

Psikologi Konseling

Seto Mulyadi
Muhammad Fakhurrozi
Diana Rohayati



PENERBIT GUNADARMA

Psikologi Konseling

**Seto Mulyadi
Muhammad Fakhurrozi
Diana Rohayati**

**Editor
Dona Eka Putri**

Penerbit Gunadarma
2015

Judul buku : Psikologi Konseling
Oleh : Seto Mulyadi, Muhammad Fakhurrozi dan Diana
Rohayati
Editor : Dona Eka Putri
Gambar sampul : Restu Ibu
Design dan Layout : Restu Ibu
Diterbitkan pertama kali oleh : Penerbit Gunadarma
Hak cipta dilindungi oleh undang-undang
Jakarta
ISBN : 978-602-9438-59-8

Kata Pengantar

Psikologi Konseling dalam kehidupan sehari-hari adalah proses pemberian bantuan melalui wawancara yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada seorang individu yang sedang mengalami masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Dalam perjalanan hidup seorang manusia pastilah akan dijumpai berbagai masalah, kesempatan dan tantangan yang kadang kala tidak dapat diatasi oleh seseorang/ individu. Masalah yang ada juga dapat timbul dengan adanya perubahan dalam berbagai bidang seperti sistem nilai, masalah ekonomi, politik dan perkembangan teknologi termasuk perkembangan Teknologi Informasi.

Dalam posisi ini bidang keilmuan Psikologi dengan berbagai arah pendekatan akan sangat bermanfaat dan berguna untuk dapat memberikan bantuan dan bimbingan dalam menjalani dan mengatasi masalah yang ada.

Buku ini berisi pembahasan secara sistematis mengenai Pengantar Psikologi Konseling, Berbagai Pendekatan Konseling, Karakteristik Konseling, Pelaksanaan Konseling, Teknik Konseling, Perilaku Konselor, Konseling Kelompok, Organisasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling, Kode Etik Bimbingan dan Konseling.

Buku Psikologi Konseling ini diharapkan dapat merupakan buku yang menjadi penambah wawasan dan memperkaya khasanah bagi semua pihak yang ingin memahami dan mendalami bidang Psikologi khususnya bidang Konseling.

Dalam proses penyusunan buku ini, penulis bersama Dr. Muhammad Fakhurrozi, MPsi. Psikolog. dan Diana Rohayati, MPsi. Psikolog. Juga telah dan mendapat bantuan dalam proses editing dari Dr. Dona Eka Putri, MPsi. Psikolog, yang telah bertindak dan memberikan bantuan sebagai Editor agar uraian dan pembahasan yang ada pada buku ini tetap berada dalam kaidah/ koridor keilmuan yang ada dan menjadi lebih mudah dipahami para pembaca. Dalam proses penyusunan buku ini juga alhamdulillah telah mendapatkan bantuan dana melalui Hibah Kompetisi dari Direktorat Jenderal Kementerian Pendidikan Nasional kepada Dr. Seto Mulyadi MPsi., Prof. Dr. A.M. Heru Basuki, MSi dan Dr. Setia Wirawan SKom., MMSI , sehingga materi buku ini dapat mengulas pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Psikologi Konseling dimasa kini dan juga perkembangannya dengan adanya dukungan Teknologi Informasi dalam proses pelaksanaannya. Sangat disadari oleh Penulis bersama tim yang ada bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, sehingga dalam rangka perbaikan dan penyempurnaan buku ini segala saran dan masukan dari semua pihak sangat diharapkan. Pada kesempatan ini Penulis bersama tim menyampaikan ucapan terimakasih atas bantuan yang telah diberikan oleh berbagai pihak sehingga memungkinkan diterbitkannya buku Psikologi Konseling ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi semua, Aamiin .

Jakarta, Juli, 2015

Seto Mulyadi dkk

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	III
Daftar isi	VII
Bab 1 Pengantar Psikologi Konseling	1
Pengantar Psikologi Konseling	1
Sejarah Konseling Sebagai Profesi	
The Ancient Philosophers	4
The First Psychiatrist	4
Pengaruh Psikologi	5
<i>The Guidance Era and The Counseling Era</i>	6
Lisensi dan Regulasi Konseling	8
Fungsi Konseling	9
Tipe- tipe Konseling	22
Latihan Soal	24
Bab 2 Berbagai Pendekatan Konseling	25
A. Pendekatan Psikoanalitik	25
1. Konsep Utama	25
2. Pandangan Tentang Manusia	27
3. Konsep ‘Gunung Es’ dari Freud	27
4. Tahap - tahap Perkembangan	28
5. Mekanisme Pertahanan Ego	29

6. Aplikasi Dalam Konseling	30
7. Teknik- Teknik Terapi	32
B. Pendekatan Humanistik	33
1. Konsep Utama	33
2. Pandangan tentang Manusia	36
3. Tujuan Konseling	37
4. Peran Konselor	38
5. Teknik- Teknik Konseling	38
C. Pendekatan Behavioral	39
1. Konsep Utama	39
2. Pandangan Tentang Manusia	40
3. Tujuan Konseling	40
4. Peran Konselor	41
5. Proses dan Teknik Konseling	41
D. Pendekatan Kognitif dan Kognitif-Behavioral	42
<i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	43
1. Konsep Utama	43
2. Pandangan Tentang Manusia	44
3. Tujuan Konseling	45
4. Peran Konselor	45
5. Teknik-Teknik yang Digunakan	46
Latihan Soal	47

Bab 3	Karakteristik Konseling	49
	Penekanan Konseling	49
	Karakteristik Konseling	50
	Latihan Soal	58
Bab 4	Pelaksanaan Konseling	59
	1. Rapport and Relationship	59
	2. Asesmen	60
	I <i>Planning Data Collection Procedures</i>	60
	II <i>Collecting Assessment Data</i>	64
	III <i>Processing Assessment Data</i>	66
	IV <i>Communicating Assessment Data</i>	67
	3. Penentuan Tujuan	69
	4. Intervensi	71
	5. Terminasi	75
	Latihan Soal	79
Bab 5	Teknik Konseling	81
	Pendekatan Langsung	81
	Pendekatan Tidak Langsung	82
	Pendekatan Eklektik	84
	Latihan Soal	94

Bab 6	Komunikasi Dalam Konseling – Bagian 1	95
	Pengertian Komunikasi	95
	Batasan Komunikasi	95
	Macam Komunikasi	97
	Pola-pola Berkomunikasi	98
	Latihan Soal	99
Bab 7	Komunikasi Dalam Konseling – Bagian 2	101
	Komunikasi Interpersonal	101
	Komunikasi Non Verbal	105
	Latihan Soal	108
Bab 8	Perilaku Konselor – Bagian 1	111
	Wawancara	111
	Proses Mendengarkan	113
	Latihan Soal	117
Bab 9	Perilaku Konselor – Bagian 2	119
	Konselor Memahami Klien	119
	Konselor Sebagai Pribadi	120
	Konselor Berempati	125
	Respon Konselor	126
	Masalah-masalah yang dihadapi Konselor	130
	Latihan Soal	137

Bab 10	Konseling Kelompok	139
	Pengertian Konseling Kelompok	139
	Klien dalam Konseling Kelompok	140
	Tujuan Konseling Kelompok	141
	Faktor Terapeutik	142
	Penyelenggaraan Konseling Kelompok	144
	1. Kelompok Psikoedukasi	144
	2. Konseling Kelompok	145
	3. Kelompok Psikoterapi	145
	4. Kelompok Tugas	145
	Struktur Konseling Kelompok	145
	Tahapan Konseling Kelompok	147
	Latihan Soal	148
Bab 11	Organisasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling	149
	Pengertian Bimbingan dan Konseling	149
	Bimbingan dan Konseling di Sekolah	150
	Personel Bimbingan dan Konseling dalam Lingkup Pendidikan	152
	Bentuk dan Pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling	154
	Kegiatan Praktis	155
	Latihan Soal	158
Bab 12	Kode Etik Bimbingan dan Konseling	159
	Isu Etik dalam Praktek	159
	Kode Etik Psikologi Indonesia	164
	Latihan Soal	165
Daftar Pustaka		167

PENGANTAR PSIKOLOGI KONSELING

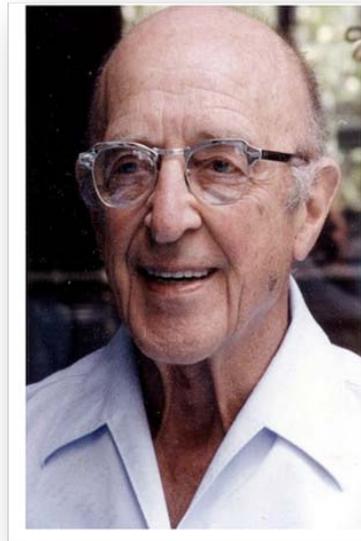
1

PENGERTIAN PSIKOLOGI KONSELING

PENGERTIAN PSIKOLOGI KONSELING

Konseling (*counseling*) sebagai cabang ilmu dan praktik pemberian bantuan kepada individu pada dasarnya memiliki pengertian yang spesifik sejalan dengan konsep yang dikembangkan dalam lingkup profesinya.

Diantara berbagai disiplin ilmu, yang memiliki kedekatan hubungan dengan konseling adalah psikologi, bahkan secara khusus dapat dikatakan bahwa konseling merupakan aplikasi dari psikologi, terutama jika dilihat dari tujuan, teori yang digunakan, dan proses penyelenggaraannya. Oleh karena itu telah mengenai konseling dapat disebut dengan psikologi konseling (*counseling psychology*).



Carl Rogers

Kata konseling (*counseling*) berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa Latin yaitu *counselium*, artinya "bersama" atau "bicara bersama". Pengertian "berbicara bersama-sama" dalam hal ini adalah pembicaraan antara konselor (*counselor*) dengan seseorang atau beberapa klien (*Counselee*). Dengan demikian *counselium* berarti, "*people coming together to again an understanding of problem that beset them were evident*", yang ditulis oleh Baruth dan Robinson (1987) dalam bukunya *An Introduction to The Counseling Profession*.

Carl Rogers, seorang psikolog humanistik terkemuka, berpandangan bahwa konseling merupakan hubungan terapi dengan klien

yang bertujuan untuk melakukan perubahan *self* (diri) pada pihak klien. Pada intinya Rogers dengan tegas menekankan pada perubahan *system self* klien sebagai tujuan konseling akibat dari struktur hubungan konselor dengan kliennya.

Ahli lain, Gladding (2004) mengatakan bahwa definisi konseling profesional yang diterima oleh *American Counseling Association* (ACA) adalah aplikasi dari prinsip-prinsip kesehatan mental, psikologi, atau perkembangan manusia melalui intervensi kognitif, afektif, behavioral atau sistemik, strategi yang memperhatikan kesejahteraan (*wellness*), pertumbuhan pribadi, atau pengembangan karir, juga patologi. Selain itu, Gladding juga mengatakan bahwa konseling adalah suatu profesi, artinya yang dapat melakukan konseling adalah orang yang memang mendapat pendidikan untuk melakukan konseling dan melalui proses sertifikasi serta harus mendapatkan lisensi untuk melakukan konseling.

Kottler dan Shepard (2004) mengatakan pula bahwa konseling adalah suatu profesi dengan riwayat dan standar yang jelas dari disiplin ilmu yang berkaitan seperti pekerja sosial, psikologi, dan psikiatri. Konseling merupakan suatu aktifitas yang dirancang terutama untuk orang yang mengalami masalah perkembangan atau penyesuaian (juga untuk menangani orang yang bertahan dari bentuk-bentuk penyakit mental). Konseling juga merupakan suatu hubungan di dalam kelompok, keluarga, ataupun individual, yang dibentuk untuk mengembangkan kepercayaan, keamanan, dukungan, dan perubahan yang permanen. Konseling bersifat multidimensional, berkenaan dengan perasaan, pikiran, dan perilaku manusia pada masa yang lalu, sekarang, dan masa yang akan datang. Dan pada akhirnya, konseling merupakan serangkaian langkah yang terdiri dari:

1. Membantu orang untuk mengemukakan mengapa mereka mencari pertolongan
2. Memformulasikan *goals* dan harapan untuk *treatment*
3. Mengajarkan klien bagaimana mendapatkan pengalaman yang paling berharga dari konseling
4. Mengembangkan derajat kepercayaan yang tinggi dan harapan yang baik untuk suatu perubahan
5. Mendiagnosa permasalahan dan area yang mengalami disfungsi untuk kepentingan perubahan ke arah yang lebih baik
6. Eksplorasi dunia klien, meliputi fungsinya di masa lalu dan masa sekarang
7. Memahami konteks budaya klien (seperti *gender*, etnis, ras, kepercayaan, kelas sosial ekonomi, orientasi seksual, dan sebagainya)
8. Menguji alasan yang mendasari dan faktor sistemik dalam keluarga yang berkontribusi pada masalah

9. Mendiskusikan sejumlah isu dan fokus yang mendasari dan bermakna
10. Mendukung dan menerima klien sebagai seseorang yang secara selektif menguatkan perilakunya yang paling berfungsi
11. Mengkonfrontasi ketidakkonsistenan pikiran, bahasa, dan perilaku klien
12. Menantang asumsi yang tidak tepat, *self-destructive*, *counter-productive*, dan tidak rasional
13. Membongkar motif- motif tersembunyi dan tidak disadari di balik tindakan
14. Mendorong klien untuk menerima tanggung jawab terbesar dari pilihan dan tindakan mereka
15. Mengembangkan lebih banyak opsi, sebatas alternatif yang paling sesuai
16. Memberikan kejujuran, *feedback* yang membangun
17. Menyusun kesempatan untuk berlatih cara baru dalam bertindak dan berperan
18. Memfasilitasi kebebasan klien sehingga konseling berakhir pada periode waktu yang paling efisien

Sementara, Ivey, Ivey, dan Zalaquett (2010) mengatakan bahwa konseling adalah suatu proses yang lebih intensif dan personal dibanding wawancara. Secara umum, konseling fokus pada membantu orang dalam mencari solusi terhadap masalah-masalah yang normal dan terhadap berbagai kesempatan, dimana masalah-masalah yang normal tersebut seringkali menjadi sedikit kompleks.

Istilah- istilah lain yang sering ada bersama konseling adalah penyuluhan (*guidance*), dan terapi (*psychotherapy*). Berdasarkan pendapat Gladding (2004), penyuluhan terkait dengan membantu individu untuk memilih apa yang mereka anggap paling penting, dan adanya hubungan antara orang-orang yang tidak setara, seperti misalnya guru-murid, orang tua-anak, dan lain-lain, serta membantu orang yang kurang memiliki pengalaman untuk menemukan arah dalam hidupnya.

Tentang psikoterapi, Gladding (2004) menyebutkan bahwa psikoterapi berhubungan dengan masalah gangguan jiwa yang lebih serius, lebih menekankan pada hal yang lalu daripada sekarang lebih menekankan pada *insight* daripada perubahan, terapis menyembunyikan dan tidak mengutarakan nilai-nilai dan perasaan, peran terapis lebih sebagai ahli dan bukan teman berbagi, perubahan-perubahan rekonstruktif, dan hubungan jangka panjang (20-40 sesi).

Konseling, penyuluhan, dan terapi bisa saja memiliki arti yang saling tumpang tindih. Konseling dan penyuluhan sama- sama bekerja dengan orang-orang yang masih dianggap normal dan berfungsi dengan baik dalam kehidupannya. Tidak jarang pula

secara awam konseling diistilahkan sebagai penyuluhan dimana maknanya sebagai pemberian penerangan, informasi, atau nasihat kepada pihak lain. Bersama dengan psikoterapi, beberapa definisi konseling bisa tumpang tindih, khususnya yang menggunakan pendekatan *non-directive client-centered*. Tujuan konseling dan psikoterapi pun sama, yaitu untuk mengadakan perubahan pada pikiran ataupun perilaku klien. Kedalaman masalah yang ditangani terkadang juga sulit ditentukan, sehingga sulit pula untuk memutuskan apakah menggunakan konseling atau psikoterapi dalam menangani suatu masalah.

SEJARAH KONSELING SEBAGAI PROFESI KONSELING

Aspek unik dari konseling sebagai profesi didasari oleh banyak disiplin ilmu lain, diantaranya percampuran pengetahuan dari filsafat, pendidikan, psikologi, psikiatri, sosiologi, dan studi- studi tentang keluarga. Di abad 19, muncul konselor pertama, ahli yang berusaha menyembuhkan dengan berbicara. Pengobatan dengan berbicara atau disebut "*talking cure*", adalah sebuah konsep yang digunakan saat ini, dimana pada abad yang lalu hal ini merupakan suatu ide revolusioner yang tidak diterima, bahkan dianggap buruk, mengandung ilmu sihir, dan gaib.

Metode katarsis dengan membicarakan masalahnya, diawali oleh Sigmund Freud pada abad selanjutnya sebagai metode untuk mengatasi masalah psikologis. Saat ini, banyak orang setuju bahwa berbicara tentang masalahnya akan sangat membantu, membagi perasaan dan perhatian akan sangat berguna, dan datang ke seseorang yang dapat membantu secara professional merupakan jalan alternatif untuk orang-orang yang menghadapi masalah atau situasi sulit.

The Ancient Philosophers

Konselor pertama adalah pemimpin komunitas yang berusaha memberikan inspirasi pada orang lain dengan apa yang mereka ajarkan. Mereka adalah pemimpin agama seperti Nabi Musa, Nabi Muhammad, dan Budha. Ada juga para filsuf seperti Lao-tzu, Confucius, Socrates, Plato, dan Aristoteles.

Para pemimpin agama dan filsuf tersebut berfungsi sebagai "konselor". Mereka berusaha menanamkan kebijaksanaan untuk menstimulasi pertumbuhan emosional, spiritual, dan intelektual.

The First Psychiatrist

Adalah Hippocrates seorang praktisi yang mengkombinasikan filsafat dengan apa yang diobservasinya tentang perilaku manusia.

Hippocrates mengenalkan banyak ide yang saat ini dijadikan sebagai dasar, termasuk konsep *homeostatis* (keseimbangan alami dari tubuh), dan *prognosis* (prediksi tentang hasil tritmen).

Hippocrates menekankan pentingnya pengambilan riwayat hidup yang lengkap sebelum melakukan tritmen apapun dan mengklasifikasikan gangguan mental secara komprehensif. Hippocrates juga mengembangkan, lebih dari 2000 tahun yang lalu, intervensi konseling yang pertama, dengan berbagai teknik yang masih digunakan hingga saat ini: wawancara diagnostik yang sistematis, pengambilan riwayat yang detail, membangun kepercayaan dalam hubungan terapeutik, dan interpretasi mimpi serta pernyataan perasaan yang ditekan.

Selanjutnya, ketika Sigmund Freud dan rekannya, Joseph Beuer mengembangkan "*talking cure*", profesi dari konseling dan psikoterapi benar-benar lahir. Freud secara luar biasa mempengaruhi yang lain, seperti Carl Jung, Alfred Adler, Wilhelm Reich, dan anaknya sendiri, Anna Freud, untuk menyebarkan penemuan barunya yang dapat mengatasi masalah emosional.

Abad ke 19 menghasilkan filsuf hebat yang berpengaruh secara signifikan pada pengembangan yang dilakukan Freud dan murid-muridnya, yaitu seperti Søren Kierkegaard, G. W. F. Hegel, dan Friedrich Nietzsche. Selanjutnya, teknik hipnotis mulai dikenalkan untuk memeriksa rahasia pikiran alam bawah sadar.

Beberapa prestasi luar biasa Freud meliputi:

- Menggambarkan anatomi system syaraf manusia
- Mengembangkan bentuk pertama dari anestesi lokal untuk operasi mata
- Mengadaptasi teknik hipnotis untuk mempelajari *inner world*
- Memformulasikan model perkembangan kepribadian dan psikopatologi
- Menekankan motif yang tidak disadari di balik perilaku manusia
- Menyatakan bahwa mimpi memiliki makna yang dapat dilihat dan diinterpretasikan
- Mempelajari struktur yang mendasari suatu masyarakat
- Mengembangkan metodologi formal pertama kali dari konseling

Setelah itu, banyak nama-nama terkenal di bidang ini seperti Albert Ellis, Murray Bowen, Fritz Perls, Alfred Adler, Carl Rogers, Eric Berne, semuanya dalam satu waktu mempelajari analisa Freudian.

Pengaruh Psikologi terhadap Konseling

Pada waktu yang sama dengan Freud ketika menghasilkan dasar untuk konseling psikiatrik, disiplin ilmu lain berkontribusi dalam

pengembangan psikologi. Semua psikolog pertama adalah para filsuf. Dimulai oleh Rene Descartes (1596-1650), yang mempelajari pikiran sebagai pernyataan dari tubuh dan jiwa. Dilanjutkan oleh beberapa filsuf empiris barat seperti John Locke (1632-1704), George Berkeley (1685-1753), David Hume (1711-1776), dan John Stuart Mill (1806-1873), ilmu filsafat berkembang ke ilmu baru psikologi.

Disiplin ilmu psikologi sendiri lahir ketika Wilhelm Wundt (1832-1920) mendirikan laboratorium eksperimen pertama pada tahun 1879. Walau demikian, William James (1842-1910) adalah orang yang pertama diberi gelar “Profesor Psikologi”. Ide-ide William James lebih relevan untuk perkembangan konseling sebagai disiplin ilmu yang berbeda. William James tertarik pada kebebasan berkehendak, kesadaran, dan fungsi adaptif serta mempercayai manusia untuk bisa mengendalikan emosi dan tindakannya. Ia juga mengembangkan filosofi “pragmatis” yang ada hingga saat ini.

Beberapa tokoh yang dapat diasosiasikan dengan perkembangan psikologi diantaranya G. Stanley Hall, yaitu orang yang pertama kali meraih gelar doktor psikologi. Tokoh behavioris, diawali oleh John Watson dan B. F. Skinner, berkontribusi besar terhadap pemahaman dan manajemen perilaku manusia dengan studi eksperimen penguatannya (*reinforcement*). Max Wertheimer dan Wolfgang Kohler, dengan pendekatan perspektif yang berbeda, dengan studi tentang bagaimana seekor kera memecahkan masalahnya, mereka menyimpulkan bahwa proses belajar tidak selalu diperlukan untuk membuat suatu kemajuan, namun terkadang *insight* yang tiba-tiba datang yang memegang peranan.

The Guidance Era and The Counseling Era

Pada abad 20, gerakan yang sangat berbeda memegang peranan. Muncullah gerakan *guidance* yang memfokuskan pada mengajar anak-anak dan orang dewasa muda tentang dirinya sendiri, orang lain, dan dunia kerja. Tidak ada kronologi yang kaku tentang kapan munculnya konseling sebagai profesi.

Pada awalnya, orang-orang yang dianggap berpengaruh dalam gerakan *guidance* ini adalah Jesse B. Davis, Frank Parsons, dan Clifford Beers. Davis adalah orang pertama yang membuat program *guidance* yang tersistematisasi di sekolah-sekolah. Tujuannya adalah untuk membentuk karakter dan mencegah masalah. Frank Parsons sering disebut sebagai *Father of Guidance*, yang dikerjakan oleh Parsons serupa dengan yang dilakukan oleh Davis, yaitu memfokuskan pada pertumbuhan dan prevensi. Parsons banyak bekerja dengan orang-orang muda yang sedang ada dalam proses untuk membuat keputusan tentang karir mereka. Parsons berpendapat, bahwa agar dapat memilih pekerjaan yang tepat, seseorang harus memiliki pengetahuan

tentang kerja, tentang dirinya sendiri, dan kemudian memadukannya. Clifford Beers adalah mahasiswa Universitas Yale yang dirawat beberapa kali di rumah sakit karena gangguan kejiwaan. Ia mendapatkan kondisi yang sangat mengenaskan di institusi ini dan mengungkapkannya dalam sebuah buku yang sangat populer, yaitu *A Mind That Found Itself* yang terbit pada tahun 1908. Beers menyerukan perlunya fasilitas kesehatan jiwa yang lebih baik dan memperbaiki pengobatan untuk mereka yang sakit jiwa. Hal ini merupakan awal dari gerakan *mental health* di Amerika Serikat.

Selanjutnya, kejadian yang penting adalah terbentuknya *National Vocational Guidance Association* (NVGA) pada tahun 1913 dan menerbitkan bulletin pada tahun 1915. Terbentuknya NVGA ini menjadi momen penting karena merupakan suatu asosiasi dan menerbitkan literature, sehingga para professional dapat mengidentifikasikan diri, dan menyatukan gerakan *guidance* untuk pertama kalinya.

Perang Dunia I turut mengandung peristiwa penting lainnya. *U. S. Army* menginginkan dikembangkannya berbagai macam instrumen psikologi untuk menyaring personelnya. Beberapa instrumen yang dikembangkan tersebut selanjutnya digunakan di kalangan sipil setelah perang dan gerakan psikometri jadi populer. Sekitar pertengahan tahun 1920, dilakukan sertifikasi konselor, gerakan *guidance* mendapat pengakuan.

Pada tahun 1930-an, E. G. Williamson dan kawan-kawan mengembangkan teori konseling yang pertama. Pendekatannya lebih bersifat *directive, counselor-centered*, pendekatan ini mendominasi konseling untuk dua dekade berikutnya. Kalau awalnya lebih terpusat pada *vocational guidance*, maka pada masa ini konseling menjadi meluas ke sekolah-sekolah. John Brewer mengatakan bahwa setiap guru harus menjadi konselor dan bahwa *guidance* harus dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah.

Pada era 1940-an, terdapat beberapa kejadian yang menyebabkan perubahan radikal dalam praktik konseling. Yang pertama adalah teori Carl Rogers, kemudian Perang Dunia II, dan keterlibatan pemerintah dalam konseling setelah perang. Buku Carl Rogers yang terbit pada tahun 1942, *Counseling and Psychotherapy*, mengajukan pendekatan yang disebut sebagai *nondirective*, yang sangat bertentangan dengan pendekatan Williamson dan psikoanalisis Freud. Rogers menempatkan tanggung jawab pertumbuhan seseorang di dalam diri orang itu sendiri. Pendapat Rogers ini banyak diterima, tetapi banyak pula mendapat tentangan. Peran konselor adalah *nonjudgemental, accepting*, dan menjadi cermin yang merefleksikan manifestasi aspek verbal dan emosional yang disampaikan oleh klien. Dengan Rogers ada penekanan baru pada teknik dan metode konseling. Rogers

memiliki pengaruh besar dalam konseling dan psikologi, dan merupakan figur sentral dalam keduanya.

Dalam Perang Dunia II, pemerintah Amerika memerlukan konselor dan psikolog untuk membantu menyeleksi dan melatih spesialis-spesialis bidang militer dan industry. Banyak wanita yang bekerja di luar rumah selama perang, hal ini juga membawa perubahan persepsi tentang kerja. Sesudah PD II, terdapat perubahan-perubahan sosial dan ekonomi serta perkembangan yang cepat dalam masyarakat. Timbul masalah-masalah penyesuaian pribadi dan karir para veteran perang. Pemerintah Amerika juga menyediakan dana melalui *GI Bill/rights*, yang memberi keuntungan pada para veteran perang. Mereka menjadi mahasiswa, tetapi mereka adalah tipe mahasiswa baru yang lain daripada mahasiswa yang biasa. Selain itu terjadi peningkatan permintaan untuk pelayanan psikologis yang membutuhkan jenis terapi baru daripada yang selama ini ada. *American Psychological Association* (APA) tumbuh dalam status, ukuran, dan pengaruh. Jika selama ini konseling hanya dilihat sebagai suatu teknik yang tidak terlalu mementingkan keilmiahannya, maka sekarang dianggap perlu untuk memberi basis ilmiah untuk praktik professional. Konseling menjadi suatu profesi yang berbasis ilmiah dan memiliki teori-teori yang mendasari pelaksanaannya.

Pada tahun 1952, APA membuat Divisi 17: Divisi *Counseling Psychology*. Divisi ini membedakan dirinya dengan psikologi klinis. Mengatakan bahwa psikologi konseling lebih memfokuskan pada pertumbuhan dan perkembangan manusia yang normal dibandingkan dengan psikologi klinis, dan psikologi konseling dalam pendekatannya lebih banyak dipengaruhi oleh konseling vokasional dan psikoterapi humanistik.

Lisensi dan Regulasi Konseling

Usaha untuk menstandarisasi *training* konselor dan meregulasi praktek klinisi dimulai tahun 1973, ketika *The Association for Counselor Education and Supervision* (ACES) mengembangkan dasar pengetahuan sebagai pondasi untuk mengusahakan lisensi selanjutnya.

Tahun 1981, *The American Counseling Association* mendirikan agensi independen untuk membahas program training pada bidang ini. Agensi ini untuk *Accreditation of Counseling and Related Educational Programs* (CACREP) mengembangkan syarat minimal untuk menjadi lulusan program master dan doktoral, meliputi spesialisasi dalam kesehatan mental, konseling sekolah, personal siswa, konseling komunitas, dan konseling pernikahan serta keluarga. Organisasi professional lain seperti *American Psychological Association* (APA) dan *American for Marriage and Family*

Therapy (AAMFT) juga mengembangkan standar yang sama dimana konten inti dan pengalaman tambahan dibutuhkan.

Pada akhirnya, berdasarkan akreditasi program dan lisensi yurisdiksi yang diperlukan, diharapkan para konselor atau klinisi memiliki jam terbang praktek dan suatu keahlian.

FUNGSI KONSELING

Secara umum, fungsi konseling adalah membantu konseli untuk memiliki pemahaman tentang diri dan lingkungannya. Konseli diharapkan dapat mengembangkan potensinya secara optimal, dan beradaptasi terhadap lingkungannya secara dinamis.

Dalam memilih fungsi-fungsi konseling, dilakukan dengan memahami aktivitas-aktivitas konseling berdasarkan kerangka kerja pemecahan masalah. Dengan mengacu pendapat John Dewey (dalam Sunardi, 2008) tentang pemecahan masalah, dimana terdapat empat fungsi dasar konseling yang sekaligus juga merupakan tahapan, yaitu : Pembukaan (*orientasi masalah – establishment*), konseptualisasi (*identifikasi masalah*), intervensi (*eksperimentasi*), dan evaluasi. Fungsi pengembangan profesional juga dimasukkan untuk memberikan informasi tentang pelatihan dan pendidikan yang dibutuhkan.

Fase Pembukaan berisi aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan pengembangan kemampuan orientasi pemecahan masalah, dengan mengembangkan suatu reorientasi yang efektif terhadap permasalahan mereka dengan menurunkan kecemasan, meningkatkan motivasi, atau meningkatkan kemampuan dalam pemrosesan informasi. Terdapat dua kondisi yang berpengaruh dalam fase ini. Pertama, hubungan antara konselor dengan klien, yang meliputi peran konselor, transaksi konselor dengan klien, dan perilaku klien. Kedua, yaitu pengaruh sosial, yang meliputi setting dan komunikasi.

Pada *fungsi konseptualisasi*, asesmen merupakan hal yang utama. Beberapa konselor melakukan dengan mengukur kepribadian klien atau lingkungan. Konselor lain lebih fokus kepada keragaman metode yang digunakan konselor dalam membantu klien mendefinisikan ulang permasalahannya melalui bahasa yang lebih mudah dipahami dan tindakan-tindakan korektif.

Pada *fungsi intervensi*, menjelaskan tentang metode-metode yang digunakan konselor untuk membantu klien, yang sengaja dilakukan untuk merubah situasi problematik yang dihadapi klien. Pada *fungsi evaluasi*, berhubungan dengan karakteristik cara-cara evaluasi. Sedangkan fungsi pengembangan profesional berhubungan dengan proses belajar dan mengajar tentang konseling.

Beberapa model pelatihan menekankan kepada pendekatan terapeutik, yang lain menekankan kepada keterampilan dasar komunikasi.

Selanjutnya, berdasarkan perspektif sejarah lahirnya konseling, kajian psikologi konseling dapat diurutkan pembahasannya yang meliputi: membimbing (*guiding*), menyembuhkan (*healing*), memfasilitasi (*facilitating*), memodifikasi (*modifying*), merestrukturisasi (*restructuring*), pengembangan (*developing*), mempengaruhi (*influencing*), mengkomunikasikan (*communicating*), dan mengorganisasikan (*organizing*).

MEMANDU A. Membimbing (*guiding*)

Membimbing bukanlah paksaan, yang berarti mengabaikan perasaan atau terlalu mengendalikan pandangan-pandangan individu. Tetapi lebih kepada merefleksikan secara pasif pandangan-pandangan individu. Dalam perspektif pendidikan, membimbing berarti menyelesaikan suatu masalah yang ada dalam diri seseorang atau secara potensial ada dalam diri seseorang, melalui sumber-sumber eksternal. Tetapi bukan merupakan paksaan eksternal atau paksaan yang muncul karena ada penolakan konselor. Namun, lebih sebagai hasil yang dibuat melalui kontak dengan dunia dalam klien itu sendiri.



Kegiatan Konseling (sumber Internet)

Dikaitkan dengan tahapan fungsi dasar konseling menurut John Dewey, dalam konteks membimbing ini fungsi pembukaan dicirikan dengan adanya variabel-variabel *relationship* dan pengaruh sosial sebagai tambahan dalam aspek edukasional dan ilmiah, dalam fungsi konseptualisasi menekankan kepada penggunaan prosedur ilmiah guna memperoleh informasi sosial secara valid, dalam intervensi, konseling sama dengan pengajaran dengan fokus kepada keetrampilan problem solving, dan dalam pengembangan profesi, direkomenadsikan perlunya pendidikan ilmiah dalam psikologi dan pengalaman praktek.

MENYEMBUHKAN B. Menyembuhkan (*healing*)

Dalam psikologi konseling, perspektif modern tentang penyembuhan berakar dalam beberapa tradisi sejarah yang mendasari psikoterapi dinamik, khususnya tradisi spiritual dan ilmiah.

Dalam tradisi spiritual, penderitaan manusia disebabkan oleh kerasukan spiritual, sehingga bentuk-bentuk tritmennya dilakukan dengan meminjam dari masyarakat primitif, diantaranya adalah melalui : (1) *exorcism* atau pengusiran roh jahat, dan (2) pengobatan jiwa yang dilakukan melalui pengakuan dosa sebagaimana tradisi dalam komunitas Protestan, suatu pertanda penting lain dari psikoterapi dinamik.

Dalam tradisi ilmiah ditandai dengan digunakannya metode hipnotisme sebagai metode penyembuhan, sedangkan psikoterapi dinamik yang diawali dengan praktek-praktek penyembuhan terhadap pasien neuroses, yaitu penderita histeria dan neurasthenia yang dipelopori oleh Freud, yang dalam konteks konseling kemudian diadaptasi dalam bentuk psikoterapi singkat (*brief psychoterapy*) dan konseling psikoanalitik.

Inti dari psikoterapi singkat adalah mengidentifikasi masalah utama klien. Terapis mendorong klien untuk berbicara, mengungkapkan konflik-konflik ketidaksadarannya, dan informasi lain yang terkait dengan konsep psikoanalisa untuk menentukan pikiran, perkembangan kepribadian, dan ekspresi dirinya. Salah satunya melalui metode asosiasi bebas. Dengan memberikan perhatian terhadap ekspresi perasaannya serta alasan-alasan klien dalam mencari bantuan, akan menjadikan perasaan dan fantasi-fantasinya dapat diperoleh.

Sesudah informasi-informasi yang relevan diperoleh, tema dalam psikoanalisis selalu dimulai dengan mengkomunikasikan pengalaman masa lalu yang tersisa dan aktif di masa kini, sehingga dapat dikoreksi.

Dalam psikoterapi singkat, tiga sesi pertama dari empat sesi yang ada, peran terapis adalah mendorong dinamika pada diri klien, dan setelah itu perasaan-perasaan positif klien dan terbebas dari gejala-gejala, mulai memudar dan menghilang.

Penting bagi terapis adalah membawa perasaan-perasaan yang dialami pada masa awal kehidupan ke dalam alam kesadaran, sehingga klien dapat mulai merasakan dan mengetahuinya apa yang terjadi pada masa lalu dan membawanya ke dalam cara-cara saat ini yang lebih adaptif. Untuk mendorong pengekspresian



pengalaman masa lalunya tersebut, terapis dapat menggunakan relasi terapeutik, serta metode asosiasi bebas dan interpretasi.

Dalam kaitannya dengan tahapan fungsi dasar konseling menurut John Dewey, dalam kajian penyembuhan ini, fase pembukaan adalah pentingnya memperhatikan variabel-variabel relasional dan pengaruh-pengaruh sosial, dalam fase konseptualisasi perlunya asesmen dalam rangka memahami

konflik-konflik ketidaksadaran, dalam fase intervensi perlunya penggunaan psikoterapi individual, dalam fase evaluasi perlunya digunakan studi kasus sebagai bukti, dan dalam pengembangan profesional pentingnya pembelajaran pribadi melalui supervisi.

MEMFASILITASI C. Memfasilitasi (*facilitating*)

Inti dari perspektif memfasilitasi (disebut juga sebagai pendekatan kekuatan ketika) dipercayai bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengarahkan dirinya sendiri. Dalam konteks yang positif ini, *helper* mengandalkan kepada sumber-sumber klien tanpa mengganggu atau mencampuri terhadap pengalaman-pengalaman klien. Memfasilitasi lebih bermakna sebagai membolehkan, menyemangati atau mendorong, dan memberdayakan klien dalam aktivitas-aktivitas yang diprakarsai oleh dirinya sendiri. Penggunaan istilah nondirektif dan berpusat kepada klien untuk menjelaskan refleksi perspektif memfasilitasi merupakan upaya untuk menolak konotasi pengarahan langsung oleh terapis dan pasien sebagai orang yang sakit. Sebagai suatu perspektif, memfasilitasi selalu dicirikan dengan adanya pendekatan yang berpusat kepada klien dari Carl Rogers.

Dalam terapi, relasi interpersonal berarti mengarahkan klien agar mampu menolong dirinya sendiri (*self help*). Terapis tidak dapat mengambil tanggung jawab untuk merubah, karena inti masalahnya terletak pada kekuatan individu dalam mengarahkan dirinya sendiri. Karena itu, terapeutik lebih menekankan kepada *relationship* dari pada teknik.

Asumsi dasar perspektif fasilitatif adalah pandangan Rogers tentang sifat alamiah manusia. Roger berdalil bahwa dalam seluruh kehidupannya, seseorang memiliki kekuatan motivasional, suatu kekuatan untuk bergerak ke arah kebebasan, regulasi diri, dan jauh dari kontrol eksternal (tendensi aktualisasi diri). Sejak lahir, perilaku organisme diarahkan dengan mengevaluasi pengalaman-pengalamannya. Sebagai seorang yang sedang berkembang, beberapa pengalaman menjadi terdiferensiasi, tersimbolisasi, dan terelaborasi kedalam konsep diri. Sebagai bagian dari tendensi

mengaktualisasikan diri kemudian menjadi tendensi aktualisasi diri, dan agar ini muncul dalam perkembangan individu membutuhkan kehangatan dan kasih sayang dari orang lain yang signifikan (kebutuhan untuk mendapat penghargaan yang positif).

Penghargaan positif merujuk pada penerimaan klien, menilai klien tanpa prasangka, interpretasi, dan penyelidikan yang tidak perlu. Kepedulian yang sungguh-sungguh, tidak tergantung dan tanpa sayarat. Sedangkan pemahaman empatik berarti fokus konselor harus pada realitas subyektif dari pengalaman klien. Memahami dunia klien lebih dari sekedar mendengarkan dan merefleksikan kata-kata klien. Melalui ini akan memberikan klien suatu pengalaman sebagai seorang yang dipahami secara pribadi. Semua itu harus didasari oleh kepercayaan kepada kapasitas klien, bahwa klien adalah seorang yang memiliki potensi untuk berkembang dan mengarahkan dirinya sendiri ke arah yang lebih baik. Dengan kata lain, klien harus ditempatkan sebagai seorang yang layak untuk dipercaya (*trustworthiness*).

Dikaitkan dengan tahapan fungsi dasar konseling, dalam kajian memfasilitasi ini, fase pembukaan adalah yang utama dimensi hubungan antar pribadi dengan sedikit pengetahuan tentang pengaruh sosial. Pada fase konseptualisasi, dilakukan dengan mengesampingkan diagnosis formal. Diagnosis dilakukan dengan mendorong klien untuk mendiagnosis dinamika dirinya sendiri. Pada fase intervensi, menuntut keterlibatan konselor untuk memfasilitasi hubungan terapeutik. Pada fase evaluasi, perlunya penelitian proses yang berbasis observasi alamiah, analisis isi, dan evaluasi fenomenologi. Sedangkan dalam pengembangan profesional, perlunya program experiential atau didaktik dengan tujuan mengembangkan sikap dan perilaku terapeutik.

MEMODIFIKASI D. Memodifikasi (*modifying*)

Perspektif memodifikasi sering dikenal dengan modifikasi perilaku, suatu pendekatan yang berkenaan dengan mengubah organisme yang disebabkan oleh faktor lingkungan. Pendekatan ini menggambarkan suatu tujuan umum terhadap beberapa perspektif bantuan lain, termasuk beberapa metode perubahan perilaku yang berdasarkan pada prinsip dan prosedur yang berbeda, seperti pengkondisian klasik oleh Wolpe, pengkondisian operan oleh Skinner, belajar sosial oleh Bandura, prinsip-prinsip belajar yang luas (*broad principles of learning*) oleh Ullman dan Krasner, serta pendekatan klinis dari terapi tingkah laku oleh Lazarus, dan beberapa prosedur terapi kognitif seperti Beck, Mahoney, dan Stone. Walaupun dalam perspektif memodifikasi kurang ada definisi yang tegas, namun terdapat kesatuan karakteristik yaitu menggantungkan kepada suatu metodologi empirik berdasar data yang obyektif dan terukur.

Dikaitkan dengan tahapan fungsi dasar konseling menurut John Dewey, pada fase pembukaan, terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dalam relasi terapeutik, yaitu pengaruh sosial, analisis masalah, dan tritmen. Pengaruh sosial merujuk kepada pentingnya peran konselor untuk menyiapkan klien kepada perubahan-perubahan terapeutik serta dalam mengusut aktivitas-aktivitas yang dianggap menguntungkan, atau dengan kata lain menstrukturkan pengalaman-pengalaman terapeutik pada diri klien. Analisis masalah berarti memberikan kesempatan pada klien dengan memberi contoh-contoh perilaku dan untuk belajar bagaimana mereaksi di luar setting terapeutik, melalui pemberian kepercayaan pada klien. Dalam merespon permasalahan klien, informasi dapat diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap perilaku-perilaku yang berhubungan yang muncul selama proses terapi berlangsung, dengan membantu menetapkan tujuan-tujuan yang lebih tepat melalui rekonseptualisasi terhadap masalahnya. Melalui rekonseptualisasi juga sering mereduksi kecemasan yang tidak perlu dan meningkatkan harga diri. Dengan membantu dalam pemilihan tujuan, konselor dapat mereduksi depresinya. Misal dengan mengajarkan keterampilan interpersonal yang efektif, atau mengurangi rasa malu dengan mengajarkan keterampilan komunikasi yang lebih efektif. Sedangkan tritmen dapat dipandang sebagai variabel-variabel relasional itu sendiri.

Pada fase konseptualisasi, beberapa konselor behavioral menggunakan model ABC untuk mendeskripsikan proses asesmen, yaitu dengan mengidentifikasi perilaku bermasalah yang dialami (B), menganalisis stimulus yang mendahului atau peristiwa yang menggerakkan (A), dan konsekuensi atau perasaan yang dihasilkan (C). Dalam menjelaskan model asesmen, pada awalnya formulasi digunakan dengan menjelaskan variabel-variabel eksternal, namun formulasi saat ini lebih menekankan kepada variabel-variabel internal, eksternal, dan ekologis. Pertimbangan ini juga diberikan untuk peristiwa-peristiwa yang muncul secara stimulan (serempak) dengan perilaku bermasalahnya.

Selanjutnya dijelaskan bahwa ciri-ciri asesmen behavioral meliputi : (1) bahasa, artinya bahwa perilaku bermasalah harus dijelaskan dalam istilah-istilah yang konkrit, (2) relasi terhadap tritmen individual, artinya tidak hanya membantu memahami masalahnya, tetapi juga perlu diberikan informasi-informasi untuk pengembangan program tritmen, (3) tingkat keberfungsian saat ini, yaitu menekankan kepada data yang berkenaan dengan keberfungsian saat ini, (4) tritmen yang berkesinambungan, artinya bahwa asesmen bukan disusun secara terpisah sebelum dan sesudah tritmen, tetapi berkelanjutan, dan (5) pendekatan multioperasional, artinya bahwa dalam mengasesmen keberfungsian saat ini (seperti motorik, fisiologis, dan kognitif) harus menggunakan metode jamak, seperti wawancara,

monitoring diri sendiri, observasi langsung, bermain peran, inventori pelaporan diri, dan angket.

Dalam perspektif modifikasi perilaku, beberapa intervensi yang dapat digunakan adalah :

(1) Desentisisasi sistematis, yaitu suatu upaya untuk mereduksi kecemasan yang tampak melalui proses *reciprocal inhibition*, suatu prosedur *counterconditioning* dimana suatu respon yang bertentangan diberikan secara sistematis dan meningkat dipasangkan dengan situasi-situasi yang menghasilkan kecemasan. Secara khusus respon yang bertentangan untuk desentisisasi adalah relaksasi otot, dan diberikan dalam tiga tahap, yaitu latihan relaksasi, mengkonstruksi suatu situasi rangsang secara hirarkis, dan memasang situasi rangsang yang ditampilkan dengan relaksasi.

(2) Latihan keterampilan sosial. Kecemasan sering kali berhubungan dengan kurangnya keterampilan (*skill deficit*). Misal pada problem-problem yang berhubungan dengan kurang tegasnya figur otoritas, sehingga diperlukan latihan keterampilan sosial. Misalnya melalui latihan untuk bersikap tegas. Secara prosedural, latihan tersebut diberikan melalui latihan kognitif, latihan perilaku, dan mempraktekkan keterampilan baru dalam situasi kehidupan yang nyata.

(3) Penguatan. Masalah muncul karena lingkungan tidak responsif, karena itu prosedurnya harus dilakukan melalui latihan operan.

Disamping metode-metode di atas, masih banyak metode lainnya. Yang jelas, dengan mengikuti model ilmiah, metode tritmen adalah variabel bebas, sedangkan target perilaku dipandang sebagai variabel terikat.

Karakteristik pendekatan behavioral adalah komitmennya terhadap metode ilmiah, pengukuran, dan evaluasi. Sedangkan dalam menganalisa hasil tritmen dapat dilakukan mulai dengan menggunakan metode subyek tunggal, antar kelompok sampai kepada evaluasi metode tritmen berbasis laboratorium. Dalam evaluasi melalui subjek tunggal dapat dilakukan melalui desain ABAB, ABA, atau AB. Desain antar kelompok dilakukan dengan menggunakan kelompok kontrol, sedangkan evaluasi tritmen dapat dilakukan dengan strategi membandingkan hasil tritmen, yang ditindaklanjuti dengan strategi khusus untuk menganalisa dan mengisolasi komponen-komponen tritmen yang diharapkan, sehingga efeknya diketahui dengan jelas. Misalnya dengan strategi *dismanding* (dengan mengurangi komponen tritmen) atau strategi konstruktif (dengan menambahkan komponen tritmen).

Dalam perspektif modifikasi perilaku, terdapat dua hal yang dapat dilakukan dalam rangka pengembangan profesional, yaitu : (1) teknologi pelatihan, misalnya melalui : didaktik (pengajaran, buku petunjuk, membaca, atau diskusi terpimpin) atau modeling dengan

observasi langsung, vidiotape atau audiotape, latihan tingkah laku melalui bermain peran atau bentuk lain, serta umpan balik melalui supervisi dan informasi terhadap penampilan khusus, (2) kerangka konseptual dalam proses membantu, misalnya melalui pengajaran unit keterampilan khusus yang dimulai dengan keterampilan tunggal kemudian diintegrasikan, yang dilakukan melalui program pelatihan mikro (*microtraining*).

MERESTRUKTURISASI

E. Merestrukturisasi (*restructuring*)

Pemunculan kembali kognisi dalam tepai psikologi selama tahun 1970 dan tahun 1980-an telah mengarahkan kepada perspektif merestrukturisasi, yang merupakan paduan antara metode behavioral dengan teori kognitif.

Dalam kaitan dengan psikologi terapeutik, terutama dalam psikologi klinis dan psikiatri, pendekatan kognitif telah dipelopori oleh Kelly (1955) dan Rotter (1954/1973/1980), dan Beck (1974/1976), sedangkan ahli yang paling berpengaruh terhadap psikologi kognitif yaitu Albert Ellis, dengan fokus kepada peran pikiran irasional terhadap penderitaan emosional sebagai fokus dalam terapi restrukturisasi kognitif.

Pada fase pembukaan menurut tahapan fungsi dasar konseling John Dewey, dalam perspektif merestrukturisasi, relasi konseling adalah mengajarkan agar fungsi kognitif dapat berjalan, dengan tidak menolak pentingnya hubungan baik atau dimensi afektif. Tetapi terlalu menyandarkan kepada hal tersebut, dalam relasi konseling dapat membutuhkan konselor dalam mengaplikasikan pemrosesan kognitif.

Dalam perspektif merestrukturisasi, metode peningkatan hubungan baik yang dapat mendorong keberfungsian pemrosesan kognitif meliputi : (1) fungsi perhatian, (2) fungsi mengorganisasikan, (3) fungsi evokatif, dan (4) fungsi pengaruh sosial.

Pada fase konseptualisasi, asesmen dan terapi, perspektif merestrukturisasi menekankan kepada proses-proses kognitif internal. Dijelaskan bahwa minat asesor dalam kognisi muncul dari asumsi-asumsi mediasional dari perspektif merestrukturisasi, yang memandang bahwa pengetahuan terhadap realitas adalah pengetahuan /informasi yang ditransformasikan melalui media sistem sensori dan diinterpretasikan oleh sistem lain yang lebih kompleks melalui dua cara, yaitu sebagai pemrosesan informasi dan produk atau struktur kognitif sebagai hasil dari pengalaman perkembangan manusia. Dalam perspektif merestrukturisasi lebih meenankan kepada pengalaman saat ini, termasuk kepercayaan irasional dan disfungsi dialog internalnya.

Selanjutnya terdapat beberapa metode yang dapat digunakan dalam fase intervensi, yaitu metode RET dari Albert Ellis, Terapi kognisi dari Beck, atau pengajaran diri dari Meichenbaum. Evaluasi dalam perspektif merestrukturisasi sama dengan dalam perspektif memodifikasi, menyandarkan kepada eksperimen yang ketat, khususnya dalam strategi membandingkan hasil tritmen, terutama melalui penelitian partisipan sehingga hasil-hasilnya dapat lebih dipahami dan prosedur tritmen dapat lebih valid. Dalam pengembangan profesional perkembangan kognitif trainee harus menajdi fokus utama.

PENGEMBANGAN F. Pengembangan (*developing*)

Dalam konseling, tiga pendekatan terhadap perkembangan telah digunakan, yaitu rentang hidup (Buehler, 1933), identitas ego (Erikson (1950/1963), dan perkembangan kognitif (Harvey, Hunt, dan Schoder, 1961, dan banyak lagi). Pendekatan rentang hidup telah digunakan oleh Super dalam teori perkembangan karir, sedang dua pendekatan terakhir telah digunakan baik dalam perkembangan karir, supervisi, dan perkembangan siswa.

Pendekatan tahapan perkembangan menyatakan tentang urutan perkembangan, yang dijelaskan berdasar atas perbedaan-perbedaan secara kualitatif dari aktivitas kognitif. Masing-masing tahap menempel, tergabung, dan menjelma dalam tahapan sebelumnya dan bersiap-siap untuk satu tahapan berikutnya, dalam suatu organisasi hirarkhis. Secara umum, tahapan kognitif yang lebih tinggi ditunjukkan dengan meningkatnya tingkat deferensiasi dan kompleksitas serta penurunan tingkat egosentrisitas dan dalam kategori berpikir.

Dalam perspektif perkembangan konselor juga menekankan pentingnya relasi yang membantu dan pengaruh faktor sosial dalam konseling. Namun, konselor perkembangan juga menekankan sifat perkembangan itu sendiri. Relasi terapeutik bukanlah peristiwa, tetapi suatu proses dan berlangsung sepanjang konseling.

Sama dengan kebanyakan relasi yang lain, pada tahap awal, difokuskan kepada pengembangan kepercayaan, sikap-sikap yang memebri kemudahan, serta penggunaan pendekatan-pendekatan suportif. Konselor harus sensitif terhadap perkembangan klien. Hal ini dibutuhkan dalam rangka menstrukturkan pengalaman (misal dengan menggunakan pengaruh-pengaruh sosial) dan otonominya (misal mendorong klien untuk menceriterakan dan mengeksplorasi dirinya sendiri).

Sedangkan pada fase pertengahan (asesmen dan intervensi) konselor secaraara meningkat harus sensitif terhadap tema-tema perkembangan dan status perkembangan klien, sehingga dapat

dipahami problem yang sebenarnya, dan melalui pengembangan relasinya diharapkan mampu membantu klien dalam belajar tentang kebutuhan-kebutuhan dirinya untuk hidup dalam lingkungan yang nyaman.

Pengembangan profesi yang disarankan untuk kajian pengembangan ini yaitu program-program pelatihan melalui pemagangan, sehingga trainee dapat berkembang dari sifat dependen kepada independen dan dari kemampuan menangani masalah yang sederhana ke yang kompleks. Tahapan tersebut menurut Terry dan Hunt meliputi tiga tahap, yaitu : (1) *dualism*, yang dicirikan dengan ketergantungan dan berpikir kategorikal, (2) *relativism*, yaitu terbukanya kemampuan berpikir yang fleksibel, tetapi dibanjiri oleh pilihan-pilihan, dan (3) komitmen, yaitu kemampuan untuk berfungsi secara independen dan mampu mengintegrasikan informasi dari berbagai sumber yang beragam, sehingga memungkinkan untuk dapat membuat keputusan pribadi.

MEMPENGARUHI G. Mempengaruhi (*influencing*)

Proses interaksional seseorang (*helper*) dalam upaya merubah tindakan, sikap, dan perasaan orang lain (*helpee*) dapat diidentifikasi sebagai pengaruh sosial. Pengaruh sosial dalam konseling bukan berarti bahwa konselor membatasi klien pada perilaku yang tidak muncul sebelumnya, tetapi lebih kepada menawarkan kontrol baru yang dipandang lebih efektif dalam rangka mengatur perilaku klien yang jelek di masa lalu. Karena itu pertanyaannya lebih kepada oleh siapa, dengan metode apa, dan apa tujuannya. Pengaruh sosial juga bukan tidak membatasi pada orientasi khusus, tetapi lebih sebagai kerangka konseptual yang mungkin dapat diperhitungkan untuk menjamin keefektifan keragaman metode konseling dalam berbagai perspektif teoritik, dengan fokus kepada penonjolan interkasi manusia yang berkontribusi terhadap pengaruh sosial (bagaimana merubah) dari pada apa yang dikatakan terapis (apa yang berubah).

Dalam kaitannya dengan tahapan fungsi dasar konseling menurut John Dewey, pada fase pembukaan konselor perlu tampil asli dan hangat, memiliki minat tulus melalui komunikasi reflektif dan empatik sehingga mampu membukan tindakan, pandangan, dan perasaan klien bahwa konselor adalah seorang yang ahli, atraktif, dan dapat dipercaya, sehingga secara meningkat klien dapat terlibat. Penerimaan konselor sebagai kekuatan penuh, berarti menempatkan konselor sebagai pengaruh sosial. Ini dapat dicapai dengan mengontrol wawancara sehingga klien dapat berpikir bagaimana menjadi klien, mengeksplorasi masalah dengan menaruh minat dan perhatian secara pribadi. Dalam mengeksplorasi tersebut konselor meningkatkan pengaruh sosialnya dengan menyusun kondisi-kondisi yang mempengaruhi, seperti keahlian, kompetensi, keatraktifan (penyingkapan diri dan empati

yang akurat), dan layak dipercaya. Dengan kata lain pada awal konseling, klien dianggap memiliki peran ketergantungan, dan konselor adalah mengontrolnya.

Fase Pembukaan dan konseptualisasi adalah pendahuluan untuk fase perubahan, dimana konselor memaksimalkan pengaruhnya kepada perilaku dan kognitif klien. Inti perubahan adalah modifikasi perilaku.

Dalam intervensi, interpretasi merupakan hal penting. Interpretasi adalah suatu kerangka alternatif, pilihan, atau sistem bahasa yang secara bermakna dapat digunakan untuk merubah masalah-masalah klien. Karena itu, dengan ucapan-ucapan konselor yang positif dalam mengevaluasi klien dapat merubah persepsi dan pengalamannya, dapat mengarahkan kepada klien untuk memproses informasi secara berbeda, sehingga keterlibatannya semakin meningkat. Caranya dapat dengan menggunakan paradok atau komunikasi kontradiktif. Setelah diperoleh interpretasi yang benar, selanjutnya adalah mengarahkan klien kepada perilaku yang diharapkan dengan menuntut klien untuk melakukan sesuatu.

Pada pengembangan profesional dalam perspektif pengaruh sosial, beberapa penulis (misal Hepner dan Handley, 1981) berpendapat bahwa proses pelatihan adalah setara dengan proses konseling : Pertama, supervisor dapat meningkatkan pengaruhnya terhadap peserta pelatihan melalui peningkatan persepsinya terhadap keahlian, keatraktifan, dan kepercayaannya terhadap supervisor. Kedua, supervisor menggunakan pengaruhnya untuk memenuhi perubahan-perubahan yang diinginkan peserta pelatihan. Misalnya dengan mendorong untuk mempelajari materi-materi atau berlatih kembali tentang pola-pola tindakan tertentu.

MENGGKOMUNIKASIKAN

H. Mengkomunikasikan (*communicating*)

Komunikasi ditunjukkan dengan adanya keterlibatan dalam seluruh perspektif. Dalam konseling dan psikoterapi tradisional, mengkomunikasikan dipahami sebagai mengklarifikasi, membuat nyata, membantu klien memahami masalahnya.

Dalam terapi keluarga, komunikasi dipandang dalam konteks yang lebih luas, sebagai hasil analog dan model baru. Komunikasi bukanlah sesuatu yang linier, dari konselor kepada klien, tetapi sebagai suatu sirkuler, yaitu diantara beberapa orang yang ada (keluarga dan konselor). Dengan demikian, perspektif komunikasi muncul dari gerakan terapi keluarga, dan lebih berbeda dengan pendekatan-pendekatan lain dalam konseling, terutama dalam melihat perilaku, sebagaimana dijelaskan dalam riset-riset dalam relasi interpersonal dalam kelompok yang berlangsung secara terus menerus, dan sekaligus merepresentasikan adanya

perubahan atau transisi dari psikologi dan psikiatri kepada ilmu pengetahuan sosial.

Terapi keluarga dimulai pada awal tahun 1950-an, ketika kelompok Palo Alto (Bateson, dkk.) dengan teori komunikasi-keluarga memberikan suatu gambaran yang luas dan cemerlang tentang sejarah dan dasar-dasar konseptual tentang terapi keluarga. Dalam asumsinya, seluruh perilaku manusia dipandang sebagai komunikasi, dan kehidupan manusia dilihat sebagai suatu sistem dan bagian dari sistem yang lebih luas.

Dasar-dasar teori komunikasi adalah pendapat bahwa komunikasi dijelaskan dalam sifat-sifatnya sebagai suatu relasi, dimana individu berinterelasi melalui komunikasi, yang selanjutnya. Selain itu, komunikasi sendiri memiliki tingkatan makna yang berbeda. Salah satu konsep fundamental lainnya adalah dari Haley yang menekankan tentang kekuatan peran dalam hubungan, terutama dalam kaitannya dengan keberfungsian keluarga sebagai organisasi.

Tidak seperti dalam psikologi individual, konseling keluarga tidak secara khusus melibatkan individu tunggal, tetapi seluruh bagian dari sistem, dengan demikian masalah selalu dikonseptualisasikan sebagai hasil dari keterlibatan dari dua orang atau lebih. Adapun, strategi untuk memperoleh kekuatan dalam relasi terapeutik adalah melalui : (1) penggunaan tugas-tugas paradoksial (*paradoxial tasks*) dimana pada fase pembukaan menurut John Dewey secara tidak langsung sudah mencerminkan perubahan, tetapi terapis mungkin tidak bertanya terhadap perubahan. Jika klien tidak mematuhi perubahan-perubahan, dapat mengizinkan orang lain untuk mengontrolnya atau dengan membuat aturan-aturan, namun bila ia mematuhi, maka berarti ia telah mereduksi simptom-simptomnya dan mungkin sudah memperoleh kembali kontrol terhadap dirinya sendiri, (2) interpretasi positif, dengan meredefinisikan perilaku simptomatik keluarganya sehingga dapat dipahami.

Problem individual adalah problem sistem atau lebih sebagai ketidakberfungsian organisasi keluarga dari pada disorganisasi kepribadian. Dengan demikian gejala individual dipandang sebagai respon penyesuaian dari pada irrasional atau maladaptif.

Dalam pandangan sistem, fokus intervensi adalah perubahan-perubahan dalam struktur keluarga dan pola-pola interaksinya, dari pada perubahan persepsi, perasaan, atau perilaku seseorang. Strategi konselor dapat diorientasikan secara behaviorial, menyeleksi metode yang akan dikerjakan, fokus kepada gejala-gejala, memberikan perhatian kepada dinamika keluarga, kesadaran, dan pemahaman. Karena masalah muncul saat ini dan dipelihara oleh perilaku dalam sistem keluarga saat ini, maka untuk merubah

diperlukan intervensi terhadap proses keluarga secara terus menerus, dari pada melalui interpretasi peristiwa-peristiwa yang lalu. Adapun tekniknya dapat melalui : (1) hipnotis dan membingkai kembali, (2) paradoks, pengarahannya langsung, dan tugas-tugas, serta (3) menstrukturkan kembali kekacauan yang terjadi.

Dalam pengembangan profesional, salah satu cara yang ditawarkan oleh Haley (1976) dalam mengadopsi model interaksional adalah melalui belajar sambil melakukan (*learning by doing*). Artinya disamping dengan membaca sesi-sesi terapi keluarga, melihat pengajaran melalui videotape dan mendiskusikannya, mengikuti kuliah-kuliah dalam terapi keluarga, menulis naskah-naskah, juga diikuti dengan praktek langsung dibawah pengawasan supervisor.

MENGORGANISASIKAN

I. Mengorganisasikan (*organizing*)

Mengorganisasikan mempunyai konotasi lain, yaitu menyusun, merestrukturisasi, efisiensi atau berfungsinya bagian-bagian yang berhubungan. Fungsi mengorganisasikan ini, berhubungan dengan kelompok-kelompok yang terbentuk.

Dalam kerja kelompok, intervensi umumnya dilakukan melalui metode interaksi yang berpusat pada tema atau disebut model tema atau pendekatan tematik. Tema ini sekaligus merefleksikan tujuan utama kerja kelompok. Dalam konsultasi pendidikan, misalnya dapat menggunakan pendekatan pendidikan, dengan memimpin suatu rangkaian workshop supervisi guna membantu pemahaman staf dan bagaimana mengaplikasikannya, atau melalui pendekatan psikologis melalui latihan-latihan keterampilan sosial, pengembangan pendidikan, atau interaksi manusia, yang secara metodologi dapat menggunakan pendekatan berdasar teori belajar sosial dari Bandura. Sedangkan dalam konsultasi *behavioral*, lebih menekankan kepada aplikasi teknologi *behavioral*, sebagaimana banyak digunakan dalam mengatasi masalah-masalah lingkungan, seperti konservasi air, dsb.

Dalam pengembangan organisasi, intervensi kebanyakan dilakukan melalui konsultasi proses, misalnya melalui latihan-latihan laboratoris (misal T-Group) serta melalui penelitian tindakan. Sedangkan dalam tindakan masyarakat, intervensi dapat dilakukan melalui penerapan model-model pengembangan masyarakat dan aksi-aksi sosial.

Selain fungsi konseling di atas, penjelasan secara lebih sederhana mengenai fungsi konseling disebutkan berikut ini, yaitu:

1. Preventif, yaitu membantu klien menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
2. Kuratif atau korektif, yaitu membantu klien memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.

3. Presentatif, yaitu membantu klien untuk menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik menjadi lebih baik.
4. *Developmental* atau perkembangan, yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik, agar tetap baik atau menjadi lebih baik.

Sartono (1998) juga menambahkan tiga fungsi konseling yang lain yaitu:

1. Penyaluran, yaitu sebagai bantuan kepada klien dalam memilih kemungkinan-kemungkinan kesempatan yang terdapat dalam lingkungan klien.
2. Pengadaptasian, yaitu sebagai pemberi bantuan kepada orang-orang yang berkaitan dengan klien (*significant others*). Dalam hal ini, kerjasama klien dengan orang dekatnya sangat utama dan sangat memerlukan kecakapan hubungan yang tinggi bagi konselor sebagai bekal utama untuk saling mengerti antara klien dengan lingkungan sekitarnya.
3. Penyesuaian, yaitu sebagai pemberi bantuan kepada klien agar memperoleh penyesuaian pribadi dan maju secara optimal dalam perkembangan pribadinya.

TIPE- TIPE KONSELING **TIPE-TIPE KONSELING**

Berikut ini adalah tipe- tipe konseling berdasarkan segi waktu penanganannya atau waktu proses pemecahan masalahnya (Pietrofesa dkk. dalam Mappiare, 1992):

1. Konseling Krisis

Krisis dapat diartikan sebagai suatu keadaan disorganisasi di mana helpi menghadapi frustrasi dalam upaya mencapai tujuan penting hidupnya atau mengalami gangguan dalam perjalanan hidup dan hal itu ditanggapinya dengan stress. Situasi- situasi demikian memerlukan respon khusus dari konselor guna membantu konseli yang tak berdaya.

Situasi-situasi krisis dapat bersangkutan dengan masalah-masalah percobaan bunuh diri, keahlian yang tak diinginkan, kematian orang yang dicintai, perceraian, saat opname di rumah sakit, hukuman penjara, masalah keuangan, penyalahgunaan zat, dan sebagainya.

Berdasarkan sifat situasi krisis, konselor perlu menerima situasi dan menciptakan keseimbangan pribadi dan penguasaan diri. Tipe sikap dasar yang meyakinkan dari konselor seperti itu dapat meredakan kecemasan klien, sekaligus konselor menunjukkan tanggung jawabnya terhadap klien.

Aktivitas- aktivitas lain konselor dalam mengatasi situasi krisis adalah intervensi langsung atau campur tangan, dan konseling individual.

2. Konseling Fasilitatif

Konseling fasilitatif adalah proses membantu klien menjadikan jelas permasalahannya, selanjutnya bantuan dalam pemahaman dan penerimaan diri, penemuan rencana tindakan dalam mengatasi masalah, dan akhirnya melaksanakan semua itu atas tanggung jawab sendiri.

Masalah-masalah yang ditangani dengan konseling fasilitatif ini antara lain dalam pemilihan jurusan, perencanaan karir, pengangguran, pengidentifikasian kelebihan atau minat, dan bakat individu.

3. Konseling Preventif

Konseling preventif ini misalnya program pendidikan seks di sekolah dasar dengan niat mencegah kecemasan pada masa yang akan datang mengenai seksualitas dan hubungan antara dua jenis kelamin. Dapat juga berupa program pemilihan dan persiapan karir untuk masa yang akan datang.

Pada konseling ini, konselor dapat menyajikan informasi kepada suatu kelompok atau membantu individu- individu mengarah ke program-program yang relevan baginya.

4. Konseling *Developmental*

Konseling ini fokus pada membantu para klien mencapai pertumbuhan pribadi yang positif dalam berbagai tahap kehidupan mereka. Klien dapat mencapai pemahaman diri, peningkatan keterampilan membuat keputusan, dan mengubah tingkah laku ke arah yang lebih positif.

Latihan Soal

1. Definisi konseling, penyuluhan (*guidance*), dan terapi seringkali tumpang tindih. Sebutkan dan jelaskan tiga perbedaan antara konseling, penyuluhan, dan terapi, sehingga akan memperoleh pemahaman yang jelas antara ketiganya!
2. Definisi konseling, penyuluhan, dan terapi yang saling tumpang tindih tersebut dapat menyulitkan dalam memutuskan pada kasus apa harus menggunakan apa diantara ketiga hal tersebut. Berikan masing- masing tiga contoh kasus yang bisa ditangani dengan konseling, penyuluhan, dan terapi!
3. Jelaskan dengan singkat bagaimana fungsi konseling dalam kajian membimbing!
4. Jelaskan dengan singkat bagaimana fungsi konseling dalam kajian menyembuhkan!
5. Jelaskan dengan singkat bagaimana fungsi konseling dalam kajian memfasilitasi!
6. Jelaskan dengan singkat bagaimana fungsi konseling dalam kajian memodifikasi!
7. Jelaskan dengan singkat bagaimana fungsi konseling dalam kajian pengembangan!
8. Jelaskan dengan singkat bagaimana fungsi konseling dalam kajian mempengaruhi!
9. Secara sederhana, fungsi konseling terbagi dalam preventif, kuratif, presentatif, dan *developmental*. Berikan masing-masing dua contoh kasusnya!
10. Dilihat dari waktu penanganannya, konseling dibagi menjadi empat tipe, yaitu konseling krisis, fasilitatif, preventif, dan *developmental*. Berikan masing-masing contoh kasus yang bisa ditangani dengan masing-masing tipe konseling tersebut!

BERBAGAI PENDEKATAN KONSELING

2

PENDEKATAN KONSELING

Pendekatan Konseling

Ada berbagai macam teori yang dapat digunakan sebagai landasan oleh seorang konselor yang melakukan konseling. Dalam bagian ini akan dibicarakan beberapa macam pendekatan utama, yaitu pendekatan psikoanalitik, pendekatan humanistik, serta pendekatan tingkah laku dan kognitif.

PENDEKATAN PSIKOANALITIK

A. Pendekatan Psikoanalitik

Tokoh paling terkenal dari pendekatan psikoanalitik ini adalah Sigmund Freud. Pendekatan psikoanalitik menekankan pentingnya riwayat hidup klien (perkembangan psikoseksual), pengaruh dari impuls-impuls genetic (instink), energi hidup (libido), pengaruh dari pengalaman dini kepada kepribadian individu, serta irasionalitas dan sumber-sumber tak sadar dari tingkah laku manusia. Konsep psikoanalitik mengenai taraf kesadaran merupakan kontribusi yang sangat signifikan dalam mempelajari perilaku manusia. Taraf *conscious* berisi ide-ide yang disadari individu pada saat itu; taraf *preconscious* berisi ide-ide yang tidak disadari individu pada saat itu; taraf *unconscious* berisi memori dan ide yang sudah dilupakan oleh individu. Menurut Freud, hal-hal yang tidak disadari merupakan bagian terbesar dari kepribadian dan mempunyai pengaruh yang sangat kuat pada tingkah laku individu.

Konsep Utama

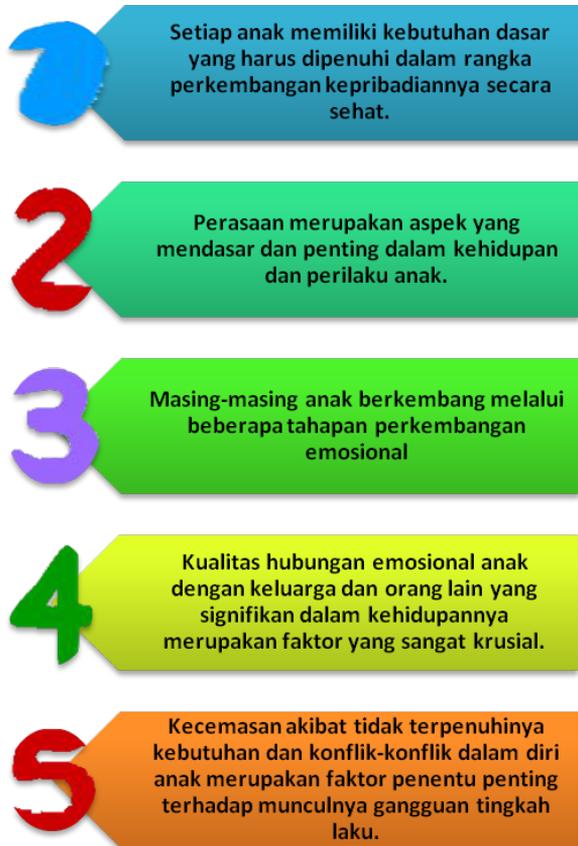
1. Konsep utama

Secara umum konsep utama dari pendekatan psikoanalitik (Thomson dkk., 2004) adalah :

- a. Setiap anak memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi dalam rangka perkembangan kepribadiannya secara sehat. Kebutuhan ini mencakup kebutuhan kasih sayang, rasa aman, rasa memiliki, dan perasaan sukses.
- b. Perasaan merupakan aspek yang mendasar dan penting dalam kehidupan dan perilaku anak.

- c. Masing-masing anak berkembang melalui beberapa tahapan perkembangan emosional. Pengalaman traumatik dan deprivasi dapat berpengaruh terhadap munculnya gangguan kepribadian.
- d. Kualitas hubungan emosional anak dengan keluarga dan orang lain yang signifikan dalam kehidupannya merupakan faktor yang sangat krusial.
- e. Kecemasan akibat tidak terpenuhinya kebutuhan dan konflik-konflik dalam diri anak merupakan faktor penentu penting terhadap munculnya gangguan tingkah laku.

Selanjutnya, untuk memperoleh pemahaman yang utuh tentang pendekatan psikoanalitik dapat dipahami konsep-konsepnya tentang pandangannya tentang sifat manusia, struktur kepribadian, ketidaksadaran dan kesadaran, dan kecemasan, sebagai berikut:



Konsep utama dari teori psikoanalisis

Pandangan Tentang Manusia

2. Pandangan tentang Manusia

Pandangan Freudian tentang sifat manusia pada dasarnya deterministik. Menurut Freud, tingkah laku manusia ditentukan oleh kekuatan-kekuatan irasional, motivasi tak sadar dan dorongan-dorongan biologis dan instingtual. Insting adalah sentral dalam pendekatan Freudian. Konsepnya tentang insting terdiri atas insting kehidupan (*life instinct*) dan insting kematian (*death instinct*). Insting kehidupan mengacu pada semua tindakan yang memberi kesenangan, memperoleh kesenangan dan menghindari rasa sakit. Sedangkan insting kematian merupakan dorongan agresif, dimana ada kalanya individu menunjukkan keinginan untuk mati atau menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Dalam pandangan Freud, baik dorongan seksual (insting kehidupan) maupun agresif (insting kematian) merupakan determinan yang kuat dalam menentukan mengapa seseorang melakukan suatu tingkah laku tertentu.

Konsep Gunung Es

3. Konsep 'Gunung Es' dari Freud

Menurut Freud, kepribadian tersusun atas tiga elemen struktural, yakni Id, Ego dan Superego. Id mempunyai ciri *unconscious*, irasional, tidak terorganisir, *pleasure-oriented*, primitive sumber libido atau tenaga hidup dan energi, dan merupakan sumber dari dorongan dan keinginan-keinginan dasar untuk hidup dan mati. Elemen yang lain adalah ego, yang berfungsi sebagai mekanisme pengontrol dan berorientasi pada realitas. Salah satu fungsi pokok ego adalah mengendalikan id dan menghalau impuls dan perasaan seperti kecemasan, keluar dari kesadaran melalui mekanisme pertahanan diri (*self defense mechanism*). Mekanisme pertahanan yang paling sering digunakan adalah represi, yaitu menyingkirkan hal-hal yang tidak disukai dari kesadaran. Elemen kepribadian yang ketiga adalah superego, yang juga berfungsi sebagai agen pengontrol dalam kepribadian. Superego terbentuk dari sikap orangtua dan norma-norma sosial yang dipelajari pada tahun-tahun pertama kehidupan.

Munculnya konflik dalam diri manusia, menurut pandangan psikoanalisa, adalah disebabkan oleh adanya pertentangan antara id dengan superego dimana ego tidak dapat menjalankan 'tugasnya' dengan baik. Sehubungan dengan konsep 'gunung es', psikoanalisa beranggapan bahwa kepribadian manusia dapat dipandang seperti 'gunung es', dimana hal-hal yang tak disadari jauh lebih luas dan besar dibandingkan dengan hal-hal yang disadari. Individu yang mengalami persoalan psikologis, utamanya memiliki persoalan terkait alam ketidaksadarannya.

Tahap Perkembangan

4. Tahap-tahap Perkembangan

Selain ketiga elemen dalam struktur kepribadian seperti yang telah diuraikan sebelumnya, Freud juga menjelaskan mengenai tahap-tahap perkembangan psikoseksual. Penting bagi seorang konselor untuk memahami tahap perkembangan psikoseksual kliennya guna memudahkan dalam membuat rencana terapi. Dalam setiap tahapan ada *zone of pleasure* atau daerah kenikmatan yang dominan.

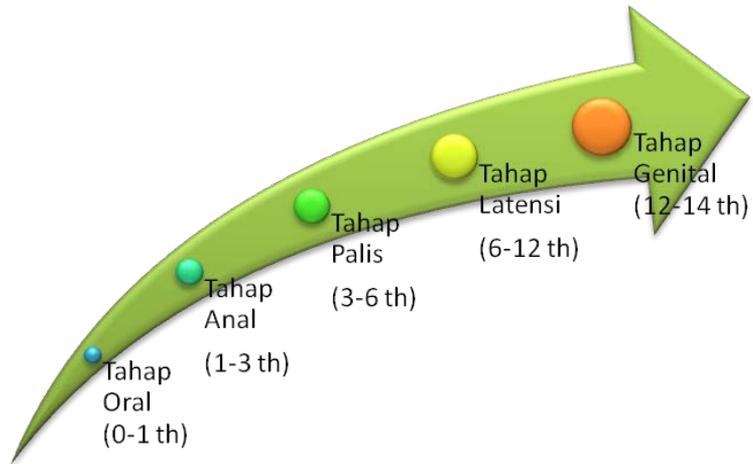
Tahap pertama adalah **tahap oral**, dialami oleh anak-anak dibawah usia 1 tahun dengan daerah kenikmatan di area mulut. Pada tahap ini anak-anak mendapatkan kepuasan dasar melalui aktivitas menghisap dan menggigit.

Tahap kedua adalah **tahap anal**, dialami oleh anak berusia 1-2 tahun yang memperoleh kenikmatan dengan cara menahan dan melepaskan feses. Tahap ini adalah tahap konflik pertama antara insting internal anak dengan tuntutan luar.

Tahap ketiga adalah **tahap phallic**, yang dialami oleh anak usia 3-5 tahun dan memiliki daerah kenikmatan pada organ-organ seks. Pada tahap ini anak berusaha untuk menyelesaikan identitas seksual mereka. Pada tahap ini pula seorang anak mengalami *Oedipus complex*, yakni keinginan yang dimiliki anak laki-laki untuk memiliki ibunya secara seksual. Untuk anak perempuan, Freud menjelaskan tentang *electra complex*, yakni perasaan iri karena tidak memiliki penis (*penis envy*).

Tahap keempat adalah **masa laten** yang dialami oleh anak usia 6-12 tahun. Pada tahap ini anak sedikit memiliki ketertarikan pada seksualitas. Energi mereka difokuskan untuk kegiatan sekolah dan aktivitas dengan teman sebaya.

Tiga tahap pertama yang telah dijelaskan di atas juga dikenal sebagai tahap pra genital. Pada usia pubertas, anak mengalami tahap perkembangan psikoseksual yang terakhir, yakni tahap genital. Bila tahap sebelumnya dapat dilalui dengan baik, perkembangan pola heteroseksual yang normal akan terjadi. Namun bila ada kesulitan yang tidak terselesaikan pada salah satu dari tiga tahap di atas, individu mungkin akan mempunyai kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan tanggung jawab orang dewasa yang mulai pada tahap genital ini.



Tahap perkembangan menurut Freud

Mekanisme Pertahanan - Ego

5. Mekanisme Pertahanan-Ego

Mekanisme pertahanan ego membantu individu untuk menanggulangi kecemasan dan mencegah ego untuk tenggelam di dalam kecemasannya. Mekanisme ini bukanlah sesuatu yang bersifat patologis, melainkan sesuatu yang normal. Hal tersebut juga dapat mempunyai nilai adaptif bila tidak menjadi gaya hidup untuk menghindari realitas. Dua karakteristik umum dari mekanisme pertahanan ego adalah: (1) menyangkal data mendistorsi realitas, dan (2) beroperasi pada taraf tak sadar (*unconscious*). Berikut adalah deskripsi dari beberapa mekanisme pertahanan ego:

- a. **Represi:** merupakan bentuk mekanisme pertahanan ego yang paling mendasar, dilakukan dengan cara menyingkirkan dari kesadaran pikiran dan perasaan yang mengancam. Represi terjadi secara tak disadari.
- b. **Denial:** mekanisme penyangkalan untuk melihat atau menerima masalah maupun aspek hidup yang menyulitkan. *Denial* beroperasi pada taraf *preconscious* atau *conscious*.
- c. **Reaction formation:** dilakukan dengan cara mengekspresikan impuls yang bertentangan, misalnya menyembunyikan kebencian dengan kepura-puraan cinta, atau menutupi kekejaman dengan keramahan yang berlebihan.
- d. **Proyeksi:** mengatribusikan pikiran, perasaan, atau motif yang tidak dapat diterima kepada orang lain. Misalnya, seorang laki-laki yang tertarik secara seksual kepada anak perempuan, mengatakan bahwa anaknya adalah yang bertingkah laku seduktif.
- e. **Displacement:** salah satu cara menghadapi kecemasan adalah dengan memindahkannya dari objek yang mengancam

kepada 'objek yang lebih aman'. Misalnya, orang penakut yang tidak kuasa melawan atasannya melampiaskan hostilitasnya di rumah kepada anak-anaknya.

- f. **Rasionalisasi:** memproduksi alasan-alasan 'baik' untuk menjelaskan egonya yang terhantam. Rasionalisasi membantu untuk membenarkan berbagai tingkah laku spesifik dan membantu buntut melemahkan pukulan yang berkaitan dengan kekecewaan. Seperti, bila seseorang tidak mendapatkan posisi yang diinginkannya dalam pekerjaan, mereka memikirkan alasan-alasan logis mengapa mereka tidak mendapatkannya, dan kadang-kadang mereka berusaha membujuk dan meyakinkan dirinya sendiri bahwa sebenarnya dia tidak menghendaki posisi tersebut.
- g. **Sublimasi:** penyaluran energi seksual atau agresif ke dalam tingkah laku kreatif yang diterima secara sosial. Misalnya impuls agresif disalurkan menjadi prestasi olahraga.
- h. **Regresi:** memperlihatkan kemunduran bentuk tingkah laku ke masa kanak-kanak sebagai upaya untuk menanggulangi kecemasan. Misalnya, anak yang ketakutan di sekolah menunjukkan tingkah laku *infantile* seperti mengisap jempol atau menangis. Ia berusaha untuk kembali kepada masa dalam kehidupan tempat ia merasa aman.
- i. **Introyeksi:** mekanisme introyeksi terdiri dari mengambil alih dan 'menelan' nilai-nilai dan standar orang lain. Misalnya seorang anak yang mengalami penganiayaan dari orang tua, mengambil alih cara orangtuanya dalam menanggulangi stress sehingga mengabadikan siklus penganiayaan anak. Introyeksi dapat pula positif, bila yang diambil alih adalah nilai-nilai positif dari orang lain.

Aplikasi Dalam Konseling

6. Aplikasi dalam konseling

Mencermati konsep utama dari pendekatan psikoanalitik di atas, maka ada beberapa teorinya yang dapat aplikasikan dalam konseling bagi anak berkebutuhan khusus.

Pertama, bahwa "manusia adalah makhluk yang memiliki kebutuhan dan keinginan". Konsekuensinya, konseling akan efektif apabila konselor mampu memahami kebutuhan dan keinginan anak berkebutuhan khusus secara mendalam dan komprehensif, serta berupaya untuk memenuhinya. Kedua, adanya "pengaruh masa lalu" menjadikan konselor harus mampu untuk memusatkan perhatian kepada pengungkapan pengaruh masa lalu anak berkebutuhan khusus kepada perilaku masa kini, dengan tidak mengesampingkan pentingnya perilaku dan suasana masa kini yang mempengaruhi perilaku masa kini tersebut.

Ketiga, adanya "kecemasan" sebagai hasil pengalaman-pengalaman yang terdesak, dapat digunakan sebagai wahana pencapaian

tujuan konseling, yakni membantu anak berkebutuhan khusus agar memahami motivasi-motivasi yang mendasarinya, untuk selanjutnya memilih, memutuskan dan merencanakan hidup secara bijaksana, atau digunakan sebagai bahan dalam mengembangkan keterampilan-keterampilan kompensatoris pada anak. Keempat, adanya "tahapan perkembangan kepribadian individu", dapat digunakan dalam proses konseling, baik sebagai materi maupun pendekatan. Konsep ini memberi arti bahwa konseling pada anak berkebutuhan khusus akan efektif apabila materi, metode dan teknik konseling disesuaikan dengan tahapan perkembangan kepribadian anak tersebut dalam kapasitasnya sebagai klien.

Dalam kaitan psikoanalitik sebagai upaya memberi bantuan, Newcomer (Apter, 1982) mengajukan tentang beberapa karakteristik psikoanalisa, meliputi :

- a. Sebab utama perilaku yang merefleksikan suatu keadaan gangguan emosional adalah adanya *internal psychis pathology*.
- b. Baik kekuatan biologikal maupun pengaruh-pengaruh lingkungan pada awal masa kehidupan berkontribusi terhadap kondisi patologis.
- c. Agar treatment dapat efektif, sebab-sebab harus diidentifikasi.
- d. Perubahan-perubahan perilaku yang tampak, kurang penting dibandingkan dengan upaya penyelesaian terhadap sebab-sebab yang mendasari terjadinya konflik, karena itu treatment permukaan hanya akan menghasilkan symptom pengganti.
- e. Treatment termasuk merubah seseorang melalui pemahaman terhadap konflik-konfliknya dengan menggali alam ketidaksadarannya.
- f. Treatment melalui psikoanalisa dapat membantu mengatasi kondisi patologis tertentu, tetapi memerlukan proses yang panjang dan rumit.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas dan komprehensif tentang aplikasi pendekatan psikoanalitik dalam konseling, dapat dikemukakan hal-hal sebagai berikut :

Tujuan Konseling

a. Tujuan Konseling

Tujuan utama psikoanalisa adalah untuk mengurangi simtom psikopatologi dengan memunculkan pikiran dan perasaan-perasaan yang tertekan atau direpresi ke dalam alam kesadarannya. Dengan kata lain membentuk kembali struktur kepribadian klien dengan menggali kembali hal-hal yang terpendam dalam alam ketidaksadarannya sehingga menjadi bagian dari alam kesadarannya. Untuk itu, dalam prosesnya rintangan-rintangan harus dapat diatasi, walaupun memerlukan waktu yang cukup lama, sulit, dan mungkin menyakitkan. Sedangkan agar berhasil, penting untuk melibatkan emosi sebagai bagian

dari proses konseling serta menjadikan pemahamannya sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesadaran dirinya dengan mengkoreksi terhadap pengalaman-pengalaman emosionalnya.

Sumber konflik adalah materi-materi yang tertekan pada alam ketidaksadaran, terutama yang terjadi pada awal kehidupannya. Untuk itu, konselor harus dapat membantu dan memotivasi klien agar mampu menghayati dan mengekspresikan pengalaman-pengalaman masa lampaunya secara terbuka, untuk selanjutnya ditata, didiskusikan, dianalisa, dan ditafsirkan dengan tujuan utama untuk merekonstruksikan kepribadiannya. Dengan demikian, anak berkebutuhan khusus sebagai klien dapat secara sadar mampu membuat pilihan-pilihan dan memperoleh kebebasan yang lebih besar dalam menyatakan perasaan maupun dalam bertindak sebagai wujud pemahaman baru terhadap kepribadiannya.

Peran dan Fungsi Konselor

b. Peran dan Fungsi Konselor

Dalam pandangan ini, seorang analis atau konselor berfungsi sebagai *blank screen*. Mereka sangat sedikit melakukan pengungkapan diri dan mempertahankan netralitas sehingga dapat terjadi proyeksi atas diri klien. Bila terapis berbicara sedikit sekali tentang dirinya dan jarang menunjukkan reaksi pribadinya, maka apa pun perasaan klien terhadap terapis merupakan produk dari perasaan yang diasosiasikan dengan orang-orang penting lain dalam masa lalunya. Analisis terhadap perasaan-perasaan ini adalah esensi terapi. Peran terapis adalah berusaha agar klien mendapat wawasan terhadap permasalahannya dengan mengalami kembali masa lalunya yang belum terselesaikan.

Salah satu fungsi sentral analisis adalah membantu klien menemukan kebebasan untuk bercinta, bekerja dan bermain. Fungsi lainnya adalah membantu klien memperoleh kesadaran diri, kejujuran dan hubungan pribadi yang lebih efektif, dapat menghadapi anxietas dengan cararealistik, dan dapat mengendalikan tingkah laku impulsif dan irasional.

Teknik Terapi

7. Teknik-teknik Terapi

Terdapat lima macam teknik terapi yang umum digunakan oleh pendekatan psikoanalitik:

- a. **Asosiasi bebas:** klien meninggalkan cara berpikir yang biasa (menyensor pikiran). Klien diminta untuk mengatakan apa saja yang muncul dalam pikirannya, meskipun kelihatan aneh, irasional menggelikan atau bahkan menyakitkan. Dengan cara ini, ia diminta untuk berbicara, sedangkan ego tinggal diam.

- b. **Analisis mimpi:** mimpi adalah sarana untuk memahami hal-hal yang tak disadari. Melalui teknik ini klien didorong untuk bermimpi dan mengingat mimpi-mimpinya. Terapis harus menyadari *manifest content* (arti yang nyata/kelihatan) dan *latent content* (arti tersembunyi tapi yang sesungguhnya).
- c. **Analisis transferensi:** transferens adalah respon klien kepada seorang konselor, seakan-akan konselor adalah orang signifikan di dalam kehidupan klien yang lalu (biasanya tokoh orang tua). Analis mendorong transferensi ini dan menginterpretasikan perasaan-perasaan positif dan negatif yang diekspresikan. Pelepasan perasaan ini bersifat terapeutis dan merupakan katarsis emosional. Tetapi nilai, yang sesungguhnya berasal dari analisis konselor tentang teransferensi yang terjadi.
- d. **Analisis Resistensi:** terkadang klien pada awalnya menunjukkan kemajuan, tetapi kemudian melambat atau berhenti. Resistensi mereka mungkin mengambil berbagai bentuk, misalnya tidak datang pada perjanjian, menghalangi pikiran pada waktu melakukan asosiasi bebas, dsb. Analisis konselor dapat membantu klien untuk memperoleh wawasan tentang resistensinya tersebut atau tingkah laku lainnya. Kalau tidak diselesaikan, terapi akan terhenti.
- e. **Interpretasi:** merupakan bagian dari teknik-teknik yang telah disebutkan di atas. Pada waktu melakukan interpretasi konselor membantu klien memahami arti peristiwa dari masa lalu dan sekarang. Interpretasi menyangkut penjelasan dan analisis berbagai pikiran, perasaan dan tindakan klien. Konselor harus memilih waktu yang tepat untuk melakukan interpretasi. Kalau terlalu cepat, klien mungkin akan 'lari', tetapi kalau tidak dilakukan atau jarang dilakukan, mungkin klien tidak akan mendapat wawasan (*insight*).

PENDEKATAN HUMANISTIK

B. Pendekatan Humanistik

Istilah humanistik dalam lingkup konseling memfokuskan pada potensi individu untuk secara aktif memilih dan membuat keputusan tentang hal-hal yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Konselor yang memakai pendekatan humanistik membantu individu untuk meningkatkan pemahaman diri dengan cara mengalami sendiri perasaan-perasaan mereka. Dalam penjelasan berikut ini akan dibahas pendekatan humanistik dari Carl Rogers yang dikenal dengan *Person-centered counseling*.

Konsep Utama

1. Konsep Utama

Berdasarkan pengalaman klinisnya Roger telah sampai kepada keyakinan dasar filosofis bahwa organisme manusia pada hakekatnya mempunyai tujuan tertentu dan berkembang maju ke depan. Organisme bersifat konstruktif, realistik, progresif, dapat

dipercayai, dan secara kodrat alamiah memiliki potensi untuk berkembang. Apabila kodrat alamiah yang potensial ini tidak dihalangi, maka akan berkembang sepenuhnya menurut potensi pembawaan lahiriah, sehingga mampu berfungsi sebagai *fully human being* yang hidup selaras dengan kodrat alamiahnya, dan hidup bersama orang lain sebagai manusia yang positif dan normal. Atas dasar ini, Roger berpandangan bahwa aspek-aspek negatif yang terjadi pada seseorang seperti irasional, asosial, egoistis, kejam, destruktif, kurang matang dan regresif disebabkan karena ia hidup tidak selaras dengan kodrat alamiahnya.

Berbeda dengan pandangan psikoanalisis tentang manusia yang lebih pesimistis dan pandangan behavioristik yang lebih mekanistik, Roger memiliki pandangan yang lebih optimistik, karena dalam pandangannya setiap manusia memiliki tendensi spontan untuk berdiferensiasi, bertanggung jawab atas dirinya sendiri, menentukan jalan hidupnya sendiri, menjadi matang, dan bekerja sama dengan baik. Dengan kata lain secara kodrati memiliki motivasi dasar yang kuat dan terarah untuk mempertahankan, memperkaya, mengembangkan, serta mewujudkan diri sepenuhnya, atau disebut "tendensi aktualisasi". Sedangkan sifat khas tendensi aktualisasi yaitu berakar dalam proses fisiologis, menuju kepada diferensiasi dan kompleksitas yang lebih besar, holistik, meningkatkan ketegangan, selektif, aktualisasi diri secara otonom dan memuncak ke arah pemilikan nilai-nilai baru yang transenden dan spiritual.

Penjelasan Roger tentang aktualisasi diri tidak lepas dari dua tiang utama dari teori tentang struktur kepribadian, yaitu "organisme" dan "self". Secara psikologis, "organisme" adalah totalitas seluruh pengalaman, baik yang disadari (sudah disimbolisasikan) atau tidak (belum disimbolisasikan), yang disebut sebagai "lapangan fenomenal". Sedangkan lapangan fenomenal hakekatnya adalah realitas subyektif, bersifat unik, dan sangat berpengaruh kepada tingkah laku manusia. Karena itu, bagaimana individu bertingkah laku sangat tergantung kepada cara subyek mengalami dan menafsirkan realitas subyektifnya. Dalam kaitan dengan "self", dijelaskan bahwa self adalah aspek hakiki dari pengalaman diri dalam bentuk konseptual yang tetap, teratur, dan koheren yang dibentuk oleh persepsi-persepsi tentang kekhasan dari "aku" dan persepsi-persepsi tentang hubungan antara aku dan orang lain. Pengalaman diri yang disadari, selanjutnya disebut "*self concept*". Jadi merupakan bagian sadar sekaligus inti dari ruang fenomenal yang disadari dan disimbolisasikan, dimana "aku" sebagai pusatnya, yang membedakan antara aku dengan orang lain.

Dalam kaitan dengan konsep diri, Roger menjelaskan bahwa dalam diri seseorang terdapat konsep diri yang real dan konsep diri yang ideal. Konsep diri yang real adalah konsep diri yang sesungguhnya, asli, dan sudah dimiliki sebagai dasar otentisitas

dan universitas yang terwujud dalam bentuk individual yang unik, yang oleh Roger kemudian disebut sebagai “diri yang organismik”. Sedangkan diri organismik yang paling asli dan paling real, menurut Roger adalah “diri perasa” (*feeling-self*), yaitu sesuatu (pengalaman) yang bukan bersifat kognitif dan aktif, tetapi bersifat intuitif dan membuka diri untuk merasakan proses pengalaman organik. Menurut Roger, merasakan merupakan aktivitas inti dari kejiwaan manusia. Atas dasar ini, tujuan dari tendensi aktualisasi diri hakekatnya adalah berusaha untuk mengembangkan semaksimal mungkin *feeling self*, sehingga lebih luas, memadai, dan sesuai dengan perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman organismiknya (*congruence*). Tidak sempit, kaku, palsu, dan “cacat” (*incongruence*).

Bentuk konsep diri yang *incongruence* dapat berupa mekanisme pembelaan diri, yaitu :

- (1) penyimpangan atau distorsi (*distorsion*), yaitu sebuah konsep diri yang sebenarnya tidak cocok dengan *feeling self*-nya, namun dipaksakan supaya cocok dalam bentuk “yang dikacaukan”, misalnya melalui mekanisme rasionalisasi, dan
- (2) penyangkalan (*denial*), yaitu suatu upaya untuk mempertahankan integritas konsep dirinya dengan menolak secara sadar pengalaman-pengalaman yang berbahaya dengan memalsukan realitas bahwa pengalaman tersebut tidak ada (bersikap *defensive*). Misalnya, dengan tidak mengakui sikap agresivitasnya.

Roger juga menjelaskan bahwa dalam kaitan dengan penilaian terhadap pengalaman-pengalaman dan konsep dirinya yang positif atau negatif, sangat ditentukan oleh pengaruh-pengaruh sosial. Sebab, pengaruh-pengaruh sosial yang berupa anggapan sosial tersebut yang selanjutnya akan diintroyeksikan dalam dirinya dan digunakan sebagai bahan untuk menilai diri. Sedangkan dalam rangka pembentukan konsep diri yang positif, setiap manusia memerlukan kebutuhan dasar akan kehangatan, penghargaan, penerimaan, pengagungan, dan dicintai, yang oleh Roger disebut sebagai kebutuhan akan penghargaan positif (*need for positive regard*). Karena itu pula, semua penghargaan negatif yang datang dari lingkungan akan ditolak dan disingkirkan dari konsep diri anak, karena tidak sesuai dengan kebutuhan dasarnya.

Dalam diri setiap manusia sebenarnya selalu terdapat sedikit inkongruensi, termasuk pada mereka yang secara psikis cukup sehat dan matang, karena mereka kadang-kadang merasa diri terancam oleh pengalaman-pengalaman yang tidak sesuai dengan konsep dirinya. Namun pengalaman-pengalaman dapat menjadi sangat mengancam, dapat menimbulkan ketakutan yang begitu besar dan dapat tidak tertahankan lagi sehingga dalam kehidupan sehari-harinya dapat terganggu, sehingga dibutuhkan pertolongan terapeutik seperti halnya pada orang neurotik. Menurut Roger,

untuk dapat mengatasi kondisi inkongruensi, maka kuncinya adalah dengan mengurangi penghargaan positif dengan syarat (*conditional positive regard*) dan memperkuat penghargaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*). Dengan demikian kesenjangan antara pengalaman organismik dengan konsep diri dapat dijabatani, sehingga dapat lebih terintegrasi.

Dalam proses terapeutik di atas, terdapat tiga aspek yang sangat berperan untuk menciptakan kongruensi. Pertama, tidak boleh ada ancaman apapun bagi struktur/konsep diri. Konsekuensinya konselor harus menciptakan suatu situasi yang tidak mengancam kliennya, sehingga klien memiliki keberanian untuk tidak takut dan dengan penuh percaya diri menghadapi dan menyadari perasaan tak sadar yang belum disimbolisasikan dan mengancam keamanan konsep dirinya. Dengan demikian terjadi asimilasi terhadap perasaan-perasaan tak sadarnya, yang berarti terjadi reorganisasi dalam konsep diri klien yang semakin lama menjadi semakin lebih kongruen. Kedua, asimilasi dari pengalaman-pengalaman yang belum disimbolisasikan dapat menghasilkan pengertian yang lebih baik atau lebih toleran terhadap orang lain. Artinya, dapat lebih menyadari dan menerima orang lain sebagai orang lain, bukan dirinya yang unik, sehingga tidak perlu melemparkan atau memproyeksikan perasaan-perasaan yang belum disimbolisasikan kepada orang lain, karena telah diterima dalam proses penyadaran, sehingga terbentuk suatu struktur diri yang konsisten dan terintegrasi. Ketiga, seseorang yang kongruen dan berfungsi sepenuh-penuhnya senantiasa harus mengubah dan menyesuaikan nilai-nilainya secara terus-menerus. Artinya, nilai yang telah diambil dari orang lain melalui identifikasi dan introyeksi harus diuji secara mandiri dan mengubahnya melalui proses penilaian yang terus-menerus sesuai dengan pengalaman-pengalaman barunya. Dengan demikian, akan timbul sistem nilai yang otonom, dinamik, dan tidak kaku.

Roger juga membedakan dua macam kepribadian, yaitu pribadi yang kurang / tidak mampu menyesuaikan diri (*maladjusted person*) dan pribadi yang mampu berfungsi sepenuhnya (*fully functioning person*). Tujuan konseling adalah mengembangkan pribadi yang berfungsi sepenuhnya pada diri klien. Pribadi yang telah berfungsi penuh berarti telah mengalami dan memperoleh penghargaan positif tanpa syarat, yang berarti telah dicintai dan dihormati sesuai keunikan dirinya, sehingga tidak perlu bersifat defensif.

Pandangan Tentang Manusia 2. **Pandangan Tentang Manusia**

Secara implisit *person-centered counseling* memandang bahwa orang pada dasarnya adalah baik. Karakteristik manusia adalah positif, *forward moving, constructive, realistic* dan *trustworthy*.

Setiap pribadi adalah orang yang sadar, terarah dari dalam (*inner directed*) dan bergerak ke arah aktualisasi diri sejak dari bayi.

Menurut Rogers, aktualisasi diri adalah dorongan yang paling menonjol dan memotivasi eksistensi dan mencakup tindakan yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian. Rogers memandang manusia secara fenomenologis, bahwa yang penting adalah persepsi manusia tentang realitas. Teori Rogers juga dikenal dengan sebutan *self-theory* karena konsep *self* merupakan hal sentral dalam teorinya. *Self* berasal dari pengalaman seseorang, dan kesadaran tentang *self* ini membantu orang untuk membedakan dirinya sendiri dari orang lain.

Untuk memunculkan *self* yang sehat, orang memerlukan *positive regard-love, warmth, care, dan acceptance*. Tetapi, pada masa kanak-kanak dan seterusnya, individu biasanya menerima *conditional regards* dari orangtua maupun orang lain. Artinya, perasaan berharga dapat berkembang bila seseorang bertingkah laku sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh orang lain. Adanya akseptansi kondisional mengajarkan orang untuk merasa berharga hanya bila ia konform dengan keinginan orang lain. Hal ini dapat menimbulkan perasaan inkongruitas/ketidaksesuaian antara persepsi diri dengan realita. Kalau seseorang tidak melakukan seperti yang dikehendaki orang lain, ia tidak akan diterima atau dihargai. Tetapi, bila ia conform, ia akan membuka jurang antara *ideal self* (apa yang orang inginkan dirinya untuk menjadi) dan *real self* (apa adanya dirinya). Makin jauh jurang antara *ideal self* dengan *real self*, akan menjadikan orang tersebut makin sulit untuk menyesuaikan diri (*maladjusted*).

Tujuan Konseling

3. Tujuan konseling

Tujuan utama dari konseling yang berpusat kepada pribadi adalah mengembalikan klien kepada kehidupan perasaan dan mendorongnya untuk menemukan *feeling self*-nya yang asli. Membantu klien agar mampu membiarkan kehidupan perasaan-perasaannya tanpa halangan dan dapat mensymbolisasikan pengalaman-pengalamannya dalam sebuah konsep diri yang lebih memadai. Dengan kata lain membantu mengembangkan semaksimal mungkin *feeling self*-nya, sehingga lebih luas, memadai, dan sesuai dengan perasaan dan pengalaman-pengalaman organis-miknya. Dengan demikian klien dapat lebih kongruen, otentik, dan terbuka. Mampu menjadi pribadi yang kuat, unik, dan ekspresif. Mampu mengatasi masalah-masalahnya sendiri secara mandiri, menentukan hidupnya sendiri, berfungsi lebih efisien, memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Singkatnya, mampu mewujudkan suatu pribadi yang berfungsi sepenuhnya. Sedangkan sifat khas yang terdapat pada setiap pribadi yang berfungsi sepenuhnya, yaitu : (1) keterbukaan pada pengalaman, (2) hidup secara

eksistensial, (3) kepercayaan organismik, (4) adanya kebebasan, dan (5) kreatif.

Peran Konselor

4. Peran Konselor

Peran konselor dalam pendekatan ini lebih bersifat holistik. Sikap-sikap konselor lah yang memfasilitasi perubahan dalam diri klien, sehingga membantu klien untuk tumbuh. Konselor menyadari bahasa verbal dan non verbal klien dan merefleksikannya kembali. Konselor percaya bahwa klien akan mengembangkan agenda mengenai apa yang ingin dicapainya. Konselor hanya bersikap sebagai fasilitator dan kesabaran merupakan hal yang esensial.

Konsekuensinya, konselor tidak boleh menciptakan relasi kekuasaan yang dapat menjadikan anak menjadi bergantung. Tidak boleh bersikap “direktif” dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan diagnosis, member nasehat-nasehat dan penilaian-penilaian eksternal. Tidak boleh mengontrol, memandang klien sebagai “obyek”, dan banyak memberikan penafsiran. Sebaliknya, konselor harus mampu mengembangkan sikap empatik, dengan masuk dalam dunia subyektif dan keunikan pribadi klien. Mampu bersikap “*client centered*” dalam arti seluruh perhatiannya harus terarah kepada klien seperti klien mengalaminya dalam dunia perasaan subyektif, sehingga memiliki perspektif berdasar atas “dunia perasaan” atau lapangan fenomenal klien. Mampu mengembangkan penghargaan positif tanpa syarat, bersikap terbuka, hangat, dan permisif, sehingga klien merasa aman, bebas dari rasa takut dan ancaman, lebih berani mengungkapkan semua perasaan pribadinya secara bebas dan asli, serta lebih berani menyelesaikan masalahnya sendiri. Dalam komunikasi, konselor hendaknya mampu menyampaikan isi pengalaman emosional sekonkrit, setepat, dan selangsung mungkin, sehingga klien dapat melihat dunia perasaannya yang tersembunyi dalam cerminnya sendiri.

Teknik Konseling

5. Teknik-teknik Konseling

Rogers menjelaskan terdapat tiga kondisi yang perlu dan dianggap cukup untuk kekonseling, yaitu: empati, penerimaan tak bersyarat (*positive regard/acceptance*), dan *congruence* (*genuineness*). Empati adalah kemampuan konselor untuk merasakan bersama dengan klien dan menyampaikan pemahaman ini kembali ke klien. Empati juga dipandang sebagai usaha untuk berpikir bersama tentang atau untuk mereka. Berdasarkan hasil penelitian, Rogers menjelaskan bahwa empati dalam suatu hubungan mungkin adalah faktor yang paling berpengaruh dan sudah pasti merupakan salah satu faktor yang membawa perubahan dan pembelajaran. Dengan empati konselor mampu memahami orang lain dari sudut kerangka berpikir kliennya.

Positive regard yang dikenal juga sebagai akseptansi merupakan penerimaan yang tulus (*genuine caring*) dan mendalam untuk klien sebagai pribadi, artinya konselor sangat menghargai klien karena keberadaannya. Seorang konselor harus mampu menerima kliennya dengan nilai-nilai yang mereka anut. Sehingga jangan mengharap klien memiliki nilai-nilai yang sama dengan yang dipunyai konselor.

Kongruensi adalah kondisi transparan dalam hubungan terapeutik dengan tidak memakai topeng atau pulasan-pulasan. Artinya, seorang konselor yang baik adalah konselor yang memahami dirinya sendiri yang terlihat dari adanya keserasian antara pikiran, pengalaman dan perasaan. Dengan memiliki pemahaman yang baik akan dirinya, maka konselor mampu membedakan dirinya dengan orang lain.

PENDEKATAN BEHAVIORAL

C. Pendekatan Behavioral

Pendekatan konseling behavioral berasal dari konsepsi yang dikembangkan oleh hasil-hasil penelitian psikologi eksperimental. Terutama dari Pavlov dengan *classical conditioning*-nya dan B. F. Skinner dengan *operant conditioning*-nya. Termasuk tokoh-tokoh dari teori konseling behavioral antara lain John D. Krumboltz, Carl E. Thoresen, Wolpe, Albert Bandura, dan Ray. E. Hosfort.

Seringkali seseorang mengalami kesulitan karena tingkah lakunya yang berlebihan maupun ia kekurangan tingkah laku yang pantas. Konselor yang mengambil pendekatan behavioral membantu klien untuk belajar cara bertindak yang baru dan pantas, atau membantu mereka untuk memodifikasi atau mengeliminasi tingkah laku yang berlebih. Dengan kata lain, konselor membantu kliennya agar tingkah laku mereka menjadi lebih adaptif dan menghilangkan yang maladaptif.

Pendekatan behavioral dipandang cocok untuk menangani kasus-kasus spesifik. Seperti: gangguan makan, penyalahgunaan zat, dan disfungsi psikoseksual. Selain itu pendekatan ini juga bermanfaat untuk membantu gangguan yang berhubungan dengan kecemasan, stres, asertivitas, berfungsi sebagai orang tua, dan interaksi sosial/

Konsep Utama

1. Konsep utama

Dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi kondisi-kondisi belajar. Dengan demikian, teori konseling behavioral hakekatnya merupakan aplikasi prinsip-prinsip dan teknik belajar secara sistematis dalam usaha menyembuhkan gangguan tingkah laku. Asumsinya bahwa gangguan tingkah laku itu diperoleh melalui hasil belajar yang keliru, dan karenanya harus

diubah melalui proses belajar, sehingga dapat lebih sesuai. Tujuan utamanya menghilangkan tingkah laku yang salah suai dan menggantikannya dengan tingkah laku baru yang lebih sesuai.

Menurut Apter (1982) asumsi dasar dari model behavioral adalah bahwa :

- a. seluruh perilaku manusia dipelajari dan dapat tidak dipelajari melalui aplikasi prinsip-prinsip belajar,
- b. perilaku yang tidak tepat dapat diubah (dihapus dan atau diganti dengan perilaku yang lebih dapat diterima) melalui penggunaan prosedur penguatan, dan
- c. sangat mungkin untuk memprediksikan dan mengontrol tingkah laku apabila seluruh karakteristik lingkungan yang bersangkutan diketahui.

Pandangan Tentang Manusia

2. Pandangan Tentang Manusia

Terapi behavioral memandang individu sebagai hasil produksi dari lingkungan dan juga yang memproduksi lingkungannya. Pola perilaku yang terbentuk saat ini adalah melalui proses belajar, baik yang adaptif maupun maladaptif. Beberapa ahli yang menyikapi pembelajaran sosial-kognitif menekankan bahwa orang memperoleh pengetahuan dan tingkah laku baru dengan cara mengamati orang lain dan berbagai macam kejadian tanpa mereka sendiri harus melakukan tingkah laku tersebut dan tanpa konsekuensi langsung kepada diri mereka, seperti dalam modeling. Oleh sebab itu terdapat suatu kepercayaan bahwa belajar merupakan cara efektif untuk mengubah tingkah laku maladaptif.

Tujuan Konseling

3. Tujuan konseling

Tujuan utama konseling behavioral adalah menghilangkan tingkah laku yang salah suai (*maladaptive*) dan menggantikannya dengan tingkah laku baru yang lebih sesuai. Secara rinci tujuan tersebut adalah untuk (a) menghapus pola-pola perilaku maladaptif anak dan membantu mereka mempelajari pola-pola tingkah laku yang lebih konstruktif, (b) mengubah tingkah laku maladaptif anak, dan (c) menciptakan kondisi-kondisi yang baru yang memungkinkan terjadinya proses belajar ulang. Konseling behavioral pada dasarnya merupakan proses penghapusan hasil belajar yang salah dengan memberikan pengalaman-pengalaman belajar baru yang didalamnya mengandung respon-respon yang layak yang belum dipelajari.

Menetapkan tujuan konseling tidaklah mudah, karena harus mempertimbangkan berbagai hal agar mampu berfungsi sebagai penuntun konseling. Krumboltz (dalam Shertzer dan Stone, 1980) menegaskan bahwa tujuan konseling hendaknya memperhatikan kriteria sebagai berikut : (1) diinginkan oleh klien, (2) harus ada keinginan dari konselor untuk membantu klien dalam mencapai

tujuan, dan (3) pencapaiannya dapat dinilai oleh klien. Untuk memenuhi kriteria ini, tujuan konseling harus dinyatakan dalam tindakan yang spesifik, termasuk tingkatan dan kondisinya. Sedangkan menurut Corey (2009) terdapat tiga fungsi tujuan dari konseling behavioral, yaitu sebagai : (1) refleksi masalah klien sekaligus arah konseling, (2) dasar pemilihan dan penggunaan strategi konseling, dan (3) landasan untuk menilai hasil konseling.

Peran Konselor

4. Peran Konselor

Pada umumnya konselor yang mempunyai orientasi behavioral bersikap aktif dalam sesi-sesi konseling. Klien belajar, menghilangkan atau belajar kembali untuk bertingkah laku tertentu. Dalam proses ini konselor berfungsi sebagai konsultan, guru, penasihat, pemberi dukungan dan fasilitator. Konselor bisa juga memberi instruksi atau mensupervisi orang-orang pendukung yang ada di lingkungan klien yang membantu dalam proses perubahan tersebut.

Teknik Konseling

5. Proses dan Teknik Konseling

Dalam proses konseling, sekalipun dalam pendekatan behavioral hubungan pribadi bukan merupakan unsur yang menentukan bagi keberhasilan konseling, namun para ahli umumnya sepakat bahwa hubungan pribadi tersebut harus tetap ditegakkan karena dapat mempengaruhi proses terapeutik. Untuk itu, konselor hendaknya tetap berupaya untuk mengembangkan hubungan yang penuh kehangatan, keaslian, dan emphati.

Sesuai dengan karakteristik konseling behavioral, maka dalam proses konseling : (1) masalah perilaku yang akan diterapi harus diidentifikasi dalam bentuk perilaku (behavior objective) yang teramati dan terukur untuk selanjutnya dijadikan indikator untuk menentukan tolok ukur tercapai tidaknya tujuan konseling, (2) prosedur dan teknik konseling yang dipilih harus diarahkan untuk mengubah lingkungan, (3) metode yang digunakan harus dapat dijelaskan secara logis dan dapat dipahami oleh klien, (4) sedapat mungkin teknik yang digunakan dapat diterapkan dalam lingkungan kehidupan sehari-hari, dan (5) teknik dan prosedur yang digunakan harus mendasarkan kepada prinsip psikologi belajar secara umum serta prinsip *classical conditioning* dan *operant conditioning*.

Berikut ini beberapa teknik yang bisa digunakan dalam konseling behavioral:

- a. **Skedul penguatan:** pemberian penguatan setiap kali tingkah laku yang diharapkan muncul. Setelah terbentuk, frekuensi penguat dapat dikurangi supaya tingkah laku tetap bertahan.
- b. **Shaping:** tingkah laku yang dipelajari secara bertahap dengan pendekatan suksesif, dengan cara memecah-mecah tingkah

laku ke dalam unit-unit dan mempelajarinya dalam unit-unit kecil.

- c. **Extinction**: eliminasi dari tingkah laku karena penguat tidak diberikan lagi.
- d. **Desentisasi sistematis**: dirancang untuk membantu klien mengatasi kecemasan dalam situasi-situasi tertentu. Klien diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan. Kemudian klien harus membuat urutan situasi yang paling menimbulkan kecemasan (skala 100) sampai yang tidak menimbulkan kecemasan (skala 0). Konselor mengajarkan klien untuk rileks secara fisik dan mental.
- e. **Pelatihan asertivitas**: klien belajar untuk membedakan tingkah laku agresif, pasif dan asertif. Tujuannya agar klien belajar bertingkah laku asertif.
- f. **Time-out**: klien dipisahkan dari kemungkinan mendapatkan penguat positif. Sangat efektif bila digunakan untuk waktu yang singkat, misalnya 5 menit.
- g. **Implosion & Flooding**: *implosion* dilakukan dengan meminta klien membayangkan suatu situasi penimbul anxieas yang bisa berakibat parah, namun klien tidak diajarkan untuk rileks terlebih dahulu seperti dalam desentisasi sistematis. Sedangkan *flooding* lebih ringan sifatnya, karena situasi penimbul anxietas yang dibayangkan tidak menimbulkan konsekuensi yang parah.

PENDEKATAN KOGNITIF - BEHAVIORAL

D. Pendekatan Kognitif dan Kognitif-Behavioral

Teori-teori kenseling yang bersifat kognitif memfokuskan pada proses-proses mental dan pengaruhnya pada kesehatan mental dan tingkah laku. Premis umum dari semua pendekatan kognitif ialah bahwa pikiran seseorang menentukan bagaimana perasaan mereka dan bagaimana mereka akan bertingkah laku. Terdapat beberapa karakteristik klien yang sukses dengan pendekatan kognitif, yakni: mempunyai inteligensi rata-rata atau di atas rata-rata; distress fungsional yang dialami bertaraf sedang atau berat; mempunyai kemampuan mengidentifikasi perasaan-perasaan dan pikiran; tidak dalam keadaan krisis, psikotik atau amat parah terganggu oleh masalahnya; mempunyai keterampilan atau respon behavioral yang adekuat; mempunyai kemampuan untuk memproses informasi secara visual atau auditori; memiliki orientasi aktivitas yang analitik.

Pendekatan behavioral menekankan pada perubahan tingkah laku. Teknik-tekniknya ditujukan untuk mengubah tingkah laku seseorang. Sedangkan pendekatan kognitif memfokuskan pada kognisi, teknik-tekniknya pun berusaha mengubah kognisi yang salah. Meichenbaum adalah salah satu tokoh awal yang menjembatani pendekatan behavioral dengan pendekatan kognitif dan menyebutnya sebagai *cognitive behavior modification*.

REBT *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

REBT awalnya dikenal sebagai RET (*Rational Emotive Therapy*) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Teori ini serupa dengan pendekatan kognitif yang dikembangkan oleh Aaron Beck. Perbedaannya terletak pada metode dan gaya terapi. REBT dikenal sangat direktif, persuasif, dan konfrontatif. Sedangkan Beck memakai dialog Sokratik dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka dengan tujuan agar klien merefleksikan isu-isu personal dan sampai pada kesimpulan mereka sendiri. Perkembangan kedua pendekatan ini terjadi pada saat yang bersamaan.

Konsep Utama 1. Konsep utama

RET dibangun berdasar atas filosofi bahwa "apa yang mengganggu jiwa manusia bukanlah peristiwa-peristiwa, tetapi bagaimana manusia itu bereaksi atau berprasangka terhadap peristiwa-peristiwa tersebut".

Secara umum dikatakan bahwa anak-anak dan juga binatang memiliki sejumlah keterbatasan emosi dan cenderung untuk cepat emosi. Seiring dengan penambahan usia, maka ketika anak-anak cukup mampu menguasai bahasa secara efektif, mereka memperoleh kemampuan untuk mempertahankan emosinya dan sedapat mungkin menjaga emosi-emosinya yang terganggu. RET tidak memusatkan perhatian kepada peristiwa-peristiwa masa lalu, tetapi lebih kepada peristiwa yang terjadi saat ini dan bagaimana reaksi terhadap peristiwa tersebut. RET juga percaya bahwa setiap manusia mempunyai pilihan, mampu mengontrol ide-idenya, sikap, perasaan, dan tindakan-tindakannya serta mampu menyusun kehidupannya menurut kehendak atau pilihannya sendiri.

Dalam pandangan RET, kecemasan bukanlah irasional, tetapi sebagai ketidaktepatan perasaan (*inappropriate feeling*) yang terbangun secara luas dari ide-ide rasional. Ketepatan emosi positif termasuk cinta, kebahagiaan, kesenangan, dan rasa ingin tahu. Ketepatan emosi negatif dapat berupa duka cita, penyesalan, frustrasi, gangguan, kejengkelan, tidak puas, dan sifat lekas marah. Emosi negatif disebut "sesuai" atau "tepat" karena selalu membantu orang untuk merubah kondisi-kondisi yang dialami ke arah yang lebih baik atau lebih obyektif. Sedangkan ketidaktepatan emosi selau berisi perasaan-perasaan seperti tertekan, permusuhan, putus asa, kecemasan, dan perasaan-perasaan tidak berharga. Disebut tidak tepat, karena secara normal tidak membantu manusia untuk merubah kondisi-kondisi tersebut, tetapi sering kali membantu mereka pada kondisi yang lebih buruk.

RET juga sering disebut sebagai pendekatan konseling A-B-C-D-E. Hal ini dikarenakan praktek konseling dalam RET hakekatnya mendasarkan pada teori kepribadian A-B-C-D-E dari Albert Ellis. Dalam teori tersebut dinyatakan bahwa manusia membentuk emosi dan perilakunya berdasar atas pikiran dan filsafat yang ditemukannya sendiri, yang dibentuk oleh lingkungan sosialnya. Namun demikian, yang membentuk kepribadian manusia bukan kondisi-kondisi sosial tersebut, melainkan reaksinya terhadap kondisi-kondisi sosial tersebut.

Secara umum, teori tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

- A : peristiwa yang menggerakkan, misal : "Saya gagal dalam tes matematika"
- B : Hasil evaluasi terhadap peristiwa yang dialami (A).
- B1 : pesan irasional : "Saya gagal tes, berarti saya sebagai orang yang mengalami kegagalan total"
- B2 : pesan rasional : "Saya gagal tes. Ini tidak memuaskan dan payah, tetapi ini semua harus dihadapi dan saya akan menyiapkan diri lebih baik untuk ujian mendatang".
- C : Representasi dari konsekuensi perasaan yang dihasilkan
- B1 : merasa tertekan.
- B2 : berbesar hati dan tidak akan menghalangi dalam ujian berikutnya.
- D : Hadirnya perdebatan argumen untuk melawan pesan diri yang tidak rasional yang dinyatakan dalam B1. Fungsi konselor adalah membantu untuk mempertanyakan pesan-pesan irasional yang teridentifikasi.
- E : Merupakan jawaban-jawaban yang telah dikembangkan berdasar atas pertanyaan-pertanyaan irasional.

Berdasar hal di atas, B hakekatnya adalah sistem keyakinan (*belief system*) yang tumbuh pada diri seseorang sebagai reaksi terhadap peristiwa yang dialaminya. Sedangkan C adalah keadaan emosi yang dialaminya, sebagai konsekuensi dari sistem keyakinannya. Dengan demikian yang menyebabkan seseorang menjadi terganggu emosinya hakekatnya bukan A, tetapi adalah B1 (dipertahankannya sistem keyakinan diri yang tidak rasional).

Pandangan Tentang Manusia

2. Pandangan tentang Manusia

REBT berasumsi bahwa individu secara inheren adalah rasional dan irasional, masuk akal (*sensible*) dan gila. Dualitas ini sifatnya inheren secara biologis dan akan menjadi menetap kecuali bila dipelajari cara berpikir yang baru. Menurut Ellis, anak-anak lebih rentan terhadap pengaruh luar dan pemikiran irasional dibandingkan dengan orang dewasa. Ellis percaya bahwa manusia mudah dipengaruhi, sangat sugestif dan mudah terganggu. Tetapi, manusia mempunyai sarana yang berasal dari dalam dirinya sendiri untuk mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakannya, ia

harus menyadari dulu apa yang ia katakan pada dirinya sendiri (*self-talk*) supaya ia dapat menguasai hidupnya sendiri. Semua proses ini adalah sesuatu yang sadar karena Ellis tidak punya konsepsi tentang *unconscious mind* dalam pandangannya tentang manusia.

Dalam pandangan ini setiap manusia memiliki kapasitas untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan-perasaannya, selama ia mampu memaksakan diri untuk berpikir dan bertindak lain melalui cara-cara yang lebih baik, rasional, dan konstruktif. Misalnya melalui latihan disiplin diri, belajar secara mandiri, atau dengan meminta bantuan pada orang lain yang mampu berpikir rasional dan obyektif.

Tujuan Konseling

3. Tujuan konseling

Menurut Thompson dan Rudolph (2000) tujuan REBT adalah mengajarkan klien untuk berpikir dan secara personal lebih puas dalam cara-cara merealisasikan pilihan-pilihan antara kebencian diri dan perilaku negatif, meningkat kepada perilaku yang positif dan efisien. Dalam istilah lain, tujuan utama konseling adalah membantu klien memahami kepercayaan irasionalnya, dengan mendebat, melepaskan atau mengusirnya, dan selanjutnya merubahnya dengan pemikiran yang lebih positif dan rasional. Membantu anak menjadi evaluator atas dirinya sendiri, sehingga dapat belajar untuk hidup sehat, mengontrol diri, dan bertanggung jawab atas kehidupannya.

Sedangkan menurut Burks dan Streffire (dalam Gunarsa, 2000) tujuan utama konseling adalah membantu klien agar memiliki ketepatan emosi, mampu mengembangkan *self interest*, *self direction*, sikap toleransi, menerima fakta dengan ketidakpastian, mampu berpikir fleksibel dan ilmiah, mampu mengambil resiko dan menerima diri sendiri, serta mampu meminimalisir frekuensi, intensitas, dan durasi munculnya emosi negatif.

Peran Kon- selor

4. Peran Konselor

Dalam pendekatan REBT, konselor adalah aktif dan direktif. Mereka adalah instruktur yang mengajari dan membetulkan kognisi klien. Diperlukan repetisi yang konsisten untuk menentang keyakinan yang sudah berakar mendalam. Oleh karena itu konselor harus mendengarkan dengan hati-hati pernyataan-pernyataan klien yang tidak logis atau salah dan menantang keyakinan ini. Ciri-ciri yang perlu dimiliki oleh seorang konselor REBT adalah: pandai, berpengetahuan luas, empatik, menaruh respek, *genuine*, konkret, persisten, ilmiah, berminat membantu orang lain dan menggunakan REBT untuk dirinya sendiri.

Teknik Utama 5. Teknik-teknik yang Digunakan

Dalam proses konseling, klien diharapkan sepenuhnya dapat mencapai tiga pemahaman : (1) peristiwa-peristiwa sebelumnya yang menyebabkan perilakunya neurotik, (2) alasan-alasan yang menjadikannya ia mempertahankan ketidakbahagiannya dan mengulangnya, (3) klien dapat mengalahkan gangguan emosinya dengan secara konsisten mengobservasi, menanyakan, dan menemukan system keyakinan dirinya.

Sekalipun dalam REBT menitikberatkan pada aspek kognitif, namun dipercayai bahwa antara pikiran (kognitif), perasaan, dan perilaku merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan, karena itu dalam konseling ketiga aspek tersebut harus mendapat perhatian.

Dua teknik utama yang digunakan dalam REBT adalah mengajari (*teaching*) dan menantang (*disputing*). Mengajari menyangkut memberikan pemahaman tentang ide dasar REBT dan memahami bahwa pikiran bertautan dengan emosi dan tingkah laku. Sedangkan menantang pemikiran dan keyakinan terjadi dalam tiga bentuk, yakni: (1) menantang kognisi, melalui pertanyaan-pertanyaan langsung, penalaran logis dan persuasi; (2) tantangan imajinal menggunakan kemampuan klien untuk berimajinasi; (3) tantangan tingkah laku, mencakup bertingkah laku dengan cara yang bertentangan dengan yang biasanya dilakukan klien, misalnya melalui bermain peran atau melakukan sesuatu yang dahulunya dianggap tidak bisa dikerjakan oleh klien. Dapat juga diberikan tugas membaca buku bantu-diri (*self help*). Dua teknik lain adalah konfrontasi dan memberi dukungan. Secara eksplisit klien di dorong untuk membuang proses-proses berpikir yang tidak bermanfaat. Kebanyakan terapi kognitif pada akhirnya akan melibatkan tingkah laku juga, sehingga dapat dikatakan sebagai pendekatan kognitif-behavioral.

Latihan Soal

1. Jelaskan tahap-tahap perkembangan menurut Freud!
2. Apa yang dimaksud dengan rasionalisasi?
3. Bagaimana peran konselor menurut psikoanalisa?
4. Jelaskan tiga teknik terapi dalam psikoanalisa!
5. Bagaimana pendekatan humanistik memandang tentang manusia?
6. Bagaimana peran konselor menurut pendekatan humanistik?
7. Apa yang dimaksud dengan kongruensi?
8. Jelaskan tiga teknik intervensi dalam pendekatan behavior!
9. Bagaimana peran konselor menurut pendekatan behavior?
10. Jelaskan dua teknik utama dalam REBT!

KARAKTERISTIK KONSELING

3

PENEKANAN KONSELING

Penekanan Konseling

Menurut Steffire dan Grant (dalam Gunarsa, 1996), terdapat empat hal yang mereka tekankan dalam konseling, yaitu:

1. Konseling Sebagai Proses

Konseling sebagai proses berarti konseling tidak dapat dilakukan sesaat. Butuh proses yang merupakan waktu untuk membantu klien dalam memecahkan masalah mereka, dan bukan terjadi hanya dalam satu pertemuan. Permasalahan klien yang kompleks dan cukup berat, konseling dapat dilakukan beberapa kali dalam pertemuan secara berkelanjutan.

2. Konseling Sebagai Hubungan Spesifik

Hubungan antara konselor dan klien merupakan unsur penting dalam konseling. Hubungan konseling harus dibangun secara spesifik dan berbeda dengan hubungan sosial lainnya. Karena konseling membutuhkan hubungan yang diantaranya perlu adanya keterbukaan, pemahaman, penghargaan secara positif tanpa syarat, dan empati.

3. Konseling adalah Membantu Klien

Hubungan konseling bersifat membantu (*helping*). Membantu tetap memberikan kepercayaan pada klien dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan mereka. Hubungan konseling tidak bermaksud mengalihkan pekerjaan klien pada konselor, tetapi memotivasi klien untuk lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan mengatasi masalahnya.

4. Konseling untuk Mencapai Tujuan Hidup

Konseling diselenggarakan untuk mencapai pemahaman dan penerimaan diri, proses belajar dari perilaku adaptif, dan belajar melakukan pemahaman yang lebih luas tentang dirinya yang tidak

hanya membuat "know about" tetapi juga "how to" sejalan dengan kualitas dan kapasitasnya. Tujuan akhir konseling pada dasarnya adalah sejalan dengan tujuan hidupnya yang oleh Maslow (1968) disebut aktualisasi diri.



Empat hal yang ditekankan dalam konseling, menurut Steffle dan Grant

KARAKTERISTIK KONSELING

Karakteristik Konseling :

1. Konseling adalah hubungan dalam suasana belajar mengajar
2. Hubungan antara konselor dan konseli adalah hubungan tatap muka
3. Konseling dilaksanakan untuk mengatasi masalah
4. Konseling bertujuan untuk mengenali diri sendiri, menerima diri secara realistis, dan mengembangkan tujuan, dapat memutuskan pilihan, dan menyusun rencana yang lebih bijaksana sehingga dapat berkembang secara konstruktif di lingkungannya.
5. Konseling memberi bantuan kepada individu untuk mengembangkan pengetahuan, kesehatan mental, serta perubahan sikap dan perilaku.

KARAKTERISTIK KONSELING (Haditono)

Menurut Haditono (1976) :

1. Bimbingan Konseling dimaksudkan untuk anak-anak, orang dewasa, dan orang-orang yang sudah tua.
2. Tiap aspek daripada kepribadian seseorang menentukan tingkah laku orang itu.

3. Usaha-usaha bimbingan dalam prinsipnya harus menyeluruh ke semua orang mempunyai berbagai masalah yang butuh pertolongan.
4. Semua guru di sekolah seharusnya menjadi pembimbing karena semua murid juga membutuhkan bimbingan.
5. Sebaiknya semua usaha pendidikan adalah bimbingan sehingga alat-alat dan teknik mengajar juga sebaiknya mengandung suatu dasar pandangan bimbingan.
6. Dalam memberikan suatu bimbingan harus diingat bahwa semua orang meskipun sama dalam kebanyakan sifat-sifatnya namun tetap mempunyai perbedaan-perbedaan individual dan perbedaan individual inilah yang harus kita perhatikan
7. Supaya bimbingan dapat berhasil dengan baik dibutuhkan pengertian yang mendalam mengenai orang yang dibimbing.
8. Haruslah diingat bahwa pergolakan-pergolakan sosial, ekonomi dan politik dapat menyebabkan timbulnya tingkah laku yang sukar atau penyesuaian yang salah.
9. Bagi anak-anak haruslah kita ingat bahwa sikap orang tua dan suasana rumah sangat mempengaruhi tingkah laku mereka
10. Fungsi daripada bimbingan adalah menolong orang supaya berani dan dapat memikul tanggung jawab sendiri dalam mengatasi kesukaran yang dialaminya, yang hasilnya dapat berupa kemajuan daripada keseluruhan pribadi orang yang bersangkutan.
11. Akhirnya yang tidak boleh dilupakan ialah bahwa berhasil atau tidaknya sesuatu bimbingan sebagian besar tergantung pada orang yang minta tolong itu sendiri.

**KARAKTERISTIK
KONSELING
(Gunarsa)**

Karakteristik konseling menurut Gunarsa (2000), yaitu:

1. KONSELING SEBAGAI BANTUAN

Pengertian bantuan bisa menimbulkan berbagai interpretasi karena banyak ragamnya, antara lain bantuan non profesional seperti: bantuan sesaat, bantuan yang mendasarkan pada belas kasihan atau kasih sayang, bantuan materi, bantuan tenaga, bantuan moril, bantuan nasehat dan bantuan profesional dengan teknik konseling

BANTUAN NON PROFESIONAL

a. Bantuan sesaat.

Seseorang yang membutuhkan sesuatu, kekurangan sesuatu dan memerlukan bantuan dari orang lain agar apa yang diinginkan dan diperlukan pada suatu saat dapat dipenuhi. Sifat bantuan seperti ini adalah pemberian sekali saja dan tidak diulang atau berlanjut. Isi bantuan itu sendiri juga bisa bermacam-macam, baik dalam bentuk materi maupun tenaga

dalam arti pertolongan yang bisa diberikan kepada seseorang yang sedang membutuhkan.

- b. Bantuan yang mendasarkan pada belas kasihan.
Bantuan seperti ini bisa diberikan oleh seseorang kepada orang lain sebagai pribadi, kepada keluarga, kelompok atau masyarakat, atau diberikan oleh sesuatu kelompok, organisasi, atau perkumpulan kepada perorangan atau kelompok yang lebih besar. Yang satu berlebih, yang lain berkurang. Yang berlebih bisa dengan sepenuh hati karena merasa ada sentuhan kasih sayang terhadap orang lain, terhadap sesamanya untuk member sesuatu. Suatu perkumpulan sosial bisa melakukan bakti sosial.
- c. Bantuan materi.
Bantuan yang diberikan dalam bentuk materi, juga bisa berupa bantuan sesaat karena ada kebutuhan mendesak dan bisa memenuhi kebutuhan tersebut atau bisa dipakai sebagai modal usaha yang diperlukan. Jika diberikan terus menerus, maka bisa menimbulkan ketergantungan.
- d. Bantuan tenaga.
Diberikan karena kekurangan modal tenaga untuk melakukan sesuatu. Bantuan seperti ini acap kali betul-betul dibutuhkan misalnya sikap gotong royong dan saling membantu pada kegiatan-kegiatan seperti adanya perhelatan, perkawinan atau perkabungan. Bantuan tenaga acap kali secara objektif rasional bisa diterima, namun pada kejadian yang lain kalau dibantu terlalu sering, apalagi terus menerus bisa menimbulkan ketergantungan.
- e. Bantuan moril.
Lebih berupa dukungan sehingga seseorang merasa lebih mantap dan beban yang dirasakan atau disandang terasa lebih ringan. Kehadiran seseorang, penyertaan seseorang, didampingi seseorang dapat lebih dirasakan sebagai bantuan untuk meringankan sesuatu beban yang berat dan sebagai dukungan dalam menghadapi sesuatu.
- f. Bantuan nasehat.
Lebih merupakan petunjuk yang diberikan seseorang kepada mereka yang membutuhkan dan diharapkan mengikuti nasehat tersebut. Isi dari nasehat tersebut jelas berpatokan pada si pemberi nasehat yang acap kali dirasa baik dan benar oleh si pemberi nasehat. Tetapi belum tentu berbuah dan berakibat baik buat si penerima.

BANTUAN PROFESIONAL

Bantuan ini diberikan karena orang merasakan dalam kenyataannya memang membutuhkan bantuan dari orang lain, karena tidak bisa atau tidak berdaya mengatasi sendiri. Lewis menjelaskan, seseorang membutuhkan konseling karena banyak alasan, yaitu:

- a. Seseorang sedang mengalami semacam ketidakpuasan pribadi dan tidak mampu mengatasi dan mengurangi ketidakpuasan tersebut. Orang tersebut merasakan adanya kebutuhan untuk mengubah perilaku tersebut yang tidak memuaskan, namun ia tidak mengetahui dan tidak menemukan caranya.
- b. Seseorang memasuki konseling dengan kecemasan yang ada, tetapi kecemasan tersebut bukan saja terhadap beberapa segi kehidupannya, tapi juga terhadap dirinya sendiri ketika memasuki dunia baru yang asing yaitu ruangan konseling.
- c. Seseorang yang membutuhkan konseling meskipun mengharap konselor akan bisa membantu, sebenarnya tidak punya gambaran yang jelas mengenai apa yang akan terjadi.
- d. Kegiatan bantuan profesional didasarkan pada pengetahuan khususnya pengamalan teknik intelektual terhadap masalah-masalah yang muncul pada orang lain, diarahkan agar mereka mampu mengatasi dengan lebih efektif terhadap hal-hal yang bertentangan yang menandai kehidupan manusia.

Shertzer dan Stone mengidentifikasi lima hal pada konseling sebagai bantuan profesional sebagai berikut:

- a. Memakai dasar bahwa perilaku ada sebabnya dan bisa dimodifikasi
- b. Mengambil bagian dari tujuan bantuan agar membantu klien menjadi lebih efektif dan psikis terintegrasi dengan baik
- c. Mempergunakan hubungan dalam rangka bantuan sebagai alat permulaan untuk memberikan bantuan
- d. Menitikberatkan pentingnya pencegahan
- e. Telah memperoleh latihan dan pengalaman profesional

2. KONSELING UNTUK PERUBAHAN PERILAKU

Bagi seseorang yang karena sesuatu sedang menghadapi masalah atau ia sedang terhambat sebagian dari kepribadiannya, mendorongnya untuk mengikuti penanganan dari ahli yang berkompeten (konselor) dengan teknik konseling. Melakukan perubahan memerlukan pengetahuan khusus yang kaitannya luas sekali, antara lain pengetahuan mengenai dasar dan proses pendidikan dan perkembangan. Perubahan yang diharapkan terjadi akan bersifat menetap.

Perubahan perilaku bisa terjadi oleh pengaruh lingkungan melalui proses belajar atau proses kondisioning sebagai akibat dari hubungannya dengan lingkungan. Beberapa pandangan mengatakan antara lain bahwa manusia tumbuh menjadi seperti apa yang terbentuk oleh lingkungan. Dengan demikian, jika manusia berada dalam lingkungan yang baru, maka ia akan bisa berubah. Dalam konseling, konselor bisa bertindak sebagai faktor luar yang mempengaruhi dengan hal-hal baru. Di pihak lain, manusia juga

memiliki sesuatu yang tumbuh dan berkembang dengan sendirinya. Hal ini harus menjadi perhatian konselor saat akan merubah perilaku klien.

Kualitas, kuantitas dan intensitas perubahan yang bisa dilakukan oleh konselor atau terapis berbeda-beda baik secara perorangan maupun secara umum dan dipengaruhi oleh tahapan-tahapan perkembangan. Mengubah seseorang berarti juga menghadapi seseorang sesuai dengan masa dan tahapan perkembangan yang sedang dialami.

Karena manusia selalu berada dalam proses perubahan, maka secara teoritis manusia selalu mungkin untuk berubah sendiri atau diubah oleh orang lain atau lingkungan. Hal inilah yang dipakai sebagai dasar oleh para konselor dan psikoterapis untuk bersikap positif dan optimis bahwa sesuatu masih dan harus dapat dilakukan untuk melakukan perubahan perilaku.

Dalam prakteknya, konselor atau terapis sering kali menghadapi klien yang oleh semua pihak sudah dinilai "tidak bisa berubah atau diubah lagi" dan yang ternyata memang sulit dilakukan konseling atau psikoterapi, sekalipun macam-macam teknik telah dicoba. Namun kalau hanya berpatokan pada kenyataan tersebut, akan menyebabkan mudah timbulnya kecenderungan memilih atau menolak sesuatu klien dan bisa bersikap pesimistis.

3. PENGARUH KONDISI LINGKUNGAN HIDUP KLIEN

Konseling dapat diarahkan untuk mengatur lingkungan hidup seseorang sesuai dengan hasil analisis dan penilaiannya bahwa klien harus memasuki lingkungan tertentu supaya terjadi perubahan pada sebagian kepribadian yang diharapkan. Roberts (dalam Gunarsa, 2000) mengatakan ada enam faktor yang mempengaruhi klien di samping faktor pribadi klien itu sendiri, dan keenam faktor tersebut saling berinteraksi satu sama lain. Keenam faktor tersebut adalah jenis kelamin, keluarga, kebudayaan, status sosial, daerah, dan keturunan.

4. PEMBATAAN PADA KLIEN DALAM KONSELING

Terciptanya hubungan antara konselor dengan klien yang kadang-kadang bisa berlangsung lama, mudah tercipta keinginan pada klien untuk terus menerus bergantung kepada konselor atau terapisnya. Padahal justru harus terjadi sebaliknya, yakni pada akhirnya klien harus menemukan sesuatu atau mengembangkan dirinya agar mampu berdiri sendiri. Oleh karena itu, pembatasan bertujuan agar klien melatih diri dan meninjau apa yang harus dilakukan, suatu latihan ke arah berfungsinya aspek rasio dan pada sisi lain juga melatih klien untuk memahami dirinya sendiri, jelas merupakan latihan pengendalian diri. Strategi melalui

perubahan waktu konseling yang semakin diperjarang, atau terminasi- terminasi yang dilakukan adalah upaya untuk menyadarkan dan mengingatkan klien akan adanya pembatasan-pembatasan.

5. WAWANCARA DALAM KONSELING

Wawancara merupakan bagian dari proses konseling dan berperan penting untuk keberhasilan atau sebaliknya kegagalan pada konseling itu sendiri. Wawancara bisa dilakukan secara berstruktur dengan daftar pertanyaan yang tersedia atau dilakukan secara bebas. Cara menanyakan sesuatu yang dilatarbelakangi oleh sikap memahami akan dirasakan oleh klien sebagai penerimaan dan pengertian yang secara langsung bisa meredakan suatu ketegangan dan memungkinkan untuk berpikir lebih jernih dan rasional dan tidak mustahil muncul kemampuannya untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

6. KONSELOR DALAM KONSELING SEBAGAI PENDENGAR

Pentingnya kemampuan bertindak sebagai pendengar yang baik dalam proses konseling, ditekankan oleh Powell (dalam Gunarsa, 2000) bahwa para profesional pertama-tama harus mengembangkan keterampilan mendengarkan. Rogers (1980) memberi komentar bahwa: Kita mengira bahwa kita mendengarkan, tetapi jarang sekali kita mendengarkan dengan benar- benar mengerti, dengan benar- benar berempati.

7. KONSELOR MEMAHAMI KLIEN

Upaya memahami klien seringkali diperlukan agar apa yang akan dilakukan terhadap klien dalam rangka memberi bantuan dapat mencapai hasil yang efektif dan efisien.

8. KERAHASIAAN DALAM KONSELING

Masalah seseorang adalah masalah yang sangat pribadi dan kadang-kadang sulit untuk diungkapkan. Karena itu konseling menangani masalah pada diri seseorang, jadi bersifat pribadi, rahasia dan tidak ingin diketahui oleh orang lain selain konselor yang dipercaya akan bisa membantu. Kegiatan konseling yang pada dasarnya bersifat pribadi dan berhubungan langsung dengan klien dengan segala macam persoalan dan nilai-nilai yang dianutnya serta harga diri dan martabatnya yang menghendaki perlakuan sesuai dengan berbagai norma yang ada.

Ivey (dalam Gunarsa, 2000) mengemukakan beberapa petunjuk singkat sebagai berikut:

- a. Mempertahankan kerahasiaan. Hargailah hak klien dan pribadinya. Jangan membicarakan apa yang dikemukakan selama wawancara kepada orang lain. Jika Anda tidak bisa mempertahankan kerahasiaan, klien harus diberi tahu sebelum dimulai agar klien bisa menentukan apakah data yang diberikan diteruskan atau tidak. Jika informasi menunjukkan ada yang dengan pasti akan membahayakan, klien atau masyarakat, maka kerahasiaan terputus semata-mata untuk melindungi klien atau orang lain. Namun yang harus didahulukan ialah tanggung jawab terhadap klien.
- b. Memahami akan pembatasan-pembatasan. Ada bahaya bagi mereka yang baru pertama kali belajar mengenai konseling. Konselor yang baru cenderung menggali terlalu jauh terhadap kehidupan pribadi yang mendalam, dan ini sangat berbahaya. Diperlukan supervisi profesional demi perkembangan diri dalam pekerjaan atau gaya yang dianut.
- c. Hindari pertanyaan yang rinci dan tidak relevan. Konselor yang baru mudah tergiur oleh cerita-cerita yang menarik mengenai kehidupan klien, misalnya mengenai kehidupan seks, pacaran atau pengalaman dalam perjalanan wisata dan lain-lain. Dengan terlalu terpaku terhadap keterangan-keterangan yang tidak relevan yang diberikan oleh klien, konselor akan kehilangan penilaian dan pengetahuan mengenai kehidupan perasaan dan proses berpikir klien.
- d. Perlakukan klien seperti halnya Konselor ingin diperlakukan. Tempatkan Konselor di dalam diri klien. Setiap orang mendambakan perlakuan dihargai, dihormati dengan kebaikan dan kejujuran. Hubungan baik dengan klien ditandai oleh penciptaan rapport yang baik dan klien merasa diterima dan dihargai, baik dalam cara berpikir dan isi pikirannya dan klien merasa diperlakukan secara manusiawi.
- e. Ingatlah perbedaan perorangan dan pengaruh latar belakang kebudayaan. Mengamalkan norma-norma etis dituntut perhatiannya terhadap adanya perbedaan perorangan, keturunan dan kebudayaan yang berbeda dengan yang konselor miliki.

Kerahasiaan sebagai salah satu karakteristik konseling yang penting, perlu benar-benar diperhatikan para konselor. Setidaknya ada tujuh dasar umum mengenai kerahasiaan sebagai berikut:

- a. Tanggung jawab mengenai kerahasiaan ini adalah relatif, tidak mutlak karena ada keadaan-keadaan yang bisa mengubahnya.
- b. Kerahasiaan tergantung pada materi asalnya, sehingga materi yang sudah terbuka di masyarakat tidak terikat kerahasiaannya, sama seperti halnya sesuatu yang sudah dipercaya sebagai rahasia.
- c. Materi yang tidak merugikan tidak mengikat konselor mengenai kerahasiaannya.

- d. Materi yang diperlukan oleh konselor atau pihak lembaga agar berfungsi efektif acap kali bebas dari ikatan rahasia.
- e. Kerahasiaan selalu berhubungan dengan hak yang muncul dari dalam klien terhadap integritas, reputasi dan untuk mencegah dari agresivitas. Hak-hak seperti ini dapat dipertahankan klien sekalipun berhadapan dengan hukum.
- f. Kerahasiaan juga dibatasi oleh hak-hak dari konselor untuk mempertahankan reputasi dan integritasnya untuk mencegah perlakuan yang tidak wajar atau agresivitas, untuk mempertahankan keleluasan dalam berkomunikasi.
- g. Kerahasiaan ditentukan dan dibatasi oleh hak-hak dari pihak ketiga yang jujur dan oleh hak-hak masyarakat.

Untuk mengetahui lebih dalam, Blocher (dalam Gunarsa, 2000) mengemukakan tiga tingkatan kerahasiaan, yaitu:

1. Tingkatan pertama kerahasiaan melibatkan penggunaan keterangan secara profesional. Setiap konselor bertanggung jawab untuk mempergunakan keterangan-keterangan tentang klien hanya untuk tujuan-tujuan profesional. Keterangan ini bukan hanya yang diperoleh dalam pertemuan dengan konselor, tapi meliputi juga keterangan atau faktor tentang klien yang diketahuinya.
2. Tingkatan kedua kerahasiaan berkaitan dengan keterangan tentang klien yang muncul di luar hubungan konseling. Dalam hal ini, klien berhak meminta agar keterangan tersebut digunakan demi kesejahteraan mereka. Hal ini dalam kenyataannya bisa menimbulkan kesulitan dan keragu-ruguan yang berhubungan dengan etika, manakala dibutuhkan kerjasama dengan pihak-pihak atau disiplin lain seperti konselor lain, guru, orang tua, pekerja sosial, dan lain-lain.
3. Tingkatan ketiga kerahasiaan terjadi bilamana klien dengan jelas menolak berkomunikasi dengan penuh kepercayaan kepada konselor. Dalam hal seperti ini, kalau jelas ada bahaya yang mengancam keselamatannya, konselor bisa membuat sesuatu keadaan yang menggoncangkan dan selanjutnya bersama klien menghadapinya agar klien merasa bisa dibantu dan tercipta hubungan dengan sifat rahasia. Kunci kegagalan atau keberhasilan konselor terletak pada kemampuan konselor untuk menyusun terlebih dahulu tingkatan-tingkatan dari kerahasiaan dengan mana konselor melakukan kegiatan.

9. KOMUNIKASI NON VERBAL DALAM KONSELING

Stewart (dalam Gunarsa, 2000) mengakui pentingnya komunikasi non verbal dan mengatakan bahwa interaksi antara konselor dan klien acapkali tergantung pada komunikasi nonverbal diantara keduanya. Johnson (dalam Gunarsa, 2000) mengatakan bahwa dari hasil suatu penelitian, menunjukkan bahwa dari percakapan biasa antara dua orang, ternyata 65% dari pengertian yang

diperolehnya, berasal dari pesan- pesan yang disampaikan dengan cara nonverbal.

10. KONSELOR SEBAGAI PRIBADI

Konselor sebagai pribadi dengan macam- macam konstelasi dan gambaran kepribadiannya, mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan dalam melakukan kegiatan konseling, khususnya kegiatan konseling sebagai profesi. Corey (2013) mengemukakan bahwa alat yang paling penting untuk dipakai dalam pekerjaan seorang konselor adalah dirinya sendiri sebagai pribadi (*yourself as a person*).

11. EMPATI

Dengan berempati terhadap orang lain, seseorang bisa benar- benar merasakan dan menghayati sebagai orang lain, termasuk bagaimana seseorang mengamati dan menghadapi masalah dan keadaannya.

Latihan Soal

1. Secara garis besar, apa saja karakteristik konseling menurut beberapa tokoh? Jelaskan!
2. Apa yang harus diketahui ketika melakukan konseling untuk mengubah perilaku seseorang? Jelaskan!
3. Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi perubahan pada sebagian kepribadian seseorang? Jelaskan!
4. Mengapa diperlukan adanya pembatasan dalam konseling terhadap klien, seperti waktu konseling yang diperjarang?
5. Menurut anda, selain terhadap klien, apakah konseling juga perlu dibatasi terkait bagi kepentingan konselor? Jelaskan!
6. Menurut anda, apa fungsi dari wawancara sehingga dikatakan bahwa wawancara memegang peran penting dalam suatu keberhasilan atau kegagalan dalam konseling?
7. Kemampuan mendengar sangat dibutuhkan oleh seorang konselor pada proses konseling. Menurut anda, hal apa saja yang bisa didapat ketika konselor mendengarkan klien? Jelaskan!
8. Menurut anda, apa yang harus dipahami dari seorang klien dalam proses konseling dan apa gunanya melakukan pemahaman tersebut?
9. Kerahasiaan data yang diberikan oleh klien sangat penting dijaga oleh konselor. Namun pada kondisi- kondisi tertentu,

PELAKSANAAN KONSELING

4

LIMA PROSES KONSELING

Lima Proses Konseling

Proses konseling meliputi:

Rapport and Relationship Building, Assessment / Problem Definition, Goal-setting, Initiating Interventions, Termination

RAPPORT AND RELATIONSHIP

1. **RAPPORT AND RELATIONSHIP**

Menjalin hubungan yang baik dan efektif selama proses konseling merupakan bagian yang tidak dapat dihindari, karena hal itu merupakan sesuatu yang mutlak diperlukan, sebab sifat dari konseling adalah *helping relation*. Selain itu, pentingnya hubungan baik adalah dalam rangka memberikan kepuasan dan sebagai proses untuk memberikan kesenangan pada klien, sehingga ia merasa diterima apa adanya.

Secara lebih spesifik, tujuan dari *rapport* adalah:

1. Memenuhi kebutuhan klien
2. Mencari tahu latar belakang klien terutama persoalan yang sedang dihadapi
3. Membantu klien menemukan persoalan yang sesungguhnya terjadi
4. Bersama klien mencari solusi terbaik atas persoalan klien

Baik buruknya suatu hubungan sangat tergantung pada konselor itu sendiri. Oleh karena itu konselor harus dapat mengobservasi atau mengamati keadaan klien sampai dimana pendapat klien terhadap hubungan baik ini. Konselor harus dapat mengevaluasi atau menilai serta merespon reaksi dan juga harus tanggap terhadap klien. Kemampuan konselor dalam melakukan *rapport* ini dipengaruhi oleh pengetahuan, pengertian dan ketrampilan dalam menjalin hubungan dengan klien.

Setidaknya konselor harus dapat mengendalikan perasaan konflik yang mungkin terjadi untuk mengatasi kegelisahan, ketakutan dan

perasaan-perasaan yang timbul pada klien serta harus mampu mengenal keunggulan dan kelemahan klien.

Konselor diperbolehkan membuat kata-kata yang seperti menyanjung klien, demi mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya dari klien. Setelah itu, mintalah penjelasan tentang apa yang terjadi pada diri klien dengan bahasa yang menyentuh perasaan klien. Dengan begitu klien tidak merasa diadili dan tidak merasa disalahkan atas segala sesuatu yang telah terjadi, kaitannya dengan persoalan yang sedang dialaminya.

ASESMEN 2. ASESMEN

Apa itu Asesmen?

“Proses mengumpulkan informasi yang biasanya digunakan sebagai dasar untuk pengambilan keputusan yang nantinya akan dikomunikasikan kepada pihak-pihak terkait oleh asesor” (Nietzel dkk,1998).

Pada dasarnya seseorang seringkali melakukan asesmen. Misalnya ketika bertemu orang lain, seseorang akan berusaha untuk mengumpulkan informasi, memproses dan menginterpretasikannya. Informasi tersebut dapat berupa latar belakang, sikap, tingkah laku atau karakteristik yang dimiliki orang tersebut. Informasi tersebut kemudian dihubungkan dengan pengalaman dan harapan yang dimiliki seseorang sehingga akan didapat kesan dari orang tersebut yang selanjutnya dijadikan dasar untuk memutuskan cara bersikap terhadapnya.

PROSES ASESMEN KLINIS

PROSES ASESMEN KLINIS

Inti asesmen adalah mengumpulkan informasi yang akan digunakan untuk mengenali dan menyelesaikan masalah menjadi lebih efektif. Proses ini meliputi:

Planning Data Collection Procedures

I. PLANNING DATA COLLECTION PROCEDURES

Apa yang ingin kita ketahui ?

Usaha-usaha atau penekanan asesmen yang dilakukan disesuaikan dengan pendekatan atau teori yang akan digunakan. Penekanan asesmen berkaitan dengan dinamika kepribadian, latar belakang lingkungan sosial dan keluarga, pola interaksi dengan orang lain, persepsi terhadap diri dan realita atau riwayat secara genetis dan fisiologi.

TABEL 1. TINGKAT ASESMEN DAN DATA YANG BERKAITAN

TINGKAT ASESMEN	JENIS DATA
1. Somatis	Golongan darah, pola respon somatis terhadap stres, fungsi hati, karakteristik genetis, riwayat penyakit, dsb
2. Fisik	Berat/tinggi badan, jenis kelamin, warna kulit, bentuk tubuh, tipe rambut, dsb
3. Demografis	Nama, umur, tempat/tanggal lahir, alamat, nomor telepon, pekerjaan, pendidikan, penghasilan, status perkawinan, jumlah anak, dsb
4. <i>Overt behavior</i>	Kecepatan membaca, koordinasi mata-tangan, kemampuan conversation, ketrampilan bekerja, kebiasaan merokok, dsb
5. Kognitif/intelektual	Respon terhadap tes intelegensi, daya pikir, respon terhadap tes persepsi, dsb
6. Emosi/afeksi	Perasaan, respon terhadap tes kepribadian, emosi saat bercerita, dsb
7. Lingkungan	Lokasi dan karakteristik tempat tinggal, deskripsi kehidupan pernikahan, karakteristik pekerjaan, perilaku anggota keluarga dan teman, nilai-nilai budaya dan tradisi, kondisi sosial ekonomi, lokasi geografis, dsb

PEDOMAN PENGAMBILAN DATA SAAT KONSELING:

1. Identifikasi data, meliputi : nama, jenis kelamin, pekerjaan, penghasilan, status perkawinan, alamat, tempat tanggal lahir, agama, pendidikan, suku bangsa.
2. Alasan kedatangan dan keluhan, harapan-harapan klien.
3. Situasi saat ini, meliputi : di tempat tinggal, kegiatan harian, perubahan dalam hidup yang terjadi dalam satu bulan, dsb.
4. Keluarga, meliputi : deskripsi orang tua, saudara, figur lain dalam keluarga yang dekat dengan klien (*significant other*), peran dalam keluarga, dsb.
5. Ingatan awal, mendeskripsikan tentang kejadian dan situasi pada awal kehidupannya.
6. Kelahiran dan perkembangan, meliputi : usia saat bisa berjalan dan berbicara, permasalahan dengan anak lain, pengaruh dari pengalaman masa kecil, dsb.
7. Kondisi fisik dan kesehatan, meliputi : penyakit sejak kecil, penggunaan obat dokter atau obat terlarang yang berturut-

- turut, merokok, alkohol, kebiasaan makan atau olahraga, dsb.
8. Pendidikan, meliputi : riwayat pendidikan, bidang pendidikan yang diminati, prestasi, bidang yang dirasa sulit, dsb.
 9. Pekerjaan, meliputi : alasan berhenti atau pindah kerja, sikap dalam menghadapi pekerjaan, dsb.
 10. Minat dan hobi, meliputi : kesenangan, ekspresi diri, hobi, dsb.
 11. Perkembangan seksual, meliputi : aktivitas seksual, ketepatan dalam pemuasan kebutuhan seksual, dsb.
 12. Data perkawinan dan keluarga, meliputi : alasan menikah, kehidupan perkawinan dalam budayanya, masalah selama menikah, kebiasaan dalam rumah tangga, dsb.
 13. Dukungan sosial, minat sosial dan komunikasi dengan orang lain, meliputi : tingkat frekuensi untuk berhubungan dengan orang lain, kontribusi selama berinteraksi, kesediaan menolong orang lain, dsb.
 14. *Self description*, meliputi : kekuatan dan kelemahan, daya imajinasi, kreativitas, nilai-nilai dan ide.
 15. Pilihan dalam hidup, meliputi : keputusan untuk berubah, kejadian penting, dsb.
 16. Tujuan dan masa depan, meliputi : harapan pada 5 – 10 tahun yang akan datang, hal-hal yang perlu disiapkan untuk itu, kemampuan untuk menetapkan tujuan, daya realistik berhubungan dengan waktu, dsb.
 17. Hal-hal lain dapat dilihat dari riwayat atau latar belakang klien.

Pedoman tersebut harus selalu disesuaikan dengan pendekatan yang akan digunakan :

- **Psikodinamika**
Lebih memfokuskan pada pertanyaan seputar motif bawah sadar, fungsi ego, perkembangan pada awal kehidupan (5 tahun pertama) dan berbagai macam *defense mechanism*.
- **Kognitif-behavior**
Memfokuskan pada *skill*, pola berpikir yang biasa digunakan, berbagai stimulus yang mendahului serta permasalahan perilaku yang menyertainya.
- **Fenomenologi**
Cenderung mengikuti *outline* asesmen dan melihat bahwa serangkaian asesmen merupakan kolaborasi untuk memahami klien dalam hal bagaimana klien melihat atau mempersepsi dunia.

TUJUAN ASESMEN KLINIS

Ada tiga macam tujuan asesmen klinis yaitu klasifikasi diagnostik, deskripsi dan prediksi.

1. Klasifikasi diagnostik

Maksud dari klasifikasi (penegakan) diagnostik yang tepat antara lain :

- Untuk menentukan jenis *treatment* yang tepat. Suatu *treatment* sangat bergantung pada bagaimana pemahaman klinisi terhadap kondisi klien termasuk jenis gangguannya (Vermande, van den Bercken, & De Bruyn, 1996).
- Untuk keperluan penelitian. Penelitian tentang berbagai penyebab suatu gangguan sangat bergantung kepada validitas dan reliabilitas diagnostik yang ditegakkan.
- Memungkinkan klinisi untuk mendiskusikan gangguan dengan cara efektif bersama profesional yang lain (Sartorius dkk, 1996).

2. Deskripsi

Para klinisi beranggapan bahwa untuk memahami *content* dari perilaku klien secara utuh maka harus mempertimbangkan juga tentang konteks sosial, budaya dan fisik klien. Hal itu menyebabkan asesmen diharapkan dapat mendeskripsikan kepribadian seseorang secara lebih utuh dengan melihat pada *person-environment interactions*. Dalam fungsinya sebagai sarana untuk melakukan deskripsi terhadap kepribadian seseorang secara utuh, di dalam asesmen harus terdapat antara lain : motivasi klien, fungsi intrapsikis, respon terhadap tes, pengalaman subjektif, pola interaksi, kebutuhan (*needs*) dan perilaku. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif tersebut memudahkan klinisi untuk mengukur perilaku pra *treatment*, merencanakan jenis *treatment* dan mengevaluasi perubahan perilaku pasca *treatment*.

3. Prediksi

Tujuan asesmen yang ketiga adalah untuk memprediksi perilaku seseorang. Misalnya klinisi diminta oleh perusahaan, kantor pemerintah atau militer untuk menyeleksi seseorang yang tepat bagi suatu posisi kerja tertentu. Dalam kasus tersebut, klinisi akan melakukan asesmen dengan mengumpulkan dan menguji data deskriptif yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk melakukan prediksi dan seleksi.

Klinisi kadang dihadapkan pada situasi untuk memprediksi hal-hal yang berbahaya, misalnya pertanyaan seperti “Apakah si A akan bunuh diri?”, “Apakah si B tidak akan menyakiti orang lain setelah keluar dari RS?”. Pada saat itu klinisi harus

menentukan jawaban “ya” atau “tidak”. Prediksi klinisi tentang “berbahaya” atau “tidak berbahaya” dapat dievaluasi dengan empat kemungkinan jawaban.

- a. *True positive*, jika prediksi klinisi berbahaya dan ternyata klien menunjukkan perilaku berbahaya.
- b. *True negative*, jika prediksi klinisi tidak berbahaya dan ternyata klien menunjukkan perilaku yang tidak berbahaya.
- c. *False negative*, jika prediksi klinisi tidak berbahaya tetapi klien menunjukkan perilaku berbahaya.
- d. *False positive*, jika prediksi klinisi berbahaya tetapi klien menunjukkan perilaku tidak berbahaya.

Collecting Assessment Data

II. COLLECTING ASSESSMENT DATA

Bagaimana seharusnya mengumpulkan data?

SUMBER ASESMEN DATA

Ada empat macam yaitu : *interview*, tes, observasi dan *life record*.

1. *Interview*

Interview merupakan dasar dalam asesmen dan merupakan sumber yang sangat luas. Ada beberapa kelebihan *interview* antara lain:

- a. Merupakan hal biasa dalam interaksi sosial sehingga memungkinkan untuk mengumpulkan sampel tentang perilaku verbal atau non verbal individu bersama-sama.
- b. Tidak membutuhkan peralatan atau perlengkapan khusus dan dapat dilakukan dimanapun juga.
- c. Mempunyai tingkat fleksibilitas yang tinggi. Klinisi bebas untuk melakukan *inquiry* (pendalaman) terhadap topik pembicaraan yang mungkin dapat membantu proses asesmen.

Tetapi *interview* dapat terdistorsi oleh karakteristik dan pertanyaan *interviewer*, karakteristik klien dan oleh situasi pada saat *interview* berlangsung.

2. Tes

Seperti *interview*, tes juga memberikan sampel perilaku individu, hanya saja dalam tes stimulus yang direspon klien lebih terstandarisasi daripada *interview*. Bentuk tes yang sudah standar tersebut membantu untuk mengurangi bias yang mungkin muncul selama proses asesmen berlangsung. Respon yang diberikan biasanya dapat diubah dalam bentuk skor dan dibuat analisis kuantitatif. Hal itu membantu klinisi untuk memahami klien. Skor yang didapat kemudian diinterpretasi sesuai dengan norma yang ada.

3. Observasi

Tujuan observasi adalah untuk mengetahui lebih jauh di luar apa yang dikatakan klien. Banyak yang mempertimbangkan bahwa observasi langsung mempunyai tingkat validitas yang tertinggi dalam asesmen. Hal itu berhubungan dengan kelebihan observasi antara lain:

- a. Observasi dilakukan secara langsung dan mempunyai kemampuan untuk menghindari permasalahan yang muncul selama interview dan tes seperti masalah memori, jenis respon, motivasi dan bias situasional.
- b. Relevansinya terhadap perilaku yang menjadi topik utama. Misalnya perilaku agresif anak dapat diobservasi sebagaimana perilaku yang ditunjukkan dalam lingkungan bermain dimana masalah itu telah muncul.
- c. Observasi dapat mengases perilaku dalam konteks sosialnya. Misalnya untuk memahami seorang pasien yang kelihatan depresi setelah dikunjungi keluarganya, akan lebih bermakna dengan mengamati secara langsung daripada bertanya, "*Apakah Anda pernah depresi?*".
- d. Dapat mendeskripsikan perilaku secara khusus dan detail. Misalnya untuk mengetahui tingkat gairah seksual seseorang dapat diobservasi dengan banyaknya cairan vagina yang keluar atau observasi melalui bantuan kamera.

4. *Life record*

Asesmen yang dilakukan melalui data-data yang dimiliki seseorang baik berupa ijazah sekolah, arsip pekerjaan, catatan medis, tabungan, buku harian, surat, album foto, catatan kepolisian, penghargaan, dsb. Banyak hal dapat dipelajari dari *life record* tersebut. Pendekatan ini tidak meminta klien untuk memberi respon yang lebih banyak seperti melalui interview, tes atau observasi. Selama proses ini, data dapat lebih terhindar dari distorsi memori, jenis respon, motivasi atau faktor situasional. Contohnya, klinisi ingin mendapatkan informasi tentang riwayat pendidikan klien. Data tentang transkrip nilai selama sekolah mungkin dapat lebih memberikan informasi yang akurat tentang hal itu daripada bertanya, "*Bagaimana saudara di sekolah?*". Buku harian yang ditulis selama periode kehidupan seseorang juga dapat memberikan informasi tentang perasaan, harapan, perilaku atau detail suatu situasi yang mana hal itu mungkin terdistorsi karena lupa selama interview. Dengan merangkum informasi yang didapat tentang pikiran dan tingkah laku klien selama periode kehidupan yang panjang, *life records* memberikan suatu sarana bagi klinisi untuk memahami klien dengan lebih baik.

**Processing
Assessment
Data**

III. PROCESSING ASSESSMENT DATA

Bagaimana seharusnya data-data tersebut dikombinasikan ?
Bagaimana asesor dapat meminimalkan bias selama interpretasi data ?

Pemrosesan data tersebut didasarkan pada teori apa yang akan digunakan, apakah menggunakan psikoanalisa, *behavioral* atau fenomenologi.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya dalam asesmen adalah menentukan arti dari data tersebut. Jika informasi tersebut sekiranya berguna dalam pencapaian tujuan asesmen, maka informasi itu akan dipindahkan dari data kasar menjadi format interpretatif. Langkah tersebut biasanya disebut pemrosesan data asesmen atau *clinical judgment*.

Klinisi cenderung melihat data asesmen melalui tiga cara yaitu : sebagai **sampel**, **korelasi** atau **tanda (sign)**. Contoh : Seorang laki-laki menelan 20 tablet obat penenang sebelum tidur tadi malam di sebuah hotel, tapi berhasil diselamatkan oleh petugas kebersihan yang akhirnya membawanya ke RS.

1. Data dilihat sebagai **sampel** dari perilaku klien. Kemungkinan *judgment* :
 - Klien mempunyai cara potensial untuk melakukan pembunuhan secara medis
 - Klien tidak ingin diselamatkan sebab tidak ada seorangpun yang tahu tentang usaha bunuh diri tersebut sebelum hal itu terjadi.
 - Dalam situasi yang sama, klien mungkin akan mencoba bunuh diri lagi.

Disini dapat dilihat, bahwa data berupa usaha bunuh diri dilihat sebagai contoh dari apa yang dilakukan klien dalam situasi seperti itu. Tidak ada usaha untuk mengetahui mengapa dia mencoba bunuh diri. Jika dilihat sebagai sampel, akan didapat kesimpulan tingkat rendah. Teori yang mendasarinya adalah *behavioral*.

2. Data dilihat sebagai **korelasi** dengan aspek lain dalam hidup klien. Kemungkinan *judgment* :
 - Klien sepertinya seorang lelaki setengah baya yang masih *single* atau bercerai dan mengalami kesepian.
 - Klien saat itu mungkin mengalami depresi.
 - Klien kurang mendapatkan dukungan emosi dari teman dan keluarganya.

Ada kombinasi antara : 1). Fakta tentang perilaku klien. 2). Pengetahuan klinisi tentang apa yang sekiranya dapat dikorelasikan dengan perilaku klien. Disini kesimpulan yang diambil berada pada tingkat yang lebih tinggi. Kesimpulannya didasarkan pada data-data pendukung yang ada di luar data asli seperti hubungan antara bunuh diri, usia, jenis kelamin, dukungan sosial, dan depresi. Semakin kuat pemahaman terhadap hubungan antar variabel, maka kesimpulan yang di dapat semakin akurat. Pendekatan ini bisa didasarkan pada beragam teori.

3. Data dilihat sebagai **tanda (sign)** yang lain, untuk mengetahui karakteristik klien yang masih kurang jelas. Kemungkinan *judgment* :
 - Dorongan agresif klien berubah menyerang diri sendiri.
 - Perilaku klien merefleksikan adanya konflik intrapsikis.
 - Perilaku minum obat merupakan manifestasi adanya kebutuhan untuk ditolong yang tidak disadarinya.

Kesimpulan yang didapat berada pada tingkat paling tinggi. Teori yang mendasari pendekatan ini adalah psikoanalisa atau fenomenologi.

Communicating Assessment Data

IV. COMMUNICATING ASSESSMENT DATA

Siapa yang akan diberi laporan asesmen dan tujuannya apa ?
Bagaimanakah asesmen akan mempengaruhi klien yang diases ?

Hasil dari asesmen biasanya akan ditulis menjadi sebuah laporan asesmen. Ada tiga kriteria yang harus dipenuhi suatu laporan asesmen yaitu : jelas, relevan dengan tujuan dan berguna.

1. Jelas

Kriteria pertama yang harus dipenuhi adalah laporan itu harus jelas. Tanpa kriteria ini, relevansi dan kegunaan laporan tidak dapat dievaluasi. Ketidakjelasan laporan psikologis merupakan suatu masalah karena kesalahan interpretasi dapat menyebabkan kesalahan pengambilan keputusan.

2. Relevan dengan tujuan

Laporan asesmen harus relevan dengan tujuan yang sudah ditetapkan pada awal asesmen. Jika tujuan awalnya adalah untuk mengklasifikasikan perilaku klien maka informasi yang relevan dengan hal itu harus lebih ditekankan.

3. Berguna

Laporan yang ditulis diharapkan dapat memberikan sesuatu informasi tambahan yang penting tentang klien. Kadang terdapat juga laporan yang mempunyai validitas tambahan yang rendah. Misalnya klinisi menyimpulkan bahwa klien mempunyai kecenderungan agresifitas tinggi, tapi data

kepolisian mencatat bahwa klien tersebut telah berulang kali ditahan karena kasus kekerasan. Informasi yang diberikan klinisi tidak memberikan suatu hal penting lainnya dari klien.

OUTLINE ASSESSMENT DATA

1. Psikoanalisa, meliputi:

- I. Konflik
 - A. Persepsi diri
 - B. Tujuan
 - C. Frustrasi
 - D. Hubungan interpersonal
 - E. Persepsi lingkungan
 - F. Dorongan, dinamika
 - G. Kontrol emosi
- II. Nilai stimulus sosial
 - A. Kemampuan kognitif
 - B. Faktor konatif
 - C. Tujuan
 - D. Peran sosial
- III. Fungsi kognitif
 - A. Penurunan
 - B. Psikopatologi
- IV. Defenses
 - A. Represi
 - B. Rasionalisasi
 - C. Regresi
 - D. Fantasi
 - E. Dsb

2. Fenomenologi: pendekatan subjektif dan cenderung mengikuti format umum asesmen.

- I. Klien dari sudut pandang sendiri
- II. Klien seperti yang direfleksikan dalam tes
- III. Klien seperti yang dilihat klinisi

3. Cognitive-Behavioral, meliputi:

- I. Deskripsi tentang penampilan fisik dan perilaku selama asesmen
- II. Permasalahan
 - A. Masalah saat ini
 - B. Latar belakang masalah
 - C. Situasi tertentu yang menentukan masalah
 - D. Variabel yang relevan
 1. Aspek fisiologis
 2. Pengaruh medis
 3. Aspek kognitif yang menentukan masalah
 - E. Dimensi masalah
 1. Durasi
 2. Frekuensi

3. Keseriusan masalah
- F. Konsekuensi masalah
 1. Positif
 2. Negatif
- III. Masalah yang lain (diobservasi oleh asesor, tidak dinyatakan oleh klien)
- IV. Aset individu
- V. Target perubahan
- VI. Treatment yang direkomendasikan
- VII. Motivasi klien untuk treatment
- VIII. Prognosis
- IX. Prioritas *treatment*
- X. Harapan klien
 - A. Penyelesaian masalah yang spesifik
 - B. Pada *treatment* secara umum
- XI. Komentar lain

PENENTUAN TUJUAN

3. PENENTUAN TUJUAN

Penentuan tujuan perlu dilakukan untuk:

- Menunjukkan seberapa baik konseling bekerja
- Menunjukkan kapan konseling harus diselesaikan
- Mencegah hubungan tergantung
- Menentukan pilihan intervensi

Proses menentukan tujuan

Untuk menentukan tujuan perlu dikaitkan pada kondisi-kondisi terapeutik yang terbangun guna perubahan kondisi klien, termasuk:

- Membangun hubungan baik
- Menyediakan *setting* yang tidak mengancam
- Memproses dan mengkomunikasikan empati yang akurat dan tanpa syarat

Setiap manusia memiliki kebutuhan dasar, termasuk kebutuhan akan rasa aman, makanan, kelangsungan hidup, afiliasi, cinta, dan harga diri. Jourard telah mengkonsep kebutuhan-kebutuhan tersebut yang selanjutnya dapat digunakan dalam konseling, meliputi :

- 1. Kebutuhan kelangsungan hidup.** Ini berkaitan dengan penjaagaan dan dan keselamatan diri, baik secara psikologis maupun fisik. Seseorang tidak selalu mengenali ancaman terhadap hal tersebut, dan ketika mengenalinya maka anak meningkatkan kecemasan, kegelisahan, ketidaktelitian atau pembatasan persespi terhadap dunia, dan perilaku yang tidak tepat.
- 2. Kebutuhan fisik.** Meliputi kebutuhan kita untuk makan, kebebasan dari rasa sakit, istirahat dan penambahan energi.

Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi atau terdistorsi, kemungkinan akan menghalangi kepuasan terhadap kebutuhan yang lain.

3. **Kebutuhan cinta dan seks**, yaitu kebutuhan untuk terlibat dalam hubungan pribadi dan dengan lawan jenis. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka seseorang akan mempertanyakan kemampuannya untuk mencintai dan dicintai, untuk meluaskan hubungan atau untuk memberi dan menerima dari orang lain.
4. **Kebutuhan akan status, kesuksesan, dan harga diri**, yaitu kebutuhan yang memotivasi seseorang untuk mencapai sesuatu dalam pandangan kelompok sebaya untuk mendapat penghargaan, kepercayaan diri, dan kebanggaan. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka akan merasa kurang atau sebaliknya terlalu percaya diri atau terlalu menghargai diri sendiri.
5. **Kebutuhan akan kesehatan mental**, yaitu kebutuhan untuk menjadi manusia yang berguna. Ketika ini tidak dijumpai, dapat merasa tidak kongruen, tidak berorientasi, dan mudah putus asa.
6. **Kebutuhan akan kebebasan**, yaitu kebutuhan untuk merasa otonomi, bebas untuk memilih pilihan ataupun kebebasan untuk tidak memilih. Ketika kebutuhan ini tidak dijumpai, menjadi merasa terbatas, tidak bernilai, atau tidak dapat berapresiasi.
7. **Kebutuhan terhadap tantangan**, yaitu kebutuhan untuk beraktivitas, berorientasi masa depan, mendapat peluang. Ketika mereka kehilangan itu, akan cepat merasa bosan, tidak bermakna, dan kekosongan.
8. **Kebutuhan kognitif**, yaitu kebutuhan yang merefleksikan dorongan seseorang untuk memecahkan konflik sesuai nilai, ide, dan komitmen yang ada dalam dunia seseorang.

Ditinjau dari aspek kebutuhan di atas, klien adalah seseorang yang secara terus menerus memiliki kebutuhan-kebutuhan tersebut, namun mereka tidak selalu memahami atau mengenali beberapa kebutuhan tersebut, dan kemudian mencari bantuan kepada konselor dalam rangka memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Atas dasar ini, peran konselor yang utama adalah mendengarkan kebutuhan-kebutuhannya yang tidak terpenuhi dan kemudian memunculkan masalah, mendengarkan solusi-solusi yang telah dibuatnya, dan selanjutnya membantu memformulasikan tujuan-tujuan yang diharapkan mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya.

Dalam mengkonseptualisasi masalah, penting untuk menunjukkan kepada klien bahwa sikap-sikap klien, respon-respon emosional terhadap masalahnya, kebiasaan dan rutinitas yang tidak dipikirkan atau respon yang tidak tepat, serta pola-pola interaksi sebagai cara mereaksi terhadap orang lain, termasuk miskomunikasi, harapan,

dapat berkontribusi terhadap masalahnya, dapat merintangikan solusi, dan dapat menjadikan masalah.

Berkaitan dengan tujuan konseling, secara umum dalam proses konseling selalu melibatkan dua tujuan, yaitu **tujuan-tujuan proses** dan **tujuan-tujuan hasil**.

1. **Tujuan proses** berkaitan dengan pencapaian kondisi-kondisi terapeutik yang diperlukan agar klien dapat berubah. Misalnya membangun hubungan, empati, penghargaan tanpa syarat, dan sebagainya.
2. **Tujuan hasil** berkaitan dengan perubahan-perubahan pada diri klien sebagai hasil dari proses konseling. Tujuan-tujuan ini harus dapat diobservasi dan dirumuskan dengan tepat sehingga klien dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang apa yang harus dicapainya. Tugas konselor adalah membantu dan bekerja sama dengan klien secara langsung terhadap apa yang harus dilakukan klien serta dalam memahami kemajuannya. Tujuan hasil yang baik, dicirikan dengan adanya tiga elemen, yaitu **perilaku yang akan diubah, kondisi dimana perubahan-perubahan itu akan terjadi, serta tingkat perubahan**. Dalam konseling, tujuan yang samar-samar harus diterjemahkan dalam tujuan yang lebih jelas dan spesifik, dan selanjutnya membuat setting konseling yang memungkinkan klien untuk secara alamiah berpartisipasi dalam mencapai tujuan konseling.

INTERVENSI 4. INTERVENSI

Strategi konseling diperlukan dalam rangka membantu klien mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan dan untuk kepentingan ini terdapat tiga komponen utama yang harus dipertimbangkan, yaitu :

- (1) menyeleksi strategi,
- (2) mengimplementasi strategi, dan
- (3) mengevaluasi strategi.

Dalam memilih atau menyeleksi strategi, prosesnya harus dimulai dengan asumsi tertentu. Cormier dan Hackney mendeskripsikan asumsi sebagai hubungan untuk mendefinisikan antara masalah dan latar tujuannya. Dengan kata lain, pemilihan strategi tidak bisa dibuat tanpa konselor memahami masalahnya. Faktor lain yang mempengaruhi dalam pemilihan strategi adalah pemahaman konselor terhadap teori konseling, tingkat pengalaman konselor dan kompetensi, serta pengetahuan khusus konselor terhadap intervensi.

Dalam proses pemilihan, beberapa strategi konseling bisa sama-sama berguna atau memfasilitasi sebuah tujuan khusus dari seorang klien. Hosford dan de Visser menyatakan point bahwa : “

Tidak ada cara yang sempurna untuk memahami masalah klien. Jadi, tidak ada strategi tunggal yang sempurna dan cocok untuk semua situasi. Perbedaan teknik akan bekerja secara berbeda untuk individu yang berbeda, untuk masalah yang berbeda, dan untuk tujuan yang berbeda”.

Akhirnya, konselor yang berpengalaman sering mendiskusikan dengan klien tentang strategi yang akan digunakan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan reaksi klien, sehingga dapat memperoleh sesuatu yang lebih penting guna mengajak klien untuk bekerja sama dalam intervensinya. Tanpa memperoleh masukan dari klien, mungkin sebuah strategi yang dipilih tidak akan dapat diterapkan atau digunakan oleh klien.

Dalam implementasi strategi, ketika konselor dan klien telah memutuskan strategi yang akan digunakan, konselor harus mempertimbangkan cara untuk menggunakan prosedurnya secara efektif. Dalam mengimplementasikan strategi, dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu rangkaian atau urutan strategi, alasan strategi, dan pengajaran tentang sebuah strategi.

Suatu keputusan awal harus dibuat berkenaan dengan rangkaian strategi. Keputusan ini sangat penting, karena lebih dari satu prosedur yang dapat digunakan. Pertama kali rangkaian strategi ini diputuskan, konselor akan membutuhkan lebih banyak waktu untuk memperkenalkan sebuah strategi. Secara keseluruhan, konselor akan mendeskripsikan strategi dan tujuannya kepada klien. Dengan memaparkan alasannya dan membantu klien dalam mengidentifikasi nilai-nilai dari prosedur yang digunakan. Dengan cara ini sedikit banyak, klien akan mempertimbangkan strategi sebagai sebuah faktor yang signifikan dalam mendeterminasi kepercayaan klien dalam berkonseling. Konselor juga akan mengeksplor apakah harapan klien tentang perubahan yang diharapkan adalah realistis. Konselor juga harus mengerti bahwa strategi tidak akan membuat keajaiban, dan semua perubahan tercapai secara berangsur-angsur. Bagaimana detail strategi akan digunakan juga harus dijelaskan, untuk memberitahu klien tentang apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, serta implementasi strategi yang akan dan tidak akan dilakukan.

Dalam mengevaluasi strategi, dijelaskan bahwa salah satu penyalahgunaan dari penerapan strategi dalam konseling adalah gagal dalam memonitor dan mengevaluasi pengaruh dari prosedur yang telah diterapkan. Ada tiga faktor penting yang harus betul-betul dipertimbangkan dalam mengevaluasi strategi, yaitu apa yang dievaluasi, siapa yang mengevaluasi, dan bagaimana mengevaluasinya.

Biasanya, konselor dan klien akan mengakses bersama terhadap seberapa besar kemajuan klien dalam mencapai tujuan konseling, untuk selanjutnya digunakan dalam merumuskan tujuan berikutnya. Kecuali kalau sebaliknya, tujuan dari konseling dilakukan melalui kriteria standar guna mengukur kemajuan atau keberhasilannya. Sumber-sumber dari evaluasi bisa digunakan untuk mengakses keefektifan dari sebuah strategi. Konselor dan klien, dapat menjadi sumber informasi tentang tentang sejauh mana strateginya bekerja. Pada akhirnya, bagaimanapun juga klien harus menjadi pertimbangan akhir. Sumber lain yang bisa digunakan adalah orang-orang lain yang signifikan, yaitu orang-orang di lingkungan klien. Pelaksanaan asesmen dapat dilakukan secara informal melalui laporan lisan dan dengan mengobservasi klien selama wawancara. Dijelaskan pula bahwa untuk masalah-masalah klien yang kompleks mungkin diperlukan strategi yang tidak bersifat tunggal.

Intervensi Konseling Menggunakan Intervensi Konseling

Sekalipun banyak intervensi konseling yang sering digunakan oleh konselor, namun secara garis besar dapat dibedakan menjadi empat, yaitu :

- (1) strategi modeling-sosial,
- (2) strategi bermain peran dan latihan,
- (3) strategi mengubah kognitif,
- (4) strategi manajemen diri.

Secara garis besar, masing-masing dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Strategi modeling – sosial

Modeling sosial dibangun berdasar atas belajar observasional. Sejak masa kanak-kanak, manusia selalu melihat dan meniru. Melalui pengalaman yang bervariasi tersebut, seseorang akan memperoleh berbagai pengetahuan dan keterampilan. Keterbatasan dari model ini adalah kemampuan seseorang untuk melakukan observasi, keatraktifan model, dan generabilitas dari peristiwa-peristiwa yang dipelajari.

Termasuk dalam model ini adalah **model hidup**, **model simbolik**, dan **model tertutup**.

- **Model hidup** misalnya konselor, guru, atau teman sebaya yang secara langsung dapat diobservasi.
- **Model simbolik** dapat dilakukan menggunakan *audiotape*, *videotape*, atau film-film, dengan menghadirkan perilaku-prilaku yang diinginkan oleh klien. Misal untuk klien yang ingin meningkatkan kebiasaan dalam belajar, dapat dilakukan dengan membaca tentang cara belajar yang efektif, kebiasaan orang-orang sukses, dsb.

- **Model tertutup**, dapat dilakukan dengan membayangkan model. Penting untuk diperhatikan bahwa dalam pemilihan model hendaknya mempertimbangkan kesamaan antara klien dengan model.

2. Strategi bermain peran dan latihan

Model ini dapat meningkatkan perubahan melalui perangsangan atau permainan secara nyata dari respon yang diinginkan. Elemen umum dari strategi ini adalah :

- (1) merupakan suatu permainan kembali dari diri sendiri, orang lain, suatu peristiwa, atau perangkat respon oleh klien,
- (2) menggunakan prinsip sekarang dan di sini,
- (3) menggunakan proses yang secara gradual meningkat, dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks, dan
- (4) umpan balik terhadap klien dilakukan oleh konselor dan atau orang lain yang membantu. Model ini biasanya efektif untuk digunakan sebagai metode dalam merubah sikap klien, meningkatkan kesadaran diri, pemecahan konflik, maupun sebagai metode untuk mengubah perilaku.

3. Strategi mengubah kognitif

Model ini merupakan realisasi dari asumsi bahwa masalah-masalah klien adalah hasil dari pikiran, sikap, dan kepercayaan-kepercayaannya yang negatif, tidak realistik, atau *self-defeating*. Termasuk dalam strategi ini adalah **thought stopping**. Teknik ini dapat digunakan kepada klien yang secara konstan merenungkan sesuatu pada masa lalu, saat ini, atau masa depan atau yang secara konstan menggunakan pilihan yang tidak logis atau pemikiran yang bpusat kepada rasa takut. Pelaksanaannya, selalu dilakukan dengan meminta klien untuk membayangkan situasi yang mendatangkan kecemasan, kemudian ditanya secara verbal, dan ketika klien mengalami atau secara eksefis dikuasi oleh pikiran yang mencemaskan, klien diminta untuk berhenti.

Teknik yang lain, adalah dengan **merestrukturisasi kognitif**. Teknik ini tidak hanya membantu klien belajar untuk mengenali dan menghentikan pikiran *self defeating*, tetapi juga menggantinya dengan pikiran tersebut dengan pikiran-pikiran yang positif, peningkatan diri, atau penyalinan. Pada tahap awal, tekniknya sama dengan *thought stopping*, namun teknik ini termasuk latihan membedakan dengan membuat kesadaran dalam memberitahukan diri sendiri terhadap situasi-situasi sebelum, selama, dan sesudahnya. Misal, dengan mencatatnya. Setelah menyadari, klien dibantu untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang positif dan untuk menggantinya.

4. Strategi manajemen diri

Karakteristik strategi ini terutama adalah pada pentingnya klien untuk merubah diri sendiri dan oleh dirinya sendiri. Dalam strategi ini klien diarahkan kepada usaha-usaha langsung untuk merubah dirinya sendiri, dengan bantuan yang minimal dari konselor. Tekniknya, pertama melalui monitoring diri (*self monitoring*), yaitu melalui penerapan prosedur pengawasan diri, dengan melakukan pengaturan terhadap kebiasaan, pikiran, perasaan-perasaannya. Kedua, penghargaan diri sendiri (*self reward*). Caranya dapat dilakukan dengan memberikan penghargaan pada dirinya sendiri setelah perilaku tertentu yang dihadapakan dapat ditampilkan. Ketiga, kontrak dengan diri sendiri (*self contracting*). Kontrak dengan diri sendiri ini merupakan wujud dari komitmen klien untuk berubah. Kontrak juga harus tertulis. Teknik ini umumnya lebih sukses digunakan dari pada teknik *self reward*.

TERMINASI 5. TERMINASI

Terminasi adalah pengakhiran suatu konseling. Terminasi dapat disebabkan karena:

- Pengakhiran terpotong dengan tidak jelas, tetapi tidak ada kebutuhan untuk melanjutkan.
- Kesadaran konselor dan klien bahwa tujuan konseling telah tercapai.
- Karena hanya mengambil beberapa sesi sebagai pembuatan laporan

Tipe-tipe Terminasi

Terdapat beberapa tipe terminasi, yaitu:

1. Pengakhiran situasional, misalnya:
 - Klien berpindah tempat tinggal
 - Perubahan pekerjaan atau jaminan/asuransi. Jika klien dirujuk oleh suatu perusahaan
 - Apabila dilanjutkan, bertentangan dengan minat terbaik klien
 - Kondisi klien semakin menurun, tidak mengalami kemajuan
 - Ketidaksesuaian klien dengan konselor
 - Klien melanjutkan konseling di tempat lain
2. Pengakhiran dini. Pengakhiran ini terjadi hanya kalau klien tidak kembali.

Metode dan proses terminasi bisa terjadi dalam beberapa kondisi, misalnya:

- Bertahap dan akhirnya berhenti
- Konseling mengalami jeda dalam waktu lama tanpa memutuskan koneksi
- Langsung (terpaksa) mengakhiri

Konselor harus mempertimbangkan secara baik cara paling efektif untuk mengakhiri. Beberapa yang perlu dipertimbangkan antara lain:

1. Bagaimana pengakhiran tersebut berdampak pada klien?
2. Apa alasan klien untuk berpisah?
3. Apakah klien cenderung mundur?
4. Apa reaksi atau pendapat klien tentang keputusan hubungan? Dapatkah ia melihatnya sebagai langkah positif?

Menurut Sulistyarini dan Jauhar (2014), secara umum proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu: tahap awal (tahap mendefinisikan masalah), tahap inti (tahap kerja) dan tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan).

1. Tahap Awal (tahap mendefinisikan masalah)

Tahap ini dimulai sejak klien menemui konselor hingga berjalannya konseling sampai konselor dan klien menemukan masalah klien. Beberapa hal yang perlu diperhatikan di antaranya:

- a. Membangun hubungan yang melibatkan klien.
- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah.
- c. Membuat peninjauan terhadap masalah klien dan merancang bantuan yang mungkin diberikan.
- d. Menegosiasikan kontrak. Membangun kerjasama antara konselor dengan klien, berisi:
 - 1). Kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh klien dan konselor.
 - 2). Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara klien dan konselor.
 - 3). Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan klien dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

2. Tahap Inti (tahap kerja)

Beberapa hal yang perlu diperhatikan, di antaranya:

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah klien lebih dalam.
- b. Melakukan penilaian dan peninjauan kembali bersama klien terhadap permasalahan klien.
- c. Menjaga agar hubungan dalam konseling tetap terpelihara.

3. Tahap Akhir (tahap perubahan dan tindakan)

Beberapa hal yang perlu dilakukan yaitu:

- a. Bersama-sama membuat kesimpulan mengenai proses konseling.
- b. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling.
- c. Mengevaluasi proses konseling.
- d. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Tahap akhir ini ditandai dengan beberapa hal, antara lain:

- a. Menurunnya kecemasan klien
- b. Perubahan perilaku klien ke arah positif
- c. Pemahaman baru dari klien tentang masalahnya
- d. Adanya rencana hidup di masa yang akan datang dengan program yang jelas.

Sementara itu menurut Brammer, Abrego dan Shostrom (dalam Lesmana, 2013), langkah-langkah dalam konseling itu ada empat yaitu:

1. Membangun Hubungan

Sasaran pertama dalam langkah pertama ini adalah supaya klien dapat menjelaskan masalahnya, distress serta alasan kedatangan. Hubungan terapeutik dibangun pada langkah pertama ini. Sangat perlu untuk membangun hubungan yang positif, saling percaya, terbuka dan jujur. Sasaran kedua adalah untuk menentukan sejauh mana klien mengenali kebutuhannya untuk mendapatkan bantuan dan kesediaannya melakukan komitmen.

2. Identifikasi dan Penilaian Masalah

Hal utama di sini adalah mendiskusikan dengan klien apa yang mereka ingin dapatkan dari proses konseling, terutama jika pengungkapan klien tentang masalahnya dilakukan secara samar-samar. Diskusi ini untuk menghindari kemungkinan adanya harapan dan sasaran yang tidak realistis. Jadi, sasaran utamanya adalah diagnosis apa masalahnya dan hasil seperti apa yang diharapkan dari konseling. Hal lain yang perlu dipertimbangkan adalah struktur konseling, bagaimana kelanjutan proses konseling, kontrak dan komitmen apa yang akan dibuat selanjutnya.

3. Memfasilitasi Perubahan Terapeutik

Pada langkah ketiga ini yang dicari adalah strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan. Sasaran dan strategi terutama ditentukan oleh sifat masalah, gaya dan teori yang dianut konselor, keinginan klien dan gaya komunikasinya. Peran konselor adalah memikirkan alternatif,

melakukan evaluasi dan kemungkinan konsekuensi dari berbagai alternatifnya dan rencana tindakan. Perlu dipertimbangkan juga strategi yang berasal dari berbagai pendekatan. Bagaimana caranya mengubah hambatan afektif, melakukan stress management, meningkatkan kemampuan penyelesaian masalah atau mengubah pola interaksi maladaptif. Proses terapeutis/konseling merupakan sesuatu yang berkelanjutan dan berlangsung terus menerus dan merupakan suatu lingkaran sampai akhirnya masalah dapat diselesaikan. Hal ini berarti seorang konselor harus terus menerus mengevaluasi apa yang dilakukannya dan mengubahnya jika suatu strategi tidak dapat dilakukan.

4. Evaluasi dan Terminasi

Pada langkah keempat ini dilakukan evaluasi terhadap proses konseling dan terminasi (akhir dari konseling). Indikatornya adalah sampai sejauh mana sasaran konseling tercapai. Beberapa pertanyaan evaluasi progress (*progress evaluation questions*) yang penting mencakup:

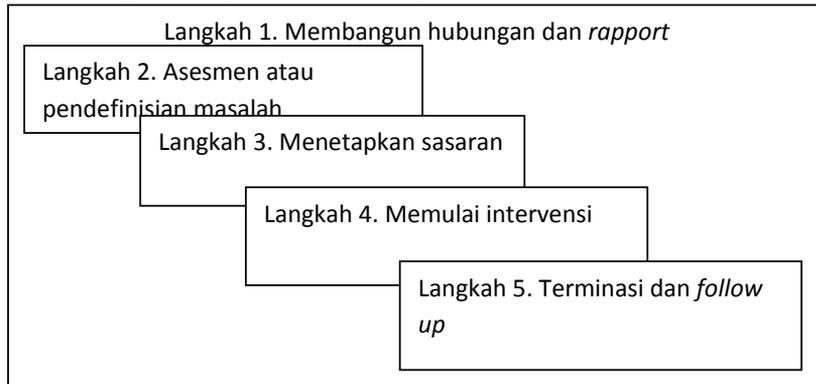
- Apakah hubungan ini membantu klien?
- Dalam hal apa membantu?
- Bila tidak membantu, mengapa tidak membantu?
- Bila tidak semua sasaran tercapai, sampai sejauh mana sudah tercapai?

Keputusan untuk mengakhiri sebuah konseling (terminasi) adalah usaha bersama antara konselor dan klien, meskipun klien merupakan penentu utama bila sasaran sudah tercapai.

Selain itu, Hackney dan Cormier (dalam Lesmana (2013)) menjelaskan langkah-langkah yang agak berbeda. Meskipun secara umum langkah-langkahnya mirip dengan penjelasan sebelumnya, namun yang membedakan adalah dinamika dan proses pelaksanaannya. Langkah-langkah yang dimaksud meliputi:

- 1. Membangun Hubungan dan *Rapport***
- 2. Asesmen atau Pendefinisian Masalah**
- 3. Menetapkan sasaran**
- 4. Memulai Intervensi**
- 5. Terminasi dan**

Langkah-langkah tersebut digambarkan dalam skema berikut:



Langkah-langkah konseling

Membangun hubungan dan *rapport* terjadi di semua langkah, berlangsung sejak awal sampai proses konseling berakhir. Langkah-langkah lainnya tumpang tindih sedemikian rupa sehingga misalnya asesmen sudah mulai ketika hubungan masih sedang dikembangkan dan penetapan sasaran sudah juga dimulai ketika asesmen masih berlanjut. Setiap langkah merupakan *progressive movement*, selalu bergerak ke arah penyelesaian.

Latihan Soal:

1. Apa tujuannya dilakukannya *rapport* dalam proses konseling?
2. Apa yang dimaksud dengan asesmen?
3. Jelaskan tiga tujuan dari asesmen?
4. Ada berapakah sumber data dalam asesmen? Jelaskan dengan singkat!
5. Apa kelebihan dari metode observasi?
6. Data asesmen dapat dilihat melalui tiga cara, jelaskan!
7. Jelaskan tiga kriteria yang harus dipenuhi suatu laporan asesmen!
8. Jelaskan dua buah tujuan konseling!
9. Jelaskan tentang contoh dari strategi mengubah kognitif saat konseling!
10. Apa yang menjadi sebab dilakukannya terminasi?

TEKNIK KONSELING

5

TEKNIK KONSELING

Teknik Konseling

Pada saat pelaksanaan konseling, teknik konseling yang tepat juga akan mempengaruhi keberhasilan suatu konseling. Penggunaan teknik konseling yang tepat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Penentuan teknik konseling dari sisi konselor dapat dipengaruhi oleh dasar teori yang dikuasai dan disenangi, sedangkan dari pihak klien bergantung pada kompleksitas masalah yang dihadapi maupun persoalan waktu yang tersedia dari pihak klien untuk menjalankan proses konseling.

Secara umum, pendekatan atau teknik konseling dalam pandangan tradisional dibagi menjadi tiga, yaitu: teknik langsung (*directive*), tidak langsung (*non directive*) dan eklektik (*eclectic*). Berikut ini akan dibahas lebih lanjut mengenai ketiga teknik tersebut.

PENDEKATAN LANGSUNG

A. Pendekatan Langsung (*Directive Approach*)

Pendekatan langsung disebut juga sebagai pendekatan yang terpusat pada konselor (*counselor-centered approach*) untuk menunjukkan bahwa dalam interaksi ini, konselor lebih banyak berperan untuk menentukan sesuatu. Pendekatan langsung bisa diberikan secara langsung dalam berbagai cara setelah konselor meyakini ada dasar teori yang mantap untuk memberikan sesuatu secara seketika. Dengan demikian pendekatan ini dapat dipandang menyerupai sebagai suatu kegiatan dengan dasar atau pendekatan untuk segera melakukan tindakan (*action approach*). Pendekatan ini memiliki kekhasan yang sama dengan pendekatan simptomatis atau behavioristik. Oleh sebab itu pendekatan langsung dapat diberikan kepada klien yang membutuhkan waktu, tetapi biasanya tidak lama atau bisa dilakukan secara seketika.

Tokoh yang dianggap sebagai pendiri dari teknik ini adalah Williamson. Menurutnya, konselor dengan semua pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki memahami keadaan klien dan

membantunya mengatasi masalah serta menyesuaikan diri dengan keadaan yang tidak menyenangkan. Dalam pendekatan ini konselor bertindak aktif dalam mengajarkan sesuatu atau menanamkan pengertian baru kepada klien. Konselor berperan sangat aktif dan mendominasi seluruh interaksinya dengan klien. Sebaliknya, peran klien adalah sangat pasif dan cenderung menerima serta tentunya diharapkan akan menyetujui dan melaksanakan sesuai dengan petunjuk sesuai dengan yang diberikan oleh konselornya.

Pendekatan secara langsung dapat dilakukan dengan cara sederhana dan diarahkan langsung pada masalahnya, yaitu dengan cara: mengarahkan, membimbing, mempengaruhi atau memberikan hal-hal yang diperlukan klien agar bisa mengikuti apa yang ditentukan secara otoriter oleh konselor. Konselor dapat memperkenalkan ide, sikap, atau isi pikiran yang tidak dikemukakan klien sebelumnya. Teknik lain yang dapat digunakan dalam pendekatan ini adalah: pemberian nasihat, dorongan, saran dan bujukan.

Teknik ini hanya bisa diberikan kepada klien yang tidak memiliki pengertian (*insight*) sama sekali dalam menghadapi masalah, yang tidak bisa menciptakan hubungan dengan konselor, yang tidak memiliki informasi memadai untuk memecahkan masalah atau yang terhambat maupun tertutup untuk bisa mengatasi masalahnya sendiri. Jadi, singkatnya pendekatan langsung hanya bisa diberikan kalau klien jelas-jelas tidak akan bisa mengatasi masalahnya sendiri. Teknik pendekatan langsung juga dipandang baik untuk diterapkan kepada klien yang tidak memiliki sumber-sumber untuk mengatasi persoalan atau tidak memiliki motivasi maupun yang motivasinya terhambat. Sebaliknya, pendekatan ini dipandang kurang sesuai jika diberikan kepada klien yang memiliki taraf intelegensi tinggi dan bermotivasi tinggi yang mampu mengatasi masalahnya sendiri.

Besarnya peran konselor selama proses konseling berlangsung dapat membuat klien menjadi bergantung pada konselornya. Mengingat dalam pendekatan ini konselor lebih banyak memberikan arahan sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien. Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal ini adalah konselor diharapkan jangan memberikan nasihat kecuali jika nasihat yang akan diberikan benar-benar sudah teruji secara mantap.

PENDEKATAN TIDAK LANGSUNG

B. Pendekatan Tidak Langsung (*Non Directive Approach*)

Pendekatan tidak langsung disebut juga dengan pendekatan terpusat oleh klien (*client centered approach*) dengan tokoh Carl Rogers. Dalam perkembangannya pendekatan ini mengalami

perubahan menjadi *person centered approach*, yang menitikberatkan peran konselor sebagai pendengar atau memberikan dorongan kepada klien. Artinya, klien bertanggung jawab penuh atas proses intervensi karena hanya klienlah yang paling mengetahui kondisi dirinya sendiri. Selain itu klien juga bertanggung jawab dalam segala proses perkembangan yang terjadi atas dirinya. Dengan demikian posisi konselor pada pendekatan ini adalah sebagai fasilitator.

Rogers menjelaskan terdapat tiga kondisi yang perlu dan dianggap cukup untuk konseling, yaitu: empati, penerimaan tak bersyarat (*positive regard/acceptance*), dan *congruence (genuineness)*.

- **Empati** adalah kemampuan konselor untuk merasakan bersama dengan klien dan menyampaikan pemahaman ini kembali ke klien. Empati juga dipandang sebagai usaha untuk berpikir bersama tentang atau untuk mereka. Berdasarkan hasil penelitian, Rogers menjelaskan bahwa empati dalam suatu hubungan mungkin adalah faktor yang paling berpengaruh dan sudah pasti merupakan salah satu faktor yang membawa perubahan dan pembelajaran. Dengan empati konselor mampu memahami orang lain dari sudut kerangka berpikir kliennya.
- **Positive regard** yang dikenal juga sebagai akseptansi, merupakan penerimaan yang tulus (*genuine caring*) dan mendalam untuk klien sebagai pribadi, artinya konselor sangat menghargai klien karena keberadaannya. Seorang konselor harus mampu menerima kliennya dengan nilai-nilai yang mereka anut, sehingga jangan mengharap klien memiliki nilai-nilai yang sama dengan yang dipunyai konselor.
- **Kongruensi** adalah kondisi transparan dalam hubungan terapeutik dengan tidak memakai topeng atau pulasan-pulasan. Artinya, seorang konselor yang baik adalah konselor yang memahami dirinya sendiri yang terlihat dari adanya keserasian antara pikiran, pengalaman dan perasaan. Dengan memiliki pemahaman yang baik akan dirinya, maka konselor mampu membedakan dirinya dengan orang lain.

Pendekatan *person centered* dalam teknik konseling menekankan pada aspek hubungan pribadi antara klien dengan konselornya. Sikap dan perilaku konselor dipandang lebih utama daripada pengetahuan, teori maupun teknik-teknik konseling yang dikuasai sebagaimana penjelasan dalam *counselor centered approach*. Dalam pendekatan ini klien sebagai individu memiliki kesempatan untuk membuat keputusan bagi diri mereka sendiri dan memunculkan kekuatan pribadi yang mereka miliki. Klien didukung agar senantiasa mengembangkan dirinya menjadi pribadi sebagaimana yang mereka inginkan.

Meski diakui memberikan sumbangan yang cukup signifikan dalam perkembangan teknik konseling, *person centered approach* juga memiliki berbagai keterbatasan. Fokus dalam pendekatan ini adalah memberikan kebebasan bagi klien untuk menentukan tujuan/*goal* mereka masing-masing. Hal ini membuat minimnya peran konselor untuk memberikan arahan maupun tantangan kepada klien demi keberhasilan proses terapi. Proses terapi dapat berlangsung lebih lama terutama jika klien tidak dapat menentukan tujuan yang spesifik atas proses terapi yang tengah berlangsung.

PENDEKATAN EKLEKTIK

C. Pendekatan Eklektik (*Integrative Approach*)

Sebagaimana telah diuraikan pada bagian sebelumnya, bahwa baik pendekatan langsung maupun tak langsung memiliki berbagai keterbatasan jika digunakan sebagai pendekatan tunggal dalam kegiatan konseling. Selain itu Corey (2009) menjelaskan bahwa tidak ada satu pendekatan tunggal pun yang dapat memberikan penjelasan secara komprehensif mengenai betapa kompleksnya perilaku manusia. Untuk mengatasi hal tersebut, ada pula pendekatan lain yang dapat mengatasi keterbatasan pada dua pendekatan sebelumnya. Pendekatan ini dikenal dengan pendekatan eklektik atau pendekatan integratif (*integrative approach*).

Dalam pendekatan integratif, ciri utamanya adalah adanya keterbukaan terhadap berbagai integrasi (penggabungan) teori maupun teknik. Oleh sebab itu konselor yang akan menggunakan pendekatan ini harus memiliki wawasan dan pemahaman yang baik akan berbagai macam teori dan teknik konseling. Tujuan utama dari pendekatan ini yaitu untuk memperoleh proses konseling yang efisien, efektif dan mudah diaplikasikan.

Secara lebih rinci Komalasari, Wahyuni dan Karsih (2014), Lubis (2014), Lesmana (2013), Hartono dan Soedarmadji (2014) membagi teknik konseling berdasarkan tiga madzab utama dalam psikologi yaitu psikoanalisa, behavioral dan humanistik.

A. Pendekatan Psikonalisa

Menurut Thompson dkk (dalam Komalasari, Wahyuni & Karsih, 2014) beberapa teknik dalam pendekatan ini di antaranya yaitu:

1. Teknik Analisis Kepribadian (*Case Histories*)

Pendekatan dinamika penyembuhan gangguan kepribadian dilakukan dengan melihat dinamika dari dorongan primitif (*libido*) terhadap ego dan bagaimana superego menahan dorongan tersebut. Apakah ego bisa mempertahankan keseimbangan antara dorongan id dan superego. Selanjutnya dicari penyebab mengapa ego tidak dapat mempertahankan keseimbangan itu. Pendekatan ini bertujuan untuk melihat fase-fase perkembangan dorongan

seksual apakah berjalan wajar, apakah ada hambatan dan pada fase mana mulai terjadi hambatan.

2. Hipnotis

Hipnotis bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami faktor ketidaksadaran yang menjadi penyebab masalah. Klien diajak melakukan katarsis dengan memverbalisasikan konflik-konflik yang telah ditekan kea lam ketidaksadaran. Kekurangannya yaitu tidak semua klien dapat diajak kea lam ketidaksadaran dan dapat menemukan konflik-konflik di level ketidaksadaran. Selain itu, hasilnya tidak bertahan lama, karena setelah sadar penyebab masih tetap ada dan dapat mengganggu.

3. Asosiasi Bebas

Asosiasi bebas bertujuan untuk meninggalkan cara berpikir yang biasa menyensor pikiran. Hal ini dilakukan dengan meminta klien berbaring rileks, kemudian diminta untuk mengasosiasikan kata-kata yang diucapkan sendiri atau oleh konselor, dengan kata yang pertama kali muncul dalam ingatannya tanpa memperhitungkan baik-buruk, benar-salah, atau meskipun kelihatan aneh, irasional, menggelikan atau menyakitkan. Dengan cara ini id diminta bicara sedangkan ego dan super ego disuruh diam.

4. Analisis Resistensi

Analisis resistensi adalah melakukan analisa terhadap sikap resisten klien. Resistensi ini dapat berbentuk tingkah laku yang tidak memiliki komitmen pada pertemuan konseling, tidak menepati janji, menolak mengingat mimpi, menghalangi pikiran saat asosiasi bebas dan bentuk-bentuk lainnya.

5. Analisis Transferensi

Transferensi terjadi ketika klien memandang konselor seperti orang lain. Pada proses konseling, terkadang klien mentransfer perasaan tentang orang yang penting baginya pada masa lalu kepada konselor. Dalam analisis ini, konselor mendorong transferensi ini dan menginterpretasikan perasaan-perasaan positif dan negatif yang diekspresikan. Pelepasan ini bersifat terapeutik, katarsis emosional. Nilai sesungguhnya dari analisis konselor adalah tentang transferensi yang terjadi.

6. Analisis Mimpi

Freud menilai mimpi sebagai jalan istimewa menuju ketidaksadaran, karena melalui mimpi hasrat, kebutuhan dan ketakutan yang dipendam akan mudah diungkapkan. Pada saat klien tidur, pertahanan egonya akan lemah sehingga perasaan yang ditekan akan muncul ke alam sadar. Analisis mimpi memungkinkan konselor untuk mengetahui masalah-masalah yang tidak terselesaikan oleh klien. Pada dasarnya mimpi memiliki dua taraf isi yaitu isi laten dan isi manifest. Isi laten terdiri dari motif yang disamarkan, tersembunyi dan bersifat simbolik karena terlalu

menyakitkan dan mengancam seperti dorongan seksual dan agresif. Sementara itu, isi manifest terdiri dari bentuk mimpi yang tampil dalam ingatan klien. Tugas konselor di sini adalah menyingkap makna yang disamarkan dengan mempelajari simbol-simbol dari isi manifest mimpi, sehingga dapat diketahui isi laten klien.

7. Penafsiran

Penafsiran merupakan prosedur dasar yang mencakup analisis terhadap asosiasi bebas, analisis mimpi, analisis resistensi dan analisis transferensi. Konselor akan menyampaikan sekaligus memberikan pemahaman pada klien mengenai makna dari tingkah laku klien yang dimanifestasikan melalui teknik analisis tersebut. Tujuan dari penafsiran ini adalah agar mendorong klien untuk mengasimilasi hal-hal baru dan mempercepat proses penyingkapan hal-hal yang tidak disadari. Penafsiran harus diberikan pada saat yang tepat agar dapat diterima klien sebagai bagian dari dirinya.

Selain berbagai teknik konseling dalam psikoanalisa di atas, salah satu pendekatan lainnya yaitu **pendekatan analisis transaksional** yang digagas oleh Eric Berne (dalam Komalasari, Wahyuni & Karsih, 2014). Menurut Corey (dalam Komalasari, Wahyuni & Karsih, 2014), beberapa teknik konseling dalam pendekatan ini yaitu:

1. Bermain Peran (*Role Playing*)

Biasanya digunakan dalam konseling kelompok dimana melibatkan orang lain. Anggota kelompok lain dapat berperan sebagai ego state yang bermasalah dengan klien. Dalam kegiatan ini klien berlatih dengan anggota kelompok untuk bertingkah laku sesuai dengan apa yang akan diuji coba di dunia nyata. Variasi lain dapat dilakukan dengan melebih-lebihkan karakteristik ego state tertentu untuk melihat reaksi tingkah laku saat ini terhadap ego state tertentu.

2. Penokohan Keluarga (*Family Modeling*)

Klien diminta untuk membayangkan episode yang berisi orang-orang yang penting baginya di masa lalu. Klien bertindak sebagai sutradara, produser dan aktor. Klien mendefinisikan situasi dan menggunakan anggota kelompok sebagai pengganti anggota keluarganya. Klien menempatkan mereka sehingga ia mengingat situasinya. Berdasarkan hasil drama ini, klien dan konselor mendiskusikan, bertindak dan mengevaluasi sehingga dapat meningkatkan kesadaran tentang situasi yang spesifik dan makna personal yang masih dipegang teguh oleh klien.

3. Analisis Ritual dan Waktu Luang (*Analysis of Rituals and Pastime*)

Time structuring adalah materi penting untuk diskusi dan penilaian karena merefleksikan keputusan tentang naskah hidup, tentang bagaimana bertransaksi dengan orang lain dan bagaimana mendapatkan strokes (yaitu bentuk dari pengakuan yang berupa sentuhan fisik atau bentuk simbolik seperti pandangan mata, kata-kata, bahasa tubuh dan verbalisasi). Individu yang memenuhi sebagian besar waktunya dengan ritual dan waktu luang, kemungkinan mengalami kekurangan stroke dan kurang intimasi dalam bertransaksi dengan orang lain. Hal ini dikarenakan transaksi ritual dan waktu luang memiliki nilai stroke yang rendah. Orang yang bertransaksi sosial mungkin akan mengeluh merasa kehampaan, bosan, tidak memiliki kesenangan, merasa dicintai dan merasa tidak berarti.

B. Pendekatan Behavioral

Teknik konseling behavioral terdiri dari dua jenis yaitu teknik untuk meningkatkan perilaku dan teknik untuk menurunkan perilaku. Teknik untuk meningkatkan perilaku antara lain: penguatan positif, *token economy*, *shaping* (pembentukan perilaku), pembuatan kontrak, pelatihan asertif dan pengelolaan diri (*self management*). Teknik untuk menurunkan perilaku antara lain: *extinction* (penghapusan), *time-out*, *flooding* (pembanjiran), terapi aversi dan disensitisasi sistematis.

TEKNIK UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU

1. Penguatan Positif

Penguatan positif adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa akan datang. Setelah terbentuk, frekuensi penguat dapat dikurangi supaya tingkah laku tetap bertahan.

2. *Token Economy*

Token economy merupakan teknik konseling yang didasarkan pada prinsip *operant conditioning Skinner* yang termasuk di dalamnya adalah penguatan. Teknik ini merupakan strategi menghindari pemberian penguatan secara langsung. Token merupakan penghargaan yang dapat ditukar kemudian dengan harapan dengan berbagai barang yang diinginkan oleh klien. *Token economy* bertujuan untuk mengembangkan perilaku adaptif melalui pemberian penguatan dengan token. Ketika tingkah laku yang diinginkan telah cenderung menetap, pemberian token dikurangi secara bertahap.

3. **Shaping (pembentukan perilaku)**

Shaping adalah membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan penguatan secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan. Tingkah laku diubah secara bertahap dengan memperkuat unsur-unsur kecil tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir. Konselor dapat memecah tingkah laku ke dalam unit-unit dan mempelajarinya dalam unit-unit kecil.

4. **Pembuatan Kontrak**

Pembuatan kontrak adalah mengatur kondisi sehingga klien menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara klien dan konselor. Beberapa prinsip dasar kontrak antara lain:

- a. Kontrak disertai dengan penguatan
- b. Penguatan diberikan dengan segera
- c. Kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara klien dan konselor
- d. Kontrak harus fair
- e. Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak)

5. Pelatihan Asertif

Klien belajar untuk membedakan tingkah laku agresif, submisif dan asertif. Tujuannya agar klien belajar bertingkah laku asertif. Asertif berarti seseorang bisa menyampaikan pikiran, perasaan dan keyakinannya pada orang lain dengan jujur dan tanpa merasa bersalah serta tanpa menyakiti orang lain.

6. Pengelolaan Diri (*self management*)

Pengelolaan diri adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Dalam penerapan teknik ini, tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan dan fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien.

TEKNIK UNTUK MENURUNKAN PERILAKU

1. *Extinction* (penghapusan)

Penghapusan adalah menghentikan penguatan pada tingkah laku yang sebelumnya diberikan penguatan. Prinsipnya adalah hanya sedikit individu yang mau melakukan sesuatu yang tidak memberi keuntungan.

2. *Time-out*

Time out adalah teknik aversif yang ringan, merupakan teknik menyisihkan peluang klien untuk mendapatkan penguatan positif. Teknik ini sangat efektif jika digunakan untuk waktu yang singkat, misalnya 5 menit. Teknik ini bisa digunakan di kelas, dimana siswa yang berperilaku tidak diharapkan, diasingkan atau dipindahkan dari siswa-siswa yang lain pada waktu yang spesifik dan terbatas, sehingga dalam keadaan terasing, individu tidak lagi berupaya untuk melakukan perilaku yang dapat menarik perhatian guru maupun teman-temannya.

3. *Flooding* (pembanjiran)

Flooding adalah membanjiri klien dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku yang tidak dikehendaki, sampai klien sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi. *Flooding* harus dilakukan hati-hati karena mungkin akan terjadi reaksi emosi sangat tinggi. *Flooding* cocok untuk menangani kasus fobia. Tujuannya untuk menurunkan tingkat rasa takut yang ditimbulkan, dengan menggunakan stimulus yang dikondisikan yang dimunculkan secara berulang-ulang sehingga terjadi penurunan tanpa member penguatan.

4. Terapi Aversi

Pada kontrol diri, aversi dilakukan sendiri oleh klien, tapi dalam sesi treatment, pengaturan kondisi aversi dilakukan oleh terapis. Misalnya remaja yang senang berkelahi, ditunjukkan foto temannya yang kesakitan, di saat yang sama diberi kejutan listrik yang menimbulkan rasa sakit. Dengan terapi aversi diharapkan terjadi proses pembalikan penguatan dari perasaan senang atau bangga menyakiti orang lain menjadi penguatan seperti iba, takut, rasa berdosa melihat orang lain terluka dan merasa sakit karena listrik. Stimulus yang tidak disukai (*aversive stimuli*) akan menciptakan stimulus yang tidak menyenangkan bersamaan dengan stimulus yang ingin dikontrol.

5. Disensitisasi Sistematis

Teknik ini digunakan untuk menghapus rasa cemas dan tingkah laku menghindari. Disensitisasi sistematis dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus. Teknik ini melibatkan relaksasi, melatih klien untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi.

C. Pendekatan Humanistik

Istilah humanistik dalam hubungannya dengan konseling, memfokuskan pada potensi individu untuk secara aktif memilih dan membuat keputusan tentang hal-hal yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Konselor humanistik membantu klien untuk meningkatkan pemahaman diri melalui mengalami perasaan-perasaan mereka. Humanistik memfokuskan pada individu sebagai pembuat keputusan dan pencetus pertumbuhan dan perkembangan diri mereka sendiri. Salah satu teknik pendekatan humanistik adalah **pendekatan terpusat oleh klien (*client centered approach*)** dengan tokoh Carl Rogers. Penjelasan teknik ini sudah ada di bagian **Pendekatan Tidak Langsung (*Non Directive Approach*)** di atas.

Teknik konseling humanistik yang lain yaitu pendekatan Gestalt. Beberapa teknik konselingnya, antara lain:

1. Kursi Kosong (*empty chair*)

Teknik kursi kosong bertujuan untuk membantu mengatasi konflik interpersonal dan intrapersonal. Pada teknik ini, konselor menggunakan dua kursi. Teknik ini dapat berupa dialog dimana orang tersebut menjawab seperti yang mungkin dijawab orang tersebut, atau berupa monolog, dimana orang yang diajak bicara di kursi kosong tidak menjawab. Contoh pelaksanaan yang berupa dialog, seperti ini: konselor meminta konseli untuk duduk di satu kursi dan berperan sebagai *topdog* (orang yang menggunakan kekuatannya untuk menekan dan menakuti orang lain dan bekerja dengan kata "*Kamu harus*" dan "*Kamu tidak boleh*"). Setelah itu

konseli berpindah ke kursi lainnya dan menjadi *underdog* (orang yang lemah, defensive, merengek dan menangis seperti bayi). *Underdog* bekerja dengan kata “*Saya mau*” dan mencari alasan seperti “*Saya sudah berusaha dengan keras*”. Dengan kata lain, *topdog* mewakili “yang seharusnya” dan *underdog* mewakili “yang saya inginkan”. Konseli diminta untuk berargumen sampai mencapai poin di mana konseli mencapai integrasi dari apa yang seharusnya dan apa yang diinginkan. Teknik ini merupakan intervensi yang kuat, yang dapat digunakan untuk membantu konseli yang memiliki konflik dengan orang ketiga yang tidak hadir dalam proses konseling. Contoh pelaksanaan yang berupa monolog misalnya dalam kasus konflik dengan saudara kandung, guru, orangtua, teman, atasan atau pasangan. Konseli diajak berbicara secara langsung dengan orang yang menjadi sumber konflik seperti orang tersebut hadir di kursi kosong. Hal ini lebih baik dilakukan untuk mengatasi masalah dibandingkan konseli diajak bercerita seberapa jahat, menyakitkan dan tidak menyenangkan orang yang menjadi sumber konflik. Teknik kursi kosong efektif untuk menyelesaikan *unfinished business* dengan orang yang dicintai.

2. **Membuat serial**

Teknik ini melibatkan individu untuk berbicara atau melakukan sesuatu kepada orang lain dalam kelompok. Tujuannya untuk melakukan konfrontasi, mengambil resiko, membuka diri, melatih tingkah laku baru dan untuk melakukan perubahan. Contohnya individu yang memiliki ketakutan untuk mempercayai orang lain. Konseli diminta untuk mengatakan kepada anggota kelompok yang lain dengan datang kepada mereka satu per satu sambil berkata, “*Saya tidak mempercayai kamu karena*”.

3. **“Saya Bertanggungjawab atas...”**

Teknik ini bertujuan membantu konseli untuk menyadari perasaan dan tingkah lakunya serta mengambil tanggung jawab atas perasaan dan tingkah lakunya. Konseli diminta untuk mengisi bagian kosong sebagai cara mengevaluasi tanggung jawab personal dan bagaimana konseling mengatur hidupnya. Misalnya, konseli yang merasa kesepian diminta untuk berkata, “*Saya merasa kesepian dan saya bertanggungjawab atas perasaan saya*”. Latihan ini dapat menyadarkan konseli untuk tidak selalu menyalahkan orang lain atas perasaannya.

4. **Bermain Proyeksi**

Berguna bagi individu yang selalu menolak perasaannya dan menyalahkan orang lain atas kejadian yang terjadi pada dirinya. Pada teknik ini, konselor meminta konseli yang sering berkata bahwa ia tidak dapat mempercayai orang lain untuk bermain peran sebagai orang yang tidak dapat dipercaya. Dengan bermain peran, konseli tersebut diharapkan dapat menemukan tingkat ketidakpercayaannya kepada orang lain. Dengan kata lain,

konselor meminta konseli untuk berusaha mengukur berdasarkan kalimat yang ia lontarkan tentang seberapa besar dan berat tingkat ketidakpercayaannya kepada orang lain.

5. Pembalikan (*reversal technique*)

Asumsi teknik ini adalah bahwa tingkah laku tertentu sering kali merepresentasikan impuls-impuls yang ditekan dan laten ada dalam diri individu. Teknik ini bertujuan untuk mengajak konseli untuk mengambil resiko terhadap ketakutan, kecemasan dan melakukan kontak dengan bagian dirinya yang selama ini ditolak dan ditekan. Untuk itu konselor meminta konseli untuk melakukan tingkah laku yang kebalikan dari apa yang ia katakana. Contohnya pada konseli yang pemalu dan tidak percaya diri, konselor meminta konseli untuk bertingkah laku seperti orang yang penuh percaya diri.

6. Latihan Gladiresik (*the rehearsal experiment*)

Individu cenderung mengulang-ulang fantasi yang dirasa itu merupakan harapan dari lingkungannya, sehingga ketika individu berada dalam lingkungan tersebut, ia menjadi ketakutan, cemas karena ia merasa tidak akan dapat menampilkan apa yang diharapkan lingkungan. Pengulangan internal seperti itu menghabiskan energy psikis dan dapat menghambat perkembangan individu. Teknik ini dapat diterapkan melalui permainan *sharing*. Individu diminta mengatakan fantasi-fantasi yang sering ia katakan dan ulang-ulang secara internal dalam dirinya. Dengan mengatakannya secara verbal kepada orang lain, konseli dapat membedakan antara fantasi dan kenyataan serta dapat menguji coba tingkat pengharapan orang lain. Hal ini akan membuat konseli dapat mengukur seberapa besar ia ingin diterima dan disukai orang lain, serta seberapa besar usaha yang harus ia lakukan untuk mencapainya.

7. Latihan Melebih-lebihkan (*the exaggeration experiment*)

Teknik ini membantu konseli untuk lebih sadar pada tanda-tanda bahasa tubuh. Gerakan, postur tubuh, ekspresi wajah dan gerakan tubuh menjadi sarana komunikasi yang memiliki makna yang signifikan. Pada teknik ini, konseli diminta untuk mengulang kembali secara berlebihan gerakan dan bahasa tubuh yang biasa dilakukan seiring dengan tingkah laku tertentu. Contoh: konseli yang selalu tersenyum ketika menghadapi masalah, kecemasan dan kesedihan diminta untuk berdiri dan tersenyum setiap kali konselor bertanya atau berkata hal-hal yang menyedihkan bagi konseli.

8. Tetap pada Perasaan

Sebagian besar konseli cenderung melarikan diri dari perasaan yang tidak menyenangkan dan menghindari situasi yang mengarah pada perasaan yang menyenangkan. Pada teknik ini, konselor meminta konseli untuk tetap pada perasaan ketakutan dan

kesakitan dan merasakannya pada proses konseling. Konselor mendorong konseli untuk merasakan dan melakukan kegiatan yang cenderung dihindarinya. Dengan menghadapi, mengkonfrontasi dan mengalami perasaan yang tidak nyaman tersebut, mendorong konseli untuk lebih berani dan membangkitkan keinginan untuk mengatasi kesakitan. Hal ini dimungkinkan karena konseli membuka diri untuk mengalami kesakitan dan membuka jalan untuk melangkah ke arah yang lebih positif.

9. Bahasa “Saya”

Konselor mendorong konseli untuk menggunakan kata “Saya” ketika konseli menggunakan kata “Kamu” dalam berbicara. Misalnya ketika konseli berbicara, “*Kamu tahu kan susah sekali untuk mengerti matematika?*”. Konseli diminta mengganti kata “kamu” dengan “saya”, menjadi, “*Saya tahu bahwa saya tidak mengerti matematika*”. Ketika konseli mengganti kata “kamu” dengan “saya”, diumpamakan seperti melihat sepasang sepatu dan bagaimana pasangan itu menjadi serasi. Teknik ini bertujuan untuk membantu konseli bertanggung jawab atas perasaan, pikiran dan tingkah lakunya.

Latihan Soal

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan pendekatan eklektik dalam konseling!
2. Apa perbedaan pendekatan langsung dan tidak langsung dalam konseling?
3. Apa yang dimaksud dengan empati?
4. Jelaskan yang dimaksud dengan kongruensi!
5. Apa keterbatasan dari *person centered approach*?
6. Apa tujuan dari pendekatan eklektik?
7. Sebutkan teknik-teknik yang bisa digunakan dalam pendekatan secara langsung!
8. Apa yang disebut dengan *positive regard* dalam pendekatan tidak langsung?
9. Klien dengan ciri bagaimana yang tepat untuk diberikan konseling dengan pendekatan langsung?
10. Pendekatan langsung tidak cocok digunakan pada klien yang memiliki ciri bagaimana?

KOMUNIKASI DALAM KONSELING

(bagian 1)

6

Komunikasi yang terjalin dengan baik antara klien dan konselor sangat penting dalam pelaksanaan konseling. Hal ini dapat membangun kepercayaan klien pada konselor, sehingga proses konseling dapat berjalan dengan baik hingga selesai.

PENGERTIAN KOMUNIKASI

PENGERTIAN KOMUNIKASI

1. Komunikasi, pengoperan informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan lain-lain dengan menggunakan simbol, gambar, kata-kata atau proses pengoperan yang biasanya disebut komunikasi (Berelson & Steiner, 1964)
2. Komunikasi adalah proses sistemik dimana individu-individu saling berinteraksi dan menggunakan simbol-simbol untuk membuat dan menginterpretasikan makna (Wood, 2004)
3. Komunikasi adalah proses untuk menghubungkan, memasukkan dan memunculkan sesuatu atau menjadi dapat dialihkan dari seseorang kepada orang lain (Enjang, 2009)
4. Komunikasi adalah proses dua arah yang meliputi perbincangan sebelum pemahaman bersama tercapai (Team FME, 2013)
5. Komunikasi adalah proses yang menyambungkan bagian yang terpisah bagian dunia pada yang lain (American Dictionary)

BATASAN KOMUNIKASI

BATASAN KOMUNIKASI

Liliweri (1991) memberikan rambu-rambu yang dapat dijadikan sebagai patokan mengenai komunikasi, mulai dari bentuk, sifat, teknik, metode, fungsi, tujuan, model dan bidang komunikasi. Tabel berikut ini akan memberikan gambaran mengenai batasan dan kekhususan komunikasi.

Tabel 1. Ruang lingkup ilmu komunikasi

No.	Batasan	Pengelompokkan
1.	Bentuk Komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> a. Komunikasi antar pribadi b. Komunikasi intra pribadi c. Komunikasi kelompok: <ul style="list-style-type: none"> 1. Kuliah 2. Diskusi panel 3. Simposium 4. Seminar 5. <i>Brainstorming</i> d. Komunikasi massa: <ul style="list-style-type: none"> 1. Pers 2. Televisi 3. Film
2.	Sifat Komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> a. Verbal: <ul style="list-style-type: none"> 1. Oral 2. Tulisan b. Non verbal: <ul style="list-style-type: none"> 1. Gestural 2. Pictorial
3.	Teknik Komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> a. <i>Journalism</i> b. <i>Public Relation</i> c. <i>Advertising</i> d. <i>Propaganda</i> e. <i>Publicity</i>
4.	Metode Komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> a. <i>Informative communication</i> b. <i>Persuasive communication</i> c. <i>Coersive/Instructive communication</i>
5.	Fungsi Komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> a. <i>Mass information</i> b. <i>Mass education</i> c. <i>Mass persuasion</i> d. <i>Mass entertainment</i>
6.	Tujuan Komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> a. <i>Social change/social participation</i> b. <i>Attitude change</i> c. <i>Opinion change</i> d. <i>Behavior change</i>
7.	Model Komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> a. <i>One step flow communication</i> b. <i>Two step flow communication</i> c. <i>Multy step flow communication</i>
8.	Bidang Komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> a. <i>Social communication</i> b. <i>Management/organizational communication</i> c. <i>Business communication</i> d. <i>Political communication</i>

	e. <i>Cultural communication</i>
	f. <i>Traditional communication</i>
	g. <i>International communication</i>
	h. <i>Developmental communication</i>
	i. <i>Environment communication</i>
9. Sistem Komunikasi	a. <i>Social responsibility system</i>
	b. <i>Authoritarian system</i>

MACAM KOMUNIKASI

MACAM KOMUNIKASI

Komunikasi pada prinsipnya bisa dibedakan menjadi tiga, yaitu:

1. Komunikasi Tatap Muka

Proses komunikasi ini dikatakan juga sebagai komunikasi langsung, yaitu ketika berlangsung komunikasi antara komunikator dan komunikan saling berhadapan dan saling melihat, sehingga komunikator dapat memperhatikan respon komunikasi saat itu juga. Komunikasi ini sering disebut sebagai komunikasi arus balik atau umpan balik.

2. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi ini dianggap paling efektif dalam upaya mengubah sikap, pendapat dan perilaku seseorang karena sifatnya dialogis dan arus baliknya bersifat langsung. Komunikator mengetahui tanggapan komunikan saat itu juga. Ketika komunikasi berlangsung, komunikator mengetahui pasti, apakah komunikasinya itu bersifat negative atau positif, berhasil atau gagal. Jika tidak ia dapat berusaha untuk meyakinkan komunikan saat itu juga. Komunikator dapat memberi kesempatan untuk merespon kepada komunikan seluas-luasnya. Karena pentingnya jenis komunikasi ini, maka akan dibahas secara khusus pada sub bab tersendiri.

3. Komunikasi Kelompok

Bentuk komunikasi ini sama dengan komunikasi interpersonal yaitu sama-sama menimbulkan arus balik langsung. Perbedaannya terletak pada jumlah komunikan yang terlibat dalam proses komunikasi. Komunikasi kelompok baik besar maupun kecil dapat dilihat dari situasinya.

a. Komunikasi kelompok kecil

- Situasi komunikasinya dapat diubah menjadi situasi komunikasi antar pribadi
- Memungkinkan terjadinya proses dialog antara komunikator dan komunikan
- Dapat mengubah sikap, pendapat dan perilaku komunikan, tapi tidak seefektif pada komunikasi interpersonal
- Lebih banyak menggunakan pemikiran daripada perasaan ketika komunikan menerima pesan dari komunikator

- b. Komunikasi kelompok besar
 - Kesulitan menerapkan dialog seperti yang terjadi dalam komunikasi kelompok kecil
 - Pesan yang diterima komunikan lebih bersifat bias rasional
 - Komunikan lebih bersifat heterogen seperti dalam usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, agama, pengalaman, dsb

POLA- POLA POLA-POLA BERKOMUNIKASI BERKOMUNIKASI

Banyak konselor yang berpengalaman telah mengembangkan suatu “gaya” interaksi dengan kliennya. Walaupun gaya mereka dalam menghadapi individu diperhitungkan, namun demikian, seperti kebanyakan, ini merupakan suatu sebuah “trademark”. Misal, seorang konselor mungkin akan menggunakan 5 menit sampai 10 menit pertama untuk membuat sebuah relasi dan berkomunikasi dengan klien. Sedangkan konselor yang lain, mungkin akan mengambil beberapa menit pertama untuk bercerita. Bagi klien, kebiasaan dalam berkomunikasi konselor tersebut akan menjadikan klien terlibat dalam pola-pola komunikasi yang dikembangkan konselor.

Dijelaskan pula bahwa kebanyakan pola yang terjadi dalam sesi konseling adalah pola komunikasi interaktif. Gormier dan Hackey menjelaskan bahwa dalam pendekatan konseling terhadap klien, kebanyakan menerapkan dua motivasi yang mengandung konflik, yaitu : *“Saya tau saya memerlukan bantuan”* dan *“Saya berharap saya tidak ada dalam situasi ini”*. Selanjutnya ditegaskan bahwa terdapat tiga macam pola berkomunikasi yang luar biasa untuk hubungan sosial, tetapi tidak tepat bagi konselor, yaitu kurang berpartisipasi, terlalu berpartisipasi, dan partisipasi yang mengacaukan.

Konselor yang kurang berpartisipasi mungkin memiliki ketakutan terhadap klien atau terhadap masalahnya. Secara behavioral, kurang berpartisipasi dapat muncul dalam karakteristik nonverbal maupun verbal. Termasuk karakteristik nonverbal, adalah tampak kaku, kurang gerak, posisi badan sering menjaga jarak dengan klien, menghindarkan pandangan, dan kadang-kadang membungkukkan bahu. Sedangkan karakteristik verbal meliputi kalimatnya tidak lengkap, berbicara yang tidak berlanjut, kadang-kadang mencela pernyataannya sendiri, atau memberikan respon yang sifatnya reflektif. Atau dengan menggunakan bahasa yang lembut, sopan, dan pelan.

Sedangkan konselor yang terlalu berpartisipasi cenderung menggunakan gaya meresponnya untuk menutupi perasaan takut saat interview. Secara nonverbal dicirikan dengan jarang melaku-

kan perpindahan gerak badan dan banyak beranimasi dan berekspresi. Secara verbal, dicirikan dengan berbicara secara langsung melalui kata-kata yang kompulsif, tidak detail dan melakukan pengulangan, serta merespon secara panjang dibandingkan dengan respon klien. Sedangkan ditinjau dari aspek bahasa, cenderung berbicara secara langsung dan cepat : banyak berhenti diantara kalimat-kalimat, serta tekanan suaranya kadang tinggi dan keras. Sedangkan yang dalam komunikasinya mengacaukan, secara verbal dicirikan dengan pembicaraan yang tidak merespon pada masalah yang utama / primair tetapi yang sekunder, mengalihkan topik, fokus pada orang lain dari pada klien, dan lebih mempermasalahkan masa lalu dari pada saat ini.

Dijelaskan pula bahwa, sekalipun bagi konselor pemula “diam” sering kali dianggap sebagai hal yang menakutkan, namun diam sebenarnya dapat menjadi momen terapeutik sebaik momen kesadaran diri. Karena itu pula, konselor yang terlatih, sering kali menggunakan diam sebagai teknik yang terbaik untuk situasi khusus, yaitu sebagai bentuk komunikasi nonverbal yang mengandung pesan khusus.

Latihan Soal

1. Berikan kesimpulan tentang arti komunikasi menurut beberapa tokoh!
2. Jelaskan tentang tiga macam komunikasi!
3. Apa yang dimaksud dengan komunikasi tatap muka?
4. Jelaskan mengapa komunikasi interpersonal dianggap paling efektif dalam upaya mengubah sikap, pendapat dan perilaku seseorang!
5. Jelaskan perbedaan antara komunikasi interpersonal dan komunikasi kelompok!
6. Jelaskan kelemahan yang ada dalam komunikasi kelompok besar!
7. Apa ciri- ciri yang biasanya terlihat pada konselor yang kurang berpartisipasi?
8. Apa ciri- ciri yang biasanya terlihat pada konselor yang terlalu berpartisipasi?
9. Apa ciri- ciri dari partisipasi yang mengacaukan?
10. Jelaskan mengapa diam dapat menjadi momen terapeutik yang mengandung arti khusus!

KOMUNIKASI DALAM KONSELING

(bagian 2)



KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Seperti telah dijelaskan pada bab sebelumnya, bahwa komunikasi interpersonal adalah jenis komunikasi yang dianggap paling efektif dalam upaya mengubah sikap, pendapat, dan perilaku seseorang karena sifatnya dialogis dan arus baliknya bersifat langsung. Dengan demikian, komunikasi interpersonal ini tentu dibutuhkan dalam proses konseling untuk mendukung keberhasilan konseling tersebut.

PRINSIP KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Berikut ini akan diuraikan beberapa prinsip komunikasi interpersonal (Gunarsa, 1996) antara lain:

1. Komunikasi interpersonal bersifat relasional

Semua aktivitas komunikasi melibatkan proses penukaran makna dan negosiasi mengenai hubungan orang-orang di dalamnya. Dua dimensi hubungan bisa terjadi selama interaksi, yaitu afek dan kontrol.

Afek adalah perasaan sayang yang saling dirasakan oleh partisipan. Misalnya perkataan dari Bumi ke Citra, "*Hai, senang bertemu dengan Anda*". Perilaku nonverbal yang menyertai kata-kata itu menunjukkan dengan hal apakah Bumi benar-benar senang bertemu dengan Citra (afek positif). Jika Bumi tersenyum dengan suara lembut, menatap mata Citra dan menepuk pundaknya, Citra akan merasakan tanda-tanda afeksi. Jika sebaliknya, Citra akan merasakan hal itu sebagai basa-basi.

Yang kedua adalah kontrol.

Kontrol adalah tingkat dominasi seseorang terhadap yang lain. Biasanya kontrol hubungan bukan merupakan topic pembicaraan, tapi ditunjukkan melalui cara partisipan

berinteraksi. Kontrol hubungan bisa bersifat komplementer atau simetris.

Komplementer -> seseorang membiarkan yang lain menentukan siapa yang mempunyai pengaruh lebih besar. Dengan demikian, pesan komunikasi seseorang bisa menyatakan dominasi, sementara pesan komunikasi orang yang lainnya menerima tuntutan atau dominasi itu.

Simetris -> seseorang tidak sepatutnya pada siapa yang berada dalam kontrol. Hubungan ini terjadi ketika pesan ditafsirkan sebagai usaha untuk mendominasi, sedangkan yang lain menentangnya dengan cara menunjukkan kekuatan atau pengaruhnya. Atau apabila pesan seseorang secara diam-diam melepaskan kontrol, sementara yang lain membalasnya dengan cara menolak dominasi.

2. Komunikasi interpersonal mengandung maksud

Ketika seseorang berbicara dengan orang lain, orang itu mempunyai alasan untuk melakukannya. Komunikasi itu dirancang untuk memenuhi kebutuhan yang dirasakan seseorang. Contoh, ketika Busro berjalan mendahului Alwi di jalan, kebutuhan sosialnya harus dipenuhi dengan sambil mengatakan, "*Hai Alwi, apa kabar?*". Maksud Busro akan tercapai jika Alwi memberikan respon.

3. Komunikasi interpersonal bisa dipelajari

Keefektifan komunikasi interpersonal merupakan hasil langsung dari keterampilan yang dipelajari. Misalnya jika keluarga kita berbicara dalam bahasa Inggris, kita belajar berkomunikasi dalam bahasa Inggris. Jika keluarga kita percaya bahwa menatap mata orang secara langsung ketika berbicara adalah tindakan yang tidak sopan, kita akan belajar untuk menundukkan pandangan saat berbicara.

4. Komunikasi interpersonal berlangsung terus menerus

Karena komunikasi interpersonal bisa berbentuk non verbal maupun verbal, kita selalu mengirim pesan yang kemudian disimpulkan atau dimaknai orang lain. Kapan pun jika ada dua orang yang saling menyadari kehadiran dan perhatian masing-masing, disitu terjadi komunikasi. Bahkan jika kita hanya diam, orang lain bisa mengambil kesimpulan tentang perilaku diam kita. Sebagai komunikator yang terampil, kita harus peka terhadap pesan. Apakah itu eksplisit atau implisit yang secara terus menerus kita kirimkan kepada orang lain.

Salah satu prinsip komunikasi interpersonal adalah dapat dipelajari, sehingga konselor perlu mempelajari dan mengaplikasikannya dalam konseling. Hal ini diperlukan untuk dapat menciptakan

hubungan terapeutik yang nyaman, dan dapat membawa pada keberhasilan konseling.

Komponen-komponen dalam *skill* komunikasi interpersonal (Hartley, 1999) adalah:

- **Komunikasi Non Verbal**
Meliputi ekspresi wajah, gestur, postur, *bodily contact*, perilaku spasial, pakaian dan penampilan, vokalisasi, dan sebagainya
- **Reinforcement**
Merujuk pada perilaku yang mendorong klien bercerita lebih lanjut atau mengulangnya. Misalnya, anggukan kepala, “uh-huh” “mm-mm”.
- **Questioning**
Terdiri dari pertanyaan terbuka yang memerlukan jawaban panjang dan pertanyaan tertutup yang hanya perlu jawaban pendek seperti ya atau tidak. Pewawancara yang kurang pengalaman, dapat menanyakan banyak pertanyaan tertutup dan tidak dapat mengelaborasi jawaban klien.
- **Reflecting**
Skill ini biasa digunakan oleh konselor dan orang-orang yang memimpin wawancara yang sangat personal dan orang-orang yang ingin orang lainnya berbicara secara rinci tentang perasaan dan sikapnya. Reflecting ini terdiri dari *keyword*, *paraphrasing*, dan *reflecting feeling*.
Keyword meliputi identifikasi kata kunci atau frase oleh pendengar agar orang dapat berbicara atau bercerita lebih banyak.
Paraphrasing meliputi pengambilan kesimpulan oleh pendengar terhadap apa yang telah didengarnya dengan bahasanya sendiri.
Reflecting feeling adalah identifikasi terhadap perasaan orang yang berbicara dari apa yang dibicarakannya.
- **Opening and closing**
Merujuk pada cara kita memulai dan mengakhiri suatu interaksi. Pilihan cara untuk memulai suatu percakapan adalah hal yang sangat penting, terlebih pada situasi formal seperti wawancara. Hal ini dikarenakan *opening* dapat membangun suasana yang positif atau pun negatif. Tiga cara untuk memulai wawancara, yaitu:
 - (1) *Social opening*. Pewawancara memastikan orang yang diwawancara mendapat permulaan yang positif dan menghabiskan beberapa saat dalam pembicaraan sosial – mencairkan suasana – sebelum fokus pada permasalahan utama.
 - (2) *Factual opening*. Pewawancara mulai dengan mendeskripsikan secara jelas fakta-fakta yang penting, bisa dengan menjelaskan tentang peran mereka dalam wawancara, menjelaskan tentang bagaimana mereka melihat tujuan wawancara, atau pun dengan menyimpulkan apa yang sudah terjadi.

(3) *Motivational opening*. Pewawancara mulai dengan usaha untuk mendorong dan memotivasi orang yang diwawancara, bisa dengan mengenalkan beberapa alat bantu visual atau pun *gadget* untuk memunculkan ketertarikan.

- *Explanation*
- *Listening*. Proses mendengar aktif ini terdiri dari sikap penerimaan terhadap orang lain yang bisa ditunjukkan dengan kesiapan untuk mendengarkan dan menerima apa yang akan dikatakan orang yang diwawancara; memberikan perhatian misalnya dengan kontak mata, anggukan kepala, dan ekspresi wajah yang tepat; menyingkirkan distraksi; dan menunda untuk mengevaluasi apa yang sudah didengar sebelum benar- benar memahaminya.
- *Self- disclosure*. Merujuk pada berbagi informasi tentang diri pada orang lain untuk membangun hubungan personal yang baik. Pengkategorian informasi yang dimiliki seseorang tentang dirinya dibagi dalam empat segmen yang tergambar dalam *Johari Window* berikut ini:

	Apa yang anda ketahui tentang diri anda	Apa yang anda tidak tahu tentang diri anda
Apa yang orang lain tahu tentang anda	Open	Blind
Apa yang orang lain tidak tahu tentang anda	Hidden	Unknown

Johari Window

Keterangan:

1. *Open*. Berisi informasi tentang diri sendiri yang diketahui diri sendiri dan orang lain. Misalnya, fakta bahwa saya telah menikah dan memiliki dua orang anak
2. *Hidden*. Berisi informasi tentang diri sendiri yang diketahui diri sendiri namun tidak diketahui orang lain. Misalnya tentang kecemasan- kecemasan yang dimiliki, yang akan membuat malu jika diketahui orang lain.
3. *Blind*. Berisi informasi yang orang lain tahu tentang diri kita, dan kita tidak sadar tentang hal tersebut. Misalnya, menurut saya, saya adalah pemimpin yang baik, namun menurut orang saya adalah seorang yang sangat dominan.
4. *Unknown*. Berisi informasi yang tidak diketahui diri sendiri maupun orang lain, namun mungkin dapat muncul suatu saat. Misalnya, saya mungkin memiliki kecemasan yang sangat dalam terhadap suatu hal.

KOMUNIKASI KOMUNIKASI NON VERBAL DALAM KONSELING NON VERBAL

Makhluk sosial mempersepsi manusia tidak hanya melalui bahasa verbalnya saja. Bagaimana bahasanya, apakah halus, kasar, intelek, mampu berbahasa asing dan sebagainya. Namun juga senantiasa mempersepsi melalui komunikasi non verbalnya. Komunikasi non verbal memiliki banyak pengaruh terhadap kegagalan atau keberhasilan suatu konseling. Perilaku nonverbal yang diperlihatkan klien penting sekali diperhatikan, karena seringkali bisa menjadi petunjuk yang penting, menjadi bahan informasi untuk proses- proses wawancara atau konseling lebih lanjut.

Ada beberapa istilah dalam komunikasi non verbal (Gunarsa, 1996) yaitu :

1. Kinestik

Yaitu studi yang mempelajari gerakan-gerakan anggota tubuh. Beberapa penelitian telah membuktikan persepsi yang cermat. Misalnya ketika seseorang membusungkan dada berarti ia seorang yang sombong. Menundukkan kepala berarti orang yang merendah, berdiri tegak berarti orang yang termasuk pemberani, dan menengadahkan tangan berarti orang yang sedang memohon dsb.

2. Proksemik

Yaitu studi yang mempelajari posisi tubuh dan jarak tubuh (ruang antar tubuh) yang biasanya terjadi ketika seseorang melakukan komunikasi interpersonal.

3. Paralinguistik

Yaitu studi penggunaan suara dan vokalisasi.

4. Artifaktual

Yaitu merujuk pada segala macam penampilan dari potongan tubuh, kosmetik yang dipakai seperti baju, tas, pangkat, dan atribut-atribut lainnya.

Perilaku non verbal dalam konseling menunjuk pada reaksi atau tanggapan yang dibedakan dari berbahasa dengan memakai kata-kata. Misalnya ekspresi wajah, gerak tangan dan lengan, isyarat tangan, sikap badan, anggukan, berbagai gerakan tungkai dan tangan, dalam arti luas. Juga menunjuk pada gejala vokal yang menyertai kata-kata kekeliruan pada saat mengucapkan kata, berbicara, saat diam, kecepatan dan lama berbicara, volume suara, intonasi dan nada bicara. Termasuk juga berbagai cara membawa diri dan menampilkan diri. Seperti berjalan, duduk, berpakaian, menata rambut, penggunaan kosmetika dan perhiasan, menyentuh, sinkronisasi antara bicara dan bergerak, perlengkapan kantor, perabot dalam rumah, hiasan-hiasan dalam rumah, dan sebagainya.

Di bawah ini ada beberapa tanda perilaku non verbal dalam konseling (Gunarsa, 1996), seperti:

- Senyuman, untuk menyatakan sikap menerima, misalnya pada saat menyambut kedatangan konseli.
- Cara duduk, yaitu untuk menyatakan sikap rileks dan sikap mau memperhatikan, misalnya membungkuk ke depan, duduk agak bersandar, sikap badan jelas-jelas menyampaikan pesan kepada konseli.
- Anggukan kepala, untuk menyatakan penerimaan, menunjukkan pengertian, boleh juga menyertai kata-kata yang bertujuan menguatkan dan mendukung.
- Gerak-gerak lengan dan tangan, untuk memperkuat apa yang diungkapkan secara verbal. Gerak semacam ini banyak variasinya dan mengandung beragam makna.
- Berdiam diri, yaitu untuk memberikan kesempatan kepada konseli berbicara secara leluasa, mengatur pikirannya atau menenangkan diri. Bila konseli diam, konselor bisa berdiam diri sebentar.
- Mimik (ekspresi wajah, roman muka, air muka, raut muka), yaitu untuk menunjang, mendukung dan menyertai reaksi-reaksi verbal. Misalnya mengerutkan kening, mengangkat alis, senyum dan wajah cerah.
- Kontak mata (konselor mencari kontak mata dengan konseli), yaitu untuk menunjang atau mendukung tanggapan verbal atau menyatakan sikap dasar). Cara menatap muka klien harus wajar. Kontak mata juga berfungsi sebagai sarana pengamatan terhadap perasaan yang dialami.
- Nada suara. Variasi dalam nada suara dan kecepatan bicara digunakan untuk menyesuaikan diri dengan ungkapan perasaan konseli. Misalnya konselor berbicara lebih lemah lembut, lambat, lebih cepat, nada suara lebih tinggi atau lebih rendah.
- Sentuhan, yaitu berfungsi untuk menunjang tanggapan verbal dan menyatakan sikap dasar. Perlu diingat bahwa kontak fisik antara konselor dan klien secara potensial bisa membahayakan. Lebih-lebih dalam budaya yang cenderung menghindari kontak fisik. Selain berjabat tangan sebagai tanda salam, apalagi kontak fisik antar lawan jenis, termasuk orang dewasa terhadap anak. Disarankan konselor mengendalikan diri dalam menggunakan sentuhan sebagai tanda perhatian dan keprihatinan.

Gazda dkk. (dalam Gunarsa, 2000) membagi komunikasi nonverbal ke dalam empat kategori, yaitu:

1. Perilaku Komunikasi Nonverbal dengan Menggunakan Waktu
Yakni sikap seseorang dalam menggunakan waktu, apakah tepat atau terlambat berhubungan dengan kehadiran seseorang sebagai reaksi terhadap cara berkomunikasi.
2. Perilaku Komunikasi Nonverbal dengan Menggunakan Badan
Hal ini dilakukan dengan:

- a. Kontak mata: mata yang menatap ke suatu objek tertentu, menatap ke bawah, menatap terus- menerus ke konselor, menatap dengan sikap melawan atau menentang, pandangan yang berpindah- pindah dari satu objek ke objek lain, menatap ke konselor tetapi segera mengalihkan ke objek lain ketika konselor membalas menatap, menutup mata dengan tangan, sering melihat ke sesuatu yang lain.
 - b. Mata: bersinar- sinar, mengeluarkan air mata, terbuka lebar.
 - c. Kulit: pucat, berkeringat, merah
 - d. Postur: memperlihatkan kesiapan untuk melakukan sesuatu, lemah, terlihat lelah, menarik diri, kedua tangan disilangkan seolah-olah berupaya melindungi diri, menumpangkan kaki, duduk menghadap ke orang lain dan memandang ke lantai.
 - e. Ekspresi muka: tidak berubah, berkerut pada dahi dan hidung, bermuka asam, tersenyum, tertawa, mulut sedih, menggigit lidah.
 - f. Gerakan pada tangan dan lengan: gerakan tangan dan lengan dengan simbol tertentu.
 - g. Melukai atau memperlihatkan anggota badan: menggigit kuku, menggaruk- garuk, menarik- narik rambut, mengusap- usap atau menggosok- gosok.
 - h. Gerakan yang diulang-ulang (seringkali dinilai sebagai tanda dari adanya ketegangan dan kegelisahan, sekalipun ada kemungkinan karena sebab organik): mengetukkan kaki, mengetukkan jam tangan, gelisah, geetar, menarik- narik kancing baju atau pakaian.
 - i. Tanda-tanda atau perintah seperti: menekan jari di bibir sebagai tanda untuk diam, mengangkat bahu, menggo- yangkan badan, mengangguk, menggelengkan kepala dan memejamkan mata.
 - j. Sentuhan: untuk memperoleh perhatian seperti menepuk bahu, afeksional, halus, menantang
3. Perilaku Komunikasi Nonverbal dengan Menggunakan Nada Suara
 - a. Tekanan pada suara: mendatar, monoton, tak disertai perasaan, cerah, berubah- ubah, kuat, penuh percaya diri, meyakinkan, lemah, kaget- kagetan, terpatah- patah.
 - b. Kecepatan daam ucapan: cepat, sedang, atau lambat.
 - c. Kekuatan suara: keras, sedang, atau pelan
 - d. Cara mengucapkan kata: rapi atau ceroboh, berubah- ubah atau menetap.
 4. Perilaku Komunikasi Nonverbal dengan Menggunakan Lingkungan
 - a. Menjauh kalau seseorang mendekat atau sebaliknya, mengambil inisiatif dalam gerakan mendekat atau menjauh, jarak berangsur-angsur bertambah jauh atau sebaliknya
 - b. Pengaturan lingkungan fisik: rapi, teratur dan tersusun baik atau sebaliknya, warna cerah atau tenang, peralatan keras atau halus, mewah atau sederhana, menarik atau tidak.

- c. Pakaian: meriah atau sederhana, mengikuti mode atau biasa.
- d. Posisi dalam ruangan: terlindung oleh pengaturan posisi kursi dan meja dari orang lain atau terbuka dan berhadapan langsung dengan orang lain tanpa terhalang alat- alat rumah tangga, mengambil posisi menyerang atau menguasai, bergerak mendekat atau menjauh dari tempat orang lain berada.

FUNGSI PERILAKU NON VERBAL Perilaku non verbal berfungsi untuk:

1. Mengulangi perilaku verbal. Misalnya seseorang mengganggu kepala ketika ia mengatakan “Ya”, atau menggelengkan kepala untuk “Tidak”
2. Memperteguh, menekankan atau melengkapi perilaku verbal. Misalnya seseorang melambaikan tangan seraya mengucapkan “Selamat jalan”, “Sampai jumpa lagi kawan” atau “Bye, bye”. Atau menggunakan gerakan tangan dengan telapak tangan, yang mengarah ke depan (sebagai pengganti kata tidak).
3. Meregulasi perilaku verbal. Misalnya seseorang mahasiswa mengenakan jaket, atau membereskan buku atau melihat jam tangan ketika jam kuliah, atau ketika menjelang kuliah berakhir, sebagai tanda keinginan mahasiswa agar kuliah segera usai.
4. Membantah atau bertentangan dengan perilaku verbal. Misalnya seorang suami mengatakan, “Bagus! Bagus!”, ketika diminta komentar oleh istrinya mengenai gaun yang baru dibelinya. Seraya terus membaca surat kabar atau menonton TV.

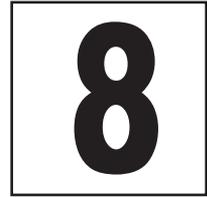
Latihan Soal

1. Jelaskan prinsip- prinsip dalam komunikasi interpersonal!
2. Jelaskan komponen-komponen dalam *skill* komunikasi interpersonal!
3. Jelaskan tiga cara untuk memulai wawancara berdasarkan komponen dalam *skill* komunikasi interpersonal!
4. Jelaskan mengapa *self-disclosure* dapat membangun hubungan yang baik antara konselor dan klien!
5. Jelaskan dan berikan contoh tentang empat segmen dalam *Johari Window*!
6. Jelaskan dan berikan contoh tentang istilah- istilah dalam komunikasi nonverbal!
7. Berikan lima kondisi dan perilaku nonverbal yang harus dilakukan konselor terhadap kliennya dalam lima kondisi tersebut!

8. Berikan tiga kondisi dan perilaku nonverbal yang harus dilakukan konselor terhadap kliennya dengan menggunakan nada suara!
9. Jelaskan bagaimana seharusnya perilaku nonverbal dengan menggunakan lingkungan dalam suatu proses konseling!
10. Sebutkan dan jelaskan fungsi perilaku non verbal!

PERILAKU KONSELOR

(bagian 1)



Pada bab ini, akan membahas bagaimana seorang konselor harus berperilaku selama pelaksanaan konseling. Hal ini penting karena perilaku konselor yang tampak dapat menjadi pertimbangan klien untuk bersedia melanjutkan konseling atau tidak. Menjadi catatan pula bahwa keberhasilan konseling bukan semata-mata karena ilmu atau pengetahuan konselor tentang intervensi yang harus dilakukan, tapi juga karena dipengaruhi konselor dengan sikap dan perilaku yang ditunjukkannya.

WAWANCARA WAWANCARA

Pada wawancara yang pertama kali akan memberikan perangkat khusus tentang bagaimana beroperasinya dinamika konseling, karena secara potensial akan menentukan signifikansi relasi. Secara umum tujuan dari wawancara yang pertama kali adalah sebagai langkah mereduksi kecemasan klien, untuk menahan diri dari pembicaraan yang terus menerus, untuk mendengarkan secara baik dan hati-hati, serta untuk menjadari bahwa pilihan klien terhadap topik-topik akan memberikan pemahaman terhadap prioritasnya.

Selanjutnya, jika konselor sejak pertemuan awal sudah fokus, maka konselor akan dapat mengumpulkan informasi dalam pertemuan-pertemuan berikutnya. Belajar untuk mengerti berarti meletakkan agenda untuk mengikuti dunia klien. Ini berarti, bahwa konselor tidak boleh khawatir dengan dirinya sendiri (misalnya, Apakah saya mengerjakan hal yang benar ? Apakah saya terlihat *nervous* ?). Dalam pertemuan awal konselor harus respek pada klien, memberikan sedikit senyum, dan mempersilahkan klien untuk duduk dengan bahasa yang sederhana dan sopan. Selanjutnya, konselor harus menstrukturkan konseling dengan menjelaskan bagaimana konseling akan dilakukan, batasan-batasan, peran, serta tujuan yang diharapkan, termasuk masalah kerahasiaan. Setelah hal ini jelas, maka pekerjaan konseling dapat dimulai.

Hal pertama yang perlu dilakukan adalah dengan mengundang klien untuk berbicara, misal tentang alasan-alasannya, dan dari alasan-alasan ini mungkin akan mengindikasikan harapan-harapan atau hasil yang diinginkan melalui konseling. Dalam hal ini penting bagi konselor adalah mendorong atau menyemangati klien untuk berbicara.

Jika tujuan pada wawancara yang pertama kali adalah fokus kepada perasaan klien atau dinamika interpersonal, maka dengan menggunakan jawaban-jawaban dalam rangka mendapatkan gambaran tentang perasaan klien, menjelaskan hubungan, dan dalam mengkomunikasikan pemahaman konselor. Jawaban-jawaban tersebut termasuk pernyataan kembali, refleksi perasaan, menyimpulkan perasaan, menanyakan untuk klarifikasi, dan balasan dari perilaku nonverbal.

Memberikan pernyataan kembali hakekatnya adalah menunjukkan bahwa konselor tidak hanya mendengarkan, tetapi merupakan pribadi yang berperan aktif. Merefleksikan perasaan, yaitu sebuah pernyataan dengan kata-kata sendiri (yang berbeda dengan bahasa klien) terhadap perasaan yang dikomunikasikan oleh klien, baik secara verbal ataupun nonverbal. Suatu pernyataan lain yang mencerminkan perasaan klien atau peran-pesan emosi klien. Menyimpulkan prinsipnya sama dengan refleksi perasaan, dengan satu kekecualian, yaitu merepresentasikan suatu kumpulan perasaan yang telah dikomunikasikan dalam beberapa menit. Jadi dapat meliputi beberapa perasaan. Permintaan klarifikasi, berarti mendorong klien untuk mengatakannya kembali. Ini menjadi sangat penting, dibandingkan dengan menebak.

TUJUAN WAWANCARA

Tujuan utama wawancara adalah untuk mendapatkan informasi. Untuk itu terdapat beberapa bentuk respon yang disarankan, yaitu :

- (1) Penggalian. Penggalian adalah suatu pertanyaan yang memerlukan lebih dari pada minimal atau jawaban satu kata. Sedangkan tujuannya adalah untuk mencegah hal tersebut dari adanya kejadian yang tidak diinginkan.
- (2) Penekanan, yaitu dengan memberikan pernyataan kembali dengan satu atau dua kata terhadap apa yang diucapkan klien sebelumnya, yang diungkapkan dengan suatu nada bicara yang mengisyaratkan klien untuk mengelaborasi.
- (3) Pertanyaan tertutup. Ketika anda bertujuan untuk mengajak klien berbicara tentang sesuatu, pertanyaan tertutup bukanlah respon yang baik. Namun, ingin klien memberikan informasi yang spesifik, ini bisa menjadi respon yang baik.
- (4) Permintaan klarifikasi. Meminta klarifikasi bisa digunakan untuk mengumpulkan informasi yang baik untuk meng-elaborasi perasaan klien. Hal ini penting untuk menjaga bahwa banyak pertanyaan dapat menjadi berlebihan atau diluar kegunaan.

Selanjutnya, dalam sesi yang kedua konselor dapat melakukan wawancara dengan fokus isi kepada:

- (1) Mengidentifikasi data (identitas klien);
- (2) Menyampaikan masalah, baik yang utama dan yang lain. Jika masalah mempunyai komponen behavioral, ini akan diliput dengan baik;
- (3) Setting kehidupan klien saat ini,
- (4) Riwayat keluarga,
- (5) Riwayat pribadi,
- (6) Deskripsi klien selama wawancara, dan
- (7) Kesimpulan dan rekomendasi.

Dalam sesi-sesi berikutnya, wawancara hendaknya sudah mengarah kepada wawancara terapeutik dan dilakukan dengan menggunakan data-data yang sudah dimiliki. Sedangkan dalam mengakhiri wawancara, dijelaskan bahwa bila mengakhiri wawancara ini dipandang sebagai suatu transisi dari satu kondisi psikologis ke yang lain, maka fungsi konselor adalah sebagai jembatan dari kondisi psikologis dari yang satu ke yang lain.

PROSES MENDENGARKAN

PROSES MENDENGARKAN

Mendengarkan termasuk keahlian dasar yang harus dimiliki dalam wawancara atau pun konseling, agar bisa membangun kepercayaan dengan klien, sehingga klien dapat menceritakan masalahnya dan mudah untuk menggali masalahnya tersebut (Ivey, Ivey, & Zalaquett, 2007). Mendengarkan bukanlah suatu proses yang pasif, yang hanya duduk dan mendengarkan suatu cerita. Mendengarkan merupakan proses aktif yang menuntut partisipasi penuh dengan membantu klien mengklarifikasikan, memperluas, dan memperkaya ceritanya. Mendengar aktif menuntut perhatian serius untuk bisa berempati, memahami klien sepenuhnya.

Menurut McKay, Davis, dan Fanning (dalam Lesmana, 2006), keterampilan mendengarkan adalah kemampuan dasar yang esensial untuk membuat dan mempertahankan hubungan. Bila seseorang merupakan pendengar yang baik, maka orang akan tertarik padanya. McKay, Davis, dan Fanning juga mengatakan bahwa mendengarkan itu sekaligus komitmen dan komplimen. Komitmen untuk memahami bagaimana perasaan orang lain, bagaimana mereka melihat dunia, berarti mengesampingkan prasangka dan keyakinan-keyakinan pribadi, kecemasan dan *self-interest*, sehingga bisa memandang dunia dari matanya, berusaha melihat dari perspektifnya. Sedangkan komplimen adalah bahwa mendengarkan berarti “mengatakan” pada klien bahwa saya peduli dengan apa yang terjadi pada anda, hidup anda, dan pengalaman anda adalah hal yang penting. dalam mendengarkan ada unsure

atensi atau perhatian. Hampir tidak mungkin membuat orang percaya bahwa seseorang (konselor) benar-benar memperhatikan, bila sesungguhnya orang (konselor) itu tidak memperhatikan. Atensi yang kurang ini akan terlihat melalui dua cara, yaitu bahasa tubuh orang yang mengkhianatinya dengan pandangan mata yang kemana-mana, terlihat gelisah, atau sering melihat jam, dan dari apa yang diberikan sebagai jawaban akan menunjukkan bahwa ia tidak mendengarkan (Lesmana, 2006). Sebaliknya, jika konselor dapat memberikan atensinya, maka klien akan merasa dihargai, konselor akan menjadi lebih mudah untuk memahami alasan mengapa seorang klien datang meminta bantuan, konselor akan ada dalam posisi yang lebih baik untuk memberi kliennya informasi atau nasihat yang sesuai dengan kebutuhan klien, dan konselor akan mampu menilai apakah bisa membantu klien tersebut, dan jika tidak, bisa memberi saran siapa yang lebih tepat untuk membantunya.

Ivey, Ivey, dan Zalaquett (2007) menambahkan, *encouraging*, *paraphrasing*, dan *summarizing* adalah dasar untuk pemahaman empatik yang memungkinkan klien merasa didengarkan. Pada keahlian mendengarkan ini, apa yang klien katakan tidak dicampur dengan pemikiran konselor atau pewawancara, namun hanya dikatakan kembali pada klien apa yang didengar menggunakan kata kunci klien. Dengan *encouraging*, *paraphrasing*, dan *summarizing*, pewawancara dapat memprediksi bagaimana klien akan merespon. *Lihat penjelasan lebih lanjut tentang encourage, paraphrasing dan summarization pada sub bab berikutnya.*

Gunarsa (1996) mengatakan bahwa mendengarkan memiliki dimensi psikologis yang bukan merupakan pesan yang diterima secara fisik. Mendengarkan merupakan proses kompleks yang melibatkan mindfull, penerimaan pesan secara fisik, pemilihan dan penyusunan informasi, menafsirkan komunikasi, merespon dan mengingatnya. Selama konselor mendengarkan klien, selama itu konselor dapat melakukan penilaian, dan pengamatan terhadap perilaku dan perubahannya, menentukan apakah masih akan menanyakan lagi dan apa yang akan ditanyakan, atau komentar yang akan diberikan dan langkah-langkah lain yang akan dilakukan terhadap klien dalam rangka tujuan konseling yang diinginkan (Gunarsa, 2000).

Pertama, pentingkanlah. Langkah pertama dalam mendengarkan adalah menetapkan keputusan yang disadari. *Mindfull* berarti secara penuh terlibat dalam suatu momen. *Mindfulness* ditekankan dalam hubungan dengan orang lain.

Di bawah ini beberapa pedoman agar lebih berhati-hati, di antaranya:

1. Kosongkan segala yang ada dalam benak, sehingga menjadi terbuka untuk mendengarkan orang lain

2. Konsentrasi pada orang yang sedang bicara dengan kita.
3. Jika perasaan kita gelisah, jangan menyalahkan diri. Sebagai solusinya, kembalikan focus kita pada orang yang sedang bicara pada kita.
4. Jangan bingung jika muncul pikiran-pikiran yang membingungkan, atau jika kita sendiri yang merespon dari perkataan orang yang sedang bicara dengan kita.
5. Mengevaluasi bagaimana hasil mendengarkan kita, ketika kita sedang konsentrasi penuh. Jika Anda tidak bersungguh-sungguh berkonsentrasi, pikirkanlah kembali bahwa konsentrasi merupakan kebiasaan dari pikiran dan bagaimana pun tetap ada.

Kedua, penerimaan pesan secara fisik. Kita mungkin menerimanya dengan mendengarkan suara atau dengan membaca bibir sebagai satu gerakan bahasa isyarat. Ketika kita berbicara dengan seseorang yang mengalami gangguan pendengaran, kita harus benar-benar meyakinkan bahwa pesan kita sampai. Kemampuan kita untuk menerima pesan bisa berkurang di saat kita lelah atau kurang istirahat. Faktor psikologis juga berpengaruh terhadap kualitas penerimaan pendengaran kita.

Ketiga, memilih dan menyusun materi. Kita cenderung memilih sebagian pesan dan elemen mengenai lingkungan kita dan mengabaikan yang lainnya. Kita memilih tergantung pada berbagai faktor, minat, struktur kognitif dan ekspektasi. Kita dapat memonitor kecenderungan secara selektif dengan mengingat yang paling memungkinkan untuk memperhatikan stimuli yang kuat dan tidak lazim.

Keempat, menafsirkan komunikasi. Ketika menafsirkan kita menyimpan semua yang telah dipilih dan tersusun untuk merasakan berbagai situasi. Prinsip yang paling penting dalam proses ini adalah menafsirkan orang lain dalam bahasa sendiri. Menafsirkan seseorang dengan memperhatikan perspektifnya adalah salah satu yang memberikan arti paling penting, yang dapat diberikan pada orang lain. Melakukan hal ini memungkinkan kita untuk memahami bagaimana mereka memahami situasi sehingga kita dapat memutuskan bagaimana menanggapi dirinya, dan gagasannya dalam cara-cara yang paling efektif.

Kelima, responding. Mendengarkan yang efektif juga melibatkan responding, yang mengkomunikasikan perhatian dan minat, maupun pandangan kita. Kita tidak hanya merespon ketika orang berhenti bicara namun juga merespon selama kita berinteraksi. Hal ini membuat, mendengarkan merupakan proses yang aktif. Salah satu cara bahwa orang lain mengetahui kita sedang mendengarkan adalah melalui feedback yang kita berikan.

Keenam, penghafalan (*remembering*), merupakan bagian terakhir dari proses mendengarkan. Tahap ini merupakan tahap dimana kita menyimpan semua yang telah kita dengar. Secara selektif kita mengingatkan apa yang telah didengar dan memperhatikan hal-hal yang penting, ketika kita sedang mendengarkan berbagai informasi.

Mendengar Aktif ***Encouraging, Paraphrasing, dan Summarizing***

Hal penting dalam sebuah wawancara, konseling, atau psikoterapi adalah perilaku *nonjudgmental* dimana pewawancara, konselor, atau terapis hanya perlu mendengarkan dan menerima secara sederhana apa yang klien ucapkan. Tantangannya adalah mendengarkan secara *nonjudgmental* ketika pewawancara, konselor, atau terapis memiliki perasaan sendiri yang tidak sesuai dengan kliennya. Perlu diingat bahwa klien juga dapat menangkap perubahan kecil pada ekspresi wajah yang mengungkapkan penilaian konselor. Untuk mengatasinya, pewawancara, konselor, atau terapis harus memfokuskan perhatiannya secara penuh pada klien saat ini dan sekarang (*here and now*), dan mencoba memasuki dunia klien dengan cara pandang klien.

Encourage adalah variasi dari verbal dan non verbal, artinya pewawancara, konselor atau terapis dapat menggunakannya agar klien terus berbicara. *Encourage* ini meliputi anggukan kepala, sikap tangan yang terbuka, ekspresi wajah yang positif, frase seperti "Emmm..." dan "uh-huh." Diam, yang diikuti dengan komunikasi nonverbal yang tepat juga merupakan tipe lain dari *encourage*. *Restatement*, pengulangan kata kunci klien atau pernyataan singkat juga merupakan *encourage* yang lebih mengarahkan klien tentang apa yang dibicarakan. *Restatement* adalah perpanjangan dari *encourage*, yaitu pengulangan dari dua atau lebih kata-kata yang digunakan klien.

Paraphrasing, terkadang disebut refleksi isi, adalah *feedback* terhadap klien tentang inti yang dikatakannya. Konselor atau terapis menyingkat dan mengklarifikasi komentar klien. *Paraphrasing* bukan seperti membeo, melainkan menggunakan kata-kata sendiri yang ditambah kata kunci klien, dan tetap merefleksikan sudut pandang klien terhadap dunia, bukan sudut pandang pewawancara, konselor, ataupun terapis. *Paraphrase* yang akurat terdiri dari empat dimensi, yaitu:

1. *Sentence stem*, terkadang menggunakan nama klien, sehingga membantu personalisasi suatu sesi. Misalnya, "*Damaris, anda mengatakan bahwa anda...*" "*Luciano, kedengarannya seperti...*" *Sentence stem* ini tidak selalu dibutuhkan, dan jika terlalu sering digunakan, dapat membuat komentar wawancara, konselor, atau terapis menjadi seperti membeo. Hal ini dapat membuat klien kesal, seperti terdengar dari jawaban yang

misalnya, "Itu yang baru saya katakan, mengapa anda tanyakan lagi?"

2. *Key words*, digunakan oleh klien untuk menggambarkan situasi atau seseorang. Bedanya dengan *restatement* adalah jika *restatement* menggunakan kata-kata klien sendiri dan hanya tentang suatu bahasan yang terbatas, sedangkan *key words* dalam *paraphrase* ini kata kuncinya ditambah dengan kata-kata pewawancara, konselor, atau terapis.
3. Inti dari apa yang klien katakan secara singkat dan lebih jelas. Pernyataan yang bermakna dan mengklarifikasi dapat memperlancar proses wawancara. Konselor memiliki tugas yang sulit untuk tetap menjaga pemikiran klien dengan benar, namun dengan tidak benar-benar mengulangi apa yang dikatakan klien.
4. *Check out* untuk akurasi. *Check out* adalah pertanyaan singkat di akhir *paraphrase*. Misalnya, "Apakah benar yang saya dengar seperti itu?", "Apakah yang saya katakan ini sesuai?".

Sedangkan *summarizations* adalah hampir sama seperti *paraphrasing*, namun digunakan untuk mengklarifikasi dan menyaring apa yang klien ucapkan setelah waktu yang lebih lama. *Summarization* ini dapat digunakan untuk memulai atau mengakhiri wawancara, beralih ke topik yang lain, atau mengklarifikasi isu-isu yang kompleks. Yang terpenting, *summarization* ini membantu klien dan konselor mengorganisasikan pikiran tentang apa yang terjadi selama wawancara.

Latihan Soal

1. Menurut anda, seberapa penting wawancara dalam proses konseling? Apa manfaat dari wawancara? Jelaskan!
2. Apa yang harus dilakukan seorang konselor pada saat mewawancarai klien?
3. Apa yang dimaksud dengan mendengarkan secara aktif terutama dalam konseling?
4. Apa yang bisa didapat konselor dengan mendengarkan klien secara aktif?
5. Jelaskan proses mendengarkan aktif dalam konseling!
6. Agar klien merasa didengarkan, konselor dapat melakukan *encourage*, *paraphrasing*, dan *summarization*. Jelaskan perbedaan ketiganya!
7. Jelaskan empat dimensi *paraphrase*!

Lihat kutipan pernyataan klien berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 8, 9, dan 10!

"Saya merasa sebagai anak tiri. Semua pekerjaan di rumah dilimpahkan pada saya meskipun ada kakak dan adik saya di rumah. Saya harus pulang kuliah tepat waktu, jika tidak, saya akan disambut dengan omelan ibu. Lelah rasanya

setiap hari merasakan ini. Lelah fisik, maupun psikis. Bagaimana saya bisa mendapat nilai kuliah yang bagus kalau seperti ini?. Saya iri dengan teman-teman yang diperlakukan sangat baik di rumahnya”

8. Tuliskan *encourage* dengan kata kunci dari pernyataan klien di atas!
9. Tuliskan *encourage* dengan *restatement* dari pernyataan klien di atas!
10. Tuliskan *paraphrase* dari pernyataan klien di atas!

PERILAKU KONSELOR

(bagian 2)

9

Melanjutkan bab sebelumnya tentang perilaku konselor, pada bab ini juga akan dibahas tentang bagaimana seharusnya konselor berperilaku, termasuk karakteristik konselor yang efektif, dan hal-hal yang berkaitan dengan perilaku konselor yang dapat merusak proses konseling.

KONSELOR MEMAHAMI KLIEN

KONSELOR MEMAHAMI KLIEN

Memahami klien diartikan mengerti secara lebih baik, lebih terinci mengenai keadaan klien dan latar belakangnya. Dalam upaya memahami klien secara lebih efektif, Kelly (dalam Gunarsa, 2000) memberikan petunjuk singkat sebagai pegangan dasar, yaitu:

1. Masalah apa yang sedang dihadapi klien?
2. Bagaimana klien memandangnya?
3. Bagaimana lingkungan dengan kondisinya mempengaruhi klien?
4. Dasar dan penyusunan teori apa untuk menghadapi klien?
5. Langkah apa yang akan diambil selanjutnya juga oleh klien?

Stewart dengan mengutip Dixon (dalam Gunarsa, 2000) memberikan saran mengenai beberapa paham dasar tentang perilaku manusia yang harus diketahui oleh konselor atau terapis, yaitu:

1. Semua perilaku manusia ada sebabnya dan sebab ini selalu melibatkan interaksi yang kompleks antar perorangan dan dengan lingkungannya
2. Perilaku manusia ada tujuannya
3. Semua orang sama dalam hal mengalami perasaan dan melakukan tindakan
4. Seseorang dengan lingkungan sosialnya merupakan kesatuan yang saling berhubungan
5. Stress dan konflik adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari, merupakan bagian dari kehidupan

6. Cara seseorang berfungsi secara psikososial adalah hasil akumulasi dari pengalaman- pengalaman hidup dan proses sosialisasi
7. Fungsi sosial secara efektif berkaitan dengan dasar alami secara biologis, lingkungan social, dan tahapan khusus dari lingkaran hidup
8. Fungsi sosial seseorang bisa berskala dari sangat efektif sampai tidak efektif sama sekali
9. Disfungsi sosial dapat diperbaiki dnegan intervensi terapeutik setelah mengukur dan menilai faktor- faktor yang berkaitan, baik pada pribadi maupun lingkungannya.

KONSELOR SEBAGAI PRIBADI

KONSELOR SEBAGAI PRIBADI

Faktor manusia atau lebih tepatnya konselor maupun terapis, mengambil peran yang sangat penting dalam sebuah konseling ataupun terapi. Norcross dan Lambert (2011) mengatakan bahwa terapis sebagai tokoh sentral merupakan faktor primer dalam kesuksesan sebuah terapi. Lambert (2011) menambahkan bahwa klien menempatkan nilai lebih pada kepribadian terapis dibanding teknik khusus yang digunakan. Singkatnya, antara hubungan dalam terapi dengan metode terapi yang digunakan akan mempengaruhi hasil treatment, namun yang utama adalah bahwa metode yang digunakan mendukung hubungan terapeutik yang terbentuk dengan klien.

Rogers (1971) menyebutkan tiga karakteristik utama yang harus dimiliki seorang yang terlibat dalam hubungan membantu. Ketiga karakteristik tersebut adalah:

1. *Congruence (Genuineness, Authenticity)*

Secara naluriah orang bisa membedakan individu mana yang betul- betul sesungguhnya adalah dirinya, yang betul- betul mengatakan apa yang ingin dikatakannya, dan perasaan yang ada di dalam lubuk hatinya adalah sama dengan yang diekspresikannya. Orang semacam ini menerima perasaan- perasaan yang ada di dalam dirinya dan orang lain paham “dimana dia berdiri”. Rogers mengatakan bahwa kongruensi itu sangat penting sebagai dasar sikap yang harus dimiliki seorang konselor. Ia harus paham tentang dirinya sendiri, berarti pikiran, perasaan, dan pengalamannya haruslah serasi. Jika seseorang punya pengalaman marah, maka perasaan dan pikirannya harus marah, yang tercermin pula dalam tindakannya. Ia harus tahu kelemahan dan aset-aset yang dimilikinya. Jika ia menyadari hal ini, ia dapat membuat perbedaan dirinya dan orang lain. Ia tahu bahwa orang lain bukanlah dirinya. Egan (2007) menguraikan hal-hal yang dilakukan dan tidak dilakukan oleh konselor untuk menjadi *genuine*, diadaptasi secara singkat yaitu: menghindari berlebihan dalam peran, berlaku spontan namun tidak lepas

kontrol dalam hubungan (konseling), berlaku tegas tetapi tidak sombong, menghindari sifat defensif karena tahu kekuatan dan kelemahannya, berlaku konsisten dengan menghindari pertentangan antara nilai-nilai dan perilakunya, antara pemikiran dan kata-katanya, dalam berinteraksi dengan klien, dan berlaku terbuka yaitu mampu melakukan pengungkapan diri dan berbagi pengalaman dengan klien.

2. *Unconditional Positive Regard (Acceptance)*

Penerimaan tanpa syarat atau menghormati klien harus mampu ditunjukkan oleh seorang konselor. Ia harus dapat menerima bahwa orang-orang yang dihadapinya memiliki nilai-nilai sendiri, kebutuhan-kebutuhan sendiri yang lain daripada yang dimiliki dirinya. Menurut Brammer, Abrego, dan Shostrom (dalam Lesmana, 2006), terjadi perubahan paling efektif pada klien jika ia ada dalam situasi yang menunjukkan keadaan kondusif untuk pertumbuhan. Keadaan yang kondusif ini misalnya *acceptance* (penerimaan), yaitu pengalaman dipahami dicintai, dan dihargai tanpa syarat. *Acceptance* memiliki sifat altruistik, dalam arti konselor memang mengusahakan kesejahteraan psikologis klien dan tidak mengeksploitasinya. *Acceptance* juga bersifat tidak menilai, dalam arti konselor bersikap netral terhadap nilai-nilai yang dipegang klien.

3. Empati

Seorang konselor harus memiliki empati terhadap kliennya. Konselor mencoba memahami klien dari sudut kerangka berpikir klien tersebut, dan konselor harus orang yang “kuat”, yang harus dapat menyingkirkan nilai-nilainya sendiri, tetapi tidak boleh terlarut dalam nilai-nilai klien tersebut.

Selanjutnya, Hackney dan Cormier (2001) juga menulis tentang karakteristik para penolong yang efektif, yaitu:

- Kesadaran tentang diri (*self-awareness*) dan pemahaman diri sendiri

Serupa dengan *congruence* dari Rogers. Konselor harus sadar akan berbagai kebutuhannya (misalnya kebutuhan untuk memberi mengasuh, disukai, menyenangkan orang lain, dicintai, dan lain-lain), motivasinya untuk membantu (misalnya apa yang didapat dengan menolong orang lain?), perasaan-perasaan yang dimilikinya (misalnya, puas, sakit hati, bahagia, kecewa, bingung, takut, dan lain-lain), dan kekuatan-kekuatan dan asset pribadi, limitasi diri, dan keterampilan *coping* (misalnya apa yang disukai dari diri sendiri, bagaimana menyelesaikan stress dan kesulitan, dan lain-lain). Dengan menyadari dan memahami diri sendiri, konselor tidak menjadi defensif menghadapi kliennya, dan dapat menanggapi klien tanpa terbawa oleh rasa tidak aman yang dimilikinya.

- Kesehatan psikologis yang baik

Hackney dan Cormier (2001) mengatakan bahwa ada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pada psikiater, psikolog, dan psikoterapis ditemukan taraf depresi, kecemasan, dan

masalah relasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan masyarakat pada umumnya. Para konselor ini sering tidak menyadari bahwa kesehatan psikologisnya penting, atau walaupun dia sadar, dia tidak mencari pertolongan dan terus melakukan konseling justru sebagai mekanisme pertahanan terhadap masalahnya. Konselor yang membawa beban masalah di dalam dirinya akan sulit mendengarkan kliennya secara objektif. Proses komunikasi dengan klien akan terhambat oleh kurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi.

- Sensitivitas terhadap dan pemahaman tentang faktor-faktor rasial, etnik dan budaya dalam diri sendiri dan orang lain
Konselor harus memahami bahwa ia hidup dalam konteks lingkungan yang sangat kompleks dan bahwa faktor-faktor ini berperan dan mempengaruhi dirinya sendiri dan kliennya.
- Keterbukaan (*open-mindedness*)
Beberapa fungsi keterbukaan dalam konseling menurut Hackney dan Cormier (2001) yaitu seorang konselor yang memiliki keterbukaan dapat mengakomodasi perasaan, sikap dan tingkah laku klien yang berbeda dengan dirinya, memungkinkan konselor berinteraksi dengan berbagai macam jenis klien, dan keterbukaan merupakan persyaratan untuk komunikasi yang jujur. dalam suatu penelitian dikatakan bahwa orang yang kurang terbuka, sulit mengubah pemikirannya tentang sesuatu dan meskipun ada bukti-bukti yang sebaliknya, tetap bertahan dengan ide semula yang sudah terpatrit dalam pikirannya.
- Objektivitas
Objektivitas mengacu pada kemampuan untuk melibatkan diri dengan klien di satu pihak, tetapi juga pada saat yang bersamaan berdiri di kejauhan dan melihat dengan akurat apa yang terjadi dengan kliennya dan hubungannya. Objektivitas ini juga akan menyelamatkan konselor dari klien yang manipulatif, mencegah pola komunikasi yang disfungsi. Menjaga konselor dari terjadinya *countertransference*, dan timbulnya perasaan-perasaan romantis dan ketertarikan seksual terhadap klien.
- Kompetensi
Menurut Egan (2007), kompetensi menunjuk kepada apakah konselor memiliki pengetahuan, informasi, dan keterampilan untuk membantu. Kompetensi berhubungan dengan pengetahuan yang menyangkut proses psikologis, asesmen, etik, keterampilan klinis, keterampilan teknis, kemampuan untuk menilai, dan efektifitas pribadi.
- Dapat dipercaya (*trustworthiness*)
Trust sangat sulit untuk dibentuk dan dapat hilang dalam sekejap dengan satu tindakan saja. Konselor yang dapat dipercaya menjaga komunikasi kliennya, berespon dengan energi dan dinamisme terhadap keprihatinan dan masalah klien, dan tidak pernah membuat kliennya menyesal karena

telah mengungkapkan sesuatu kepada konselor (Cavanagh dalam Lesmana, 2013)

- *Interpersonal attractiveness*

Konselor dan klien tidak perlu sama dalam etnik, budaya atau agama, tetapi konseling akan lebih berhasil kalau klien merasakan bahwa konselor memiliki pandangan- pandangan yang “serupa” dengan dirinya, kalau klien dan konselor berbagi berbagai karakteristik penting.

Corey (2013) dengan didukung oleh beberapa penelitian terkait, mendata sejumlah karakteristik personal seorang terapis atau konselor yang efektif, yaitu:

- *Terapis yang efektif memiliki suatu identitas.* Mereka tahu siapa mereka, apa yang mereka kuasai apa yang mereka inginkan dalam hidup, dan hal apa yang penting.
- *Terapis yang efektif menghormati dan mengapresiasi dirinya sendiri.* Mereka dapat memberi dan menerima pertolongan dan cinta dengan nilai dan kekuatan dirinya. Mereka merasa adekuat dengan orang lain dan membiarkan orang lain merasa kuat bersama mereka.
- *Terapis yang efektif terbuka untuk suatu perubahan.* Mereka membuat keputusan tentang bagaimana mereka berubah, dan mereka berusaha menjadi seseorang yang mereka inginkan.
- *Terapis yang efektif membuat pilihan yang berorientasi pada hidup.* Mereka paham tentang keputusan yang mereka buat sebelumnya tentang dirinya, orang lain, dan dunia. Mereka bukan korban dari keputusan sebelumnya, dan mereka bersedia mengubahnya jika diperlukan.
- *Terapis yang efektif adalah otentik, tulus, dan jujur.* Siapa mereka dalam kehidupan personalnya adalah kongruen dengan kehidupan kerja profesionalnya.
- *Terapis yang efektif memiliki selera humor.* Mereka tidak lupa bagaimana caranya tertawa, khususnya pada kekurangan dan kontradiksi mereka.
- *Terapis yang efektif membuat kesalahan dan bersedia mengakuinya.* Mereka tidak menutupi ataupun meninggalkan kesalahannya.
- *Terapis yang efektif “live in the present”.* Mereka tidak terpaku pada masa lalu, dan tidak terobsesi pada masa yang akan datang.
- *Terapis yang efektif mengapresiasi pengaruh budaya.* Mereka peka terhadap budaya dimana budaya mempengaruhi mereka. Mereka sensitive terhadap perbedaan unik tentang kelas social, ras, orientasi seksual, dan gender.
- *Terapis yang efektif memiliki perhatian yang sungguh-sungguh terhadap kesejahteraan orang lain.* Fokus berdasarkan rasa hormat, peduli, kepercayaan, dan nilai nyata orang lain.

- *Terapis yang efektif memiliki kemampuan interpersonal yang efektif.* Mereka mampu masuk ke dalam dunia orang lain tanpa kehilangan rasa pada dunianya sendiri, dan mereka berusaha untuk mengkolaborasikan hubungannya dengan orang lain.
- *Terapis yang efektif terlibat secara mendalam pada pekerjaannya dan mendapatkan makna darinya.* Mereka dapat menerima *reward* dari pekerjaannya, namun mereka tidak diperbudak pekerjaannya.
- *Terapis yang efektif penuh gairah.* Mereka bersungguh-sungguh mengejar impian dan ketertarikannya, dan mereka memancarkan energinya.
- *Terapis yang efektif mampu mengelola batasan kesehatannya.* Walaupun mereka berjuang untuk hadir sepenuhnya untuk kliennya, mereka tidak membawa- bawa masalah kliennya tersebut selama waktu istirahat. Mereka tahu bagaimana berkata tidak, dimana hal ini diperlukan untuk menjaga keseimbangan dalam hidupnya.

Konselor dituntut untuk memiliki pribadi yang lebih mampu menunjang keefektifan konseling. Namun demikian, konselor juga perlu memiliki keterampilan yang bisa didapatkan melalui latihan dan didikan, karena keterampilan kekonseloran akan meningkatkan kualitas pribadi mereka pada taraf yang lebih tinggi. Mappiare (1992) menyimpulkan keterampilan dasar seorang konselor meliputi:

1. Kompetensi intelektual
Keterampilan-keterampilan konselor dilandasi oleh pengetahuan siap pakai mengenai tingkah laku manusia, pemikiran yang cerdas, dan kemampuan mengintegrasikan peristiwa yang dihadapi dengan pendidikan dan pengalamannya. Kompetensi komunikasi merupakan sebagian dari kompetensi intelektual konselor yang sangat penting. Kekonkretan dan kekhususan maksud pernyataan konselor sangat menunjang kejelasan dan ketegasan arah komunikasi wawancara. Selan itu, konselor juga harus mampu membedakan ciri budaya komunikasi klien.
2. Kelincahan karsa-cipta
Untuk penerapan secara umum, Jones, Staffire, dan Stewart (dalam Mappiare, 1992) memakai istilah "*Flexibility*", sedangkan penerapan khusus dalam situasi wawancara konseling, bersangkutan dengan apa yang oleh Ivey (dalam Mappiare, 1992), dan dipakai juga oleh Brammer dengan istilah "*Intentionality*". Karena sifat tidak tetap hubungan konseling, maka konselor haruslah tidak kaku dan harus tanggap terhadap perubahan- perubahan sikap, persepsi, dan ekspektasi klien terhadapnya. Intensionalitas berkenaan dengan kemampuan konselor untuk memilih respon-respon bagi pernyataan kliennya dari

sejumlah besar kemungkinan respon yang dapat diungkapkan.

3. Pengembangan keakraban (*rapport*)

Keakraban mengacu pada suasana hubungan konseling yang bercirikan suasana santai, keselarasan, kehangatan, kewajaran, saling memudahkan dalam percakapan, dan saling menerima antara klien dengan konselor. Hal ini sangat penting demi pengembangan suasana konseling yang baik, sehingga klien akan berbicara secara bebas mengenai dirinya sendiri dan masalah sesungguhnya yang dialami.

KONSELOR BEREMPATI

Empati mengacu pada kemampuan konselor untuk benar-benar memahami klien berdasarkan perspektif klien (Kottler & Shepard, 2011). Empati tersebut meliputi komunikasi secara akurat tentang perasaan dan makna dari pernyataan klien, dengan cara memahami secara aktif apa yang menjadi fokus klien. Empati bukanlah simpati. Konselor yang empatik mencoba merasakan secara objektif apa yang klien rasakan, dan bukan memperhatikan, mengasihani, ataupun merasa berduka atas rasa sakit yang dialami klien. Lesmana (2006) menyimpulkan empati berdasarkan apa yang dikemukakan Rogers, yaitu bahwa empati merupakan pemahaman terhadap orang lain dari sudut kerangka berpikir orang tersebut, empati yang dirasakan harus juga diekspresikan, dan orang yang melakukan empati harus orang yang "kuat", dimana ia harus dapat menyingkirkan nilai-nilainya sendiri, tetapi ia tidak pula boleh terlarut di dalam nilai-nilai orang lain.

Egan (2007) membedakan empati dalam dua level, yaitu *primary-level* dan *advanced-level*. Empati *primary-level* mengacu pada kemampuan dalam mengganti pernyataan klien dengan respon konselor. Pada level ini, konselor mengkomunikasikan pemahaman dasar dari pikiran, perasaan, dan perilaku klien (misalnya, "*Kamu merasa sedih*"). Empati *advanced-level* dibangun dengan dasar *primary-level* dan menekankan respon konselor yang memfasilitasi eksplorasi lebih dalam tentang masalah yang relevan (misalnya, "*Kamu merasa sedih karena tidak bisa mengembalikan waktu yang terbuang karena minum-minuman keras*"). Hubungan konseling terapeutik yang efektif adalah berdasarkan kesensitifan dan penggunaan level empati pada waktu-waktu tertentu.

Kesalahan dalam menunjukkan empati dapat saja terjadi dalam suatu proses konseling. Kohut (dalam Kottler & Shepard, 2011) mengemukakan bahwa kesalahan dalam berempati dapat diubah konselor menjadi kesempatan untuk penyembuhan. Ketika konselor berusaha mengkomunikasikan pemahamannya tentang perasaan atau pikiran klien dan ternyata salah, klien awalnya bisa

saja merasa sakit atau merasa tidak terhubung dalam hubungan konseling yang dibangun. Jika konselor mengetahui ketidaknyamanan klien tersebut dan meminta maaf atas kesalahan yang terjadi, hubungan konselor-klien dapat menjadi kuat.

RESPON KONSELOR

RESPON KONSELOR

Respon konselor terhadap klien dapat dilakukan dalam banyak cara, baik verbal maupun non verbal. Karena setiap respon konselor akan berpengaruh terhadap klien dan topik yang didiskusikan, maka konselor harus menyadari pengaruh-pengaruh dari respon yang telah dilakukannya.

MERESPON KONTEN KOGNITIF

Merespon konten kognitif

Dalam merespon isi kognitif, konselor harus memahami alternatif yang dihadirkan klien dan selanjutnya merespon terhadap alternatif tersebut secara tepat. Memahami alternatif, berarti mengidentifikasi secara tepat jenis isi yang dihadirkan klien, dan alternatif-alternatif yang dapat direspon. Sedangkan merespon alternatif, yaitu proses menyeleksi alternatif.

Prosesnya bisa diilustrasikan dengan :

Client : "Saya menyukai tipe ini, dimana anda bisa berbicara secara langsung kepada orang dan berbicara dengan mereka. Tapi, saya tidak suka kegaduhan, dimana saya tidak tahu mereka dan mereka tidak tahu saya"

Konselor : "Sebaiknya anda tidak berada dalam situasi yang padat"

Konselor mungkin menggoda respon klien. Tapi dalam sesi ini konselor harus memberikan pilihan yang tepat dari topik tersebut. Keputusannya adalah tentang kebutuhan klien daripada kebutuhan konselor. Respon dapat juga diberikan kepada hal-hal yang menurut klien paling menarik.

Dalam merespon, juga banyak tipe yang bisa dijadikan stimulus terhadap isi kognitif, yaitu : ide yang disetujui, organisasi dan suatu hal. Untuk membedakan stimuli, konselor dapat menggunakan melalui diam, aktivitas verbal secara minimal, pernyataan kembali, dan pemeriksaan.

Hal di atas mengisyaratkan bahwa konselor mempunyai sejumlah pilihan respon dan setiap pilihan memiliki efek selama klien mengikuti statementnya. Dalam hubungan timbal balik ini, baik klien maupun konselor mempunyai pengaruh, bahwasannya, konseling akan terjadi dalam sesi ini. Kebanyakan terapis akan mengakui kepentingan dari pilihan klien, dan pilihan itu akan merefleksikan bagaimana klien mengkonseptualisasikan masalah dan

solusinya, sendiri dan dengan yang lain, sukses dan tidak sukses, pertanggungjawaban dan penguasaan. Tetapi, klien tidak selalu mengakui bahwa konselor memiliki cara yang sama untuk mempengaruhi sesi ini dengan memilih merespon beberapa pesan dengan mengeksplor beberapa argumen. Pilihan konselor dalam merespon tersebut dapat dilakukan dengan diam, minimalnya aktivitas vokal, pernyataan kembali, dan pertanyaan pemeriksaan.

MERESPON KONTEN AFEKTIF

Merespon konten afektif

Konselor selalu menggunakan isyarat verbal maupun nonverbal untuk mengkomunikasikan masalah mereka. Komunikasi klien yang berhubungan dengan orang, peristiwa, dan obyek dapat dideskripsikan sebagai seluk beluk yang berkaitan dengan kognitif. Sedangkan komunikasi yang merefleksikan dengan emosi atau perasaan dapat dideskripsikan sebagai seluk beluk yang berkaitan dengan afektif. Namun demikian, beberapa pesan mungkin berisi keduanya, dan ketika ini terjadi maka pesan-pesan afektif tidak dapat dilihat berdasar atas kata-kata yang diucapkan oleh klien. Sedangkan pesan-pesan perasaan mungkin diekspresikan melalui nonverbal, seperti nada vokal, kecepatan bicara, posisi tubuh, dan atau isyarat badan.

Isyarat verbal maupun nonverbal selalu berasosiasi dengan emosi. Konselor mungkin khawatir, bagaimana dapat mengidentifikasi perasaan seseorang. Walaupun demikian, sekalipun konselor tidak bisa merasakan perasaan klien, konselor dapat menduga apa yang sebenarnya dirasakan oleh klien. Konselor harus mampu memahami perasaan klien, sebelum konselor dapat menghasilkan perasaan yang sama seperti yang dirasakan klien. Untuk itu konselor dituntut untuk lebih menyadari serta sensitif terhadap tanda-tanda verbal maupun nonverbal dari elemen-elemen komunikasi klien. Beberapa tanda tersebut dapat sebagai suatu "kebocoran", karena tidak sengaja untuk dikomunikasikan. Sedangkan tanda-tanda yang lain yang sengaja dikomunikasikan, terutama verbal, dapat lebih mudah untuk dikenali dan diidentifikasi. Untuk tanda-tanda nonverbal, elemen-elemen komunikasi afeksi klien dapat diidentifikasi berdasar atas gerakan kepala dan badan, posisi tubuh, kecepatan gerak, dan kualitas suara.

Selanjutnya dijelaskan pula bahwa walaupun terdapat banyak perbedaan pesan afektif, kebanyakan perasaan dapat diidentifikasi dari kata-kata yang diucapkan dan kecocokannya dengan salah satu dari empat kelompok, yaitu afeksi, amarah, ketakutan, kesedihan/depresi.

Merespon Afektif Positif

1. Afeksi positif

Kehidupan afeksi yang positif, secara umum dapat dilukiskan melalui kata-kata sebagai berikut :

Kegembiraan	Kemampuan	Cinta	Kebahagiaan	Harapan
Cantik	Mampu	Akrab	Riang	Untung
Senang	Dapat	Bersahabat	Menyenangkan	Optimis
Baik	Terpenuhi	Cinta	Ceria	Mencoba
Bagus	Besar	Suka	Gairah	Dugaan
Manis	Bagus	Kebutuhan	Bahagia	Harapan
Puas	Pintar	Sayang	Tertawa	Keinginan
Hebat	Menghargai	Keinginan	Sensasi	
	Cukup baik	Memilih	Menghargai	

Konselor dapat menambahkan daftar ini untuk afeksi. Bisakah anda memulai untuk merasakan perasaan untuk pesan implisit di dalam kegunaannya? Tentu saja, isyarat non-verbal juga menawarkan simultan dengan isyarat afeksi kata. Yang lebih penting adalah gerakan wajah : membuka mulut untuk senyum, sembunyikan mata yang menganggap rendah. Bisa saja, komunikator menyentuh objek dari pesan afeksi secara mudah.

Merespon Amarah

2. Amarah

Amarah dapat menjadi halangan untuk membebaskan jiwa. Beberapa macam stimuli juga mendatangkan amarah. Salah satu stimulusnya adalah frustrasi. Stimulus yang lainnya adalah ancaman dan ketakutan. Kondisi, seperti : kompetisi, kecemburuan, dan aspirasi yang tidak terungkapkan bisa menjadi ketakutan yang mendatangkan respon amarah. Kadang-kadang amarah merepresentasikan perasaan negatif kepada seseorang. Kadang, ketakutan disembunyikan dengan ledakan amarah. Dalam keadaan seperti itu amarah menjadi sebuah reaksi defensif, karena ia tidak mempunyai rasa yang cukup untuk merasakan ketakutan. Isyarat verbal yang memberi kesan amarah bisa diklasifikasikan ke dalam 4 kategori :

Serangan	Kejelekan	Pembelaan diri	Bercecok
Perdebatan	Tidak suka	Menyalahkan	Marah
Serangan	Benci	Melindungi	Berkelahi
Bertanding	Buruk	Marah	Pertengkaran
Mencela	Kemuakan	Hati-hati	Berdebat
Berkelahi	Merengut	Menyiapkan	Mempersoalkan Masalah
Memukul			Menolak
Menyakiti			Tidak Setuju
Melukai perasaan			

Merespon Ketakutan

3. Ketakutan

Ketakutan merepresentasikan reaksi seseorang kedalam beberapa macam bahaya untuk dihindari. Kadang, reaksi ini adalah sebuah pengambilan kembali dari perasaan sakit/stress. Seperti orang mengeksperimen emosi dari ketakutan yang diisolasi dan sedih atau depresi. Ketakutan juga bisa digambarkan sebagai perasaan negatif tentang seseorang atau sesuatu yang hasilnya diperlukan untuk melindungi diri. Isyarat verbal yang memberi kesan ketakutan bisa diklasifikasikan kedalam 4 kategori :

Ketakutan	Kekhawatiran	Kesakitan	Menjauhi
Gelisah	Kegagalan	Payah	Melarikan diri
Kesusahan	Menjatuhkan	Menyakiti	Lari
Keprihatinan	Tidak pasti	Hebat	Pelarian
Kesendirian	Sedang	tidak menyenangkan	Memotong
	Suka murung	Tidak nyaman	Lupa
Ketakutan	Kebingungan	Sakit	
Tegang	Bodoh	Merobek	
Gangguan	Tak pasti		

Merespon Kesedihan

4. Kesedihan

Beberapa kondisi yang diekspresikan oleh klien adalah kesedihan, kesendirian atau depresi. Emosi ini kemungkinan menjadi sebuah respon untuk sebuah varietas dari kondisi klien, yang meliputi ketidakpuasan hubungan personal, kondisi lingkungan hidup, ketidakseimbangan psikologis. Isyarat verbal yang mensugesti kesedihan, kesendirian, atau depresi meliputi :

Kesedihan	Kesendirian	Depresi
Tidak senang	Sendiri	Depresi
Terkatung-katung	Meninggalkan	Tekanan
Penderitaan	Lepas	Lesu
Bersedih hati	Hilang	Mengecilkan hati
Sedih		Sangat sedih
		Murung

Dalam merespon secara verbal terhadap isi afektif, mungkin sangat sederhana jika dikatakan hal tersebut dapat dilakukan melalui empati dan penghargaan yang positif. Walaupun empati dan penghargaan positif dibutuhkan untuk hubungan konseling, namun tetap saja harus diidentifikasi.

Alasan Utama tidak merespon perasaan Klien

Dua alasan utama, kenapa konselor tidak merespon perasaan klien adalah :

- (1) konselor tidak mengetahui cara yang tepat untuk meresponnya, dan
- (2) konselor “menghalangi” pengenalan pada perasaan klien. Penghalangan ini menunjuk kepada reaksi konselor terhadap perasaan klien dalam cara yang menurunkan atau membatasi dirinya.

Contohnya, konselor yang cermat mengidentifikasi perasaan marah klien tetapi, menghindari respon terhadap perasaan tersebut karena beberapa alasan, seperti takut ditinggalkan klien atau karena tidak yakin dengan penilaiannya sendiri.

Untuk mengidentifikasi respon konselor yang diharapkan akan membantu dalam membedakan diantara isi-isi afektif, dan kemudian mengkomunikasikan pemahamannya terhadap perasaan klien, maka dapat dilakukan dengan merefleksikan perasaan dan menyimpulkan perasaan. Merefleksikan perasaan, bukan berarti menyatakan kembali perasaan klien. Tetapi lebih kepada suatu cerminan dari perasaan atau emosi klien. Merefleksikan perasaan dapat terjadi dalam tiga tingkatan. Pada tingkat yang paling nyata, konselor dapat merefleksikan hanya pada permukaan perasaan klien. Lebih dalam lagi, termasuk perasaan-perasaan yang lebih dalam dari pada yang diekspresikan secara original, dan yang lebih jelas lagi ketika konselor merefleksikan pesan-pesan afeksi yang secara jelas disampaikan oleh klien melalui kata-kata yang berbeda. Sedangkan menyimpulkan perasaan klien, hakekatnya sama dengan ferleksi. Perbedaannya adalah dalam hal jumlah atau kuantitas. Refleksi hanya dilakukan untuk satu porsi dari komunikasi klien, sedangkan menyimpulkan perasaan adalah dengan mengintegrasikan beberapa komponen afektif dari komunikasi klien.

MASALAH- MASALAH YANG DIHADAPI KONSELOR

MASALAH-MASALAH YANG DIHADAPI KONSELOR

Konselor adalah juga manusia biasa. Walaupun sebagai professional tugasnya membantu klien dalam mengatasi masalahnya, konselor pun tidak lepas dari masalah- masalah pribadinya. Masalah- masalah pribadi ditambah dengan masalah- masalah psikologis klien yang harus dibantu penyelesaiannya, tentulah dapat menimbulkan masalah yang potensial bisa muncul dalam konseling. Cavanagh (1982) mengemukakan tujuh masalah umum yang dapat terjadi dalam konseling, yaitu kebosanan, hostilitas, berbagai kesalahan konselor, manipulasi, penderitaan, hubungan yang membantu versus hubungan tidak membantu, dan masalah dalam mengakhiri konseling. Gladding (1992)

menambahkan satu masalah lain yang juga bisa menjadi masalah konselor dalam konseling, yaitu *burnout*.

Kebosanan

Menurut Cavanagh (1982), konselor pemula jarang mengalami kebosanan karena sifat baru dari pekerjaan mereka. Setiap hari konselor tersebut bertemu dengan orang-orang yang memiliki masalah berbeda, sehingga dapat mencoba keterampilan dan tanggung jawab yang baru sebagai konselor. Semakin lama, setelah seorang konselor bertemu dengan 20-25 orang dengan masalah yang sama, konselor akan dapat memprediksi apa yang akan dikatakan seseorang pada suatu saat. Hal yang demikian tersebut dapat menimbulkan kebosanan.

Masalah-masalah yang mungkin timbul dalam kebosanan (dalam Lesmana, 2006) adalah:

- Konselor mengambil jarak dari kliennya, makin lama makin menjauh. Klien yang dapat merasakan hal ini akan kehilangan rasa aman dan rasa diterima yang sangat penting untuk keberhasilan konseling
- Konselor terkadang mengambil cara negatif dalam menangani kebosannya, misalnya dengan melamun atau berfantasi sendiri. Ada pula konselor yang mengira dirinya begitu pandai mendengar dengan "satu" telinga saja. Ia mengangguk, tersenyum, dan mencoba member impresi bahwa ia benar-benar mendengarkan. Bisa pula bahwa konselor sengaja "menyerang" klien agar pembicaraan menjadi seru.
- Kemungkinan konselor kehilangan informasi sangatlah besar karena konselor menjadi kurang perhatian, kurang konsentrasi, dan mungkin malah memikirkan masalahnya sendiri.

Solusi yang dapat diambil untuk mengatasi kebosanan tersebut adalah dengan mengetahui terlebih dahulu dimana letak masalahnya, sesuai dengan anjuran Cavanagh (1982). Konselor yang merasa bosan atau klien yang membosankan, dapat membicarakannya dengan klien. Hal ini merupakan bagian dari *genuineness*, namun tetap perlu memperhatikan cara penyampaiannya agar tidak mengganggu *rapport* yang sudah terbentuk, sehingga klien tidak marah karena tersinggung.

Pada klien yang membosankan, konselor harus tanggap dan berusaha mengetahui mengapa kliennya membosankan. Cavanagh mengatakan, bahwa orang bisa membosankan karena banyak yang direpresi, ataupun klien takut akan reaksi konselor jika menyampaikan hal-hal yang bermakna. Konselor dapat melakukan perubahan untuk hal ini. Misalnya, konselor dapat mengubah waktu pertemuan di jam-jam konselor lebih siap. Konselor juga

bisa member tugas pada klien (misalnya dengan membuat catatan) yang bisa dibicarakan dalam sesi konseling berikutnya.

Konselor juga dapat membosankan orang lain. Misalnya dengan sikap dan perilakunya yang sangat kaku sehingga klien merasa seperti berbicara dengan tembok. Konselor yang membosankan juga bisa karena terlalu banyak bicara, berkepanjangan tentang suatu hal, tentang teori yang menjadi favoritnya, atau tentang kehidupan pribadinya. Klien yang bosan dengan konselornya, dapat segan mengatakan kebosanannya. Meski demikian, klien dapat menunjukkan kebosanannya dari perilakunya yang tampak, dan konselor harus paham tentang hal itu. Tanda-tanda kebosanan klien seperti mata yang mengantuk, mengetuk-ngetukkan jari, dan ekspresi muka yang tidak berminat. Jika konselor sadar akan hal tersebut, maka konselor harus segera mengambil tindakan sebagai bagian dari tanggung jawabnya terhadap timbulnya kebosanan klien ini.

Hostilitas

Klien dalam konseling memiliki hostilitas yang seringkali diekspresikan kepada konselor. Konselor harus dapat memaklumi hal ini dan perlu mengurai apa yang melatarbelakangi hostilitas tersebut.

Sumber hostilitas:

- Menutupi ketakutan yang mendalam. Semakin merasa terancam, semakin menyerang, tanpa mereka sadar bahwa mereka ketakutan terlebih dulu sebelum marah. Makin ketakutan seseorang, makin mereka melihat sesi konseling sebagai suatuancaman. Mereka takut misalnya, jika mereka akan menjadi tergantung pada konselor, mereka juga takut bahwa konselor akan meolak mereka, jadi lebih baik menolak konselor lebih dulu. Mereka juga takut bahwa konselor akan mengenalkan mereka dengan bagian dari diri mereka yang tidak mereka sukai.
- *Frustrated needs*. Orang yang lapar psikologis, mereka memiliki resistensi yang rentan terhadap stress. Karena mereka hipersensitif, peranyaan biasa kan bisa dirasa sangat mengancam.
- Simbolisasi dari konflik internal atau eksternal. Bisa saja konselor dianggap sebagai representasi dari orang yang tidak disukai klien. Mungkin pula hostilitas yang dimiliki klien merupakan sumber konflik internal seperti kebebasan yang didambakan karena klien merasa sebagai orang yang *overcontrolled*.
- Tekanan yang sangat intens. Dapat berasal dari orang lain, ataupun dari diri klien sendiri. Jadi kalau ada sedikit saja *pressure* dari konselor, klien dapat meledak.
- Konselor memang pantas untuk menerima. Artinya, konselor memang pantas menerima hostilitas klien karena misalnya konselor dalam berkomunikasi dirasa kurang

membantu, konselor selalu melihat sisi negatif klien, dan mencurigai motifnya.

Untuk menghadapi hostilitas ini, sangat penting bagi konselor menemukan apa yang menyebabkan timbulnya hostilitas ini. Klien juga perlu belajar untuk menyelesaikan dan menghadapi hostilitas ini dengan adekuat. Selain itu, konselor dapat pula menunjukkan hostilitasnya kepada kliennya, dengan alasan yang kurang lebih sama seperti hostilitas klien kepada konselornya.

Kesalahan-kesalahan Konselor

Semua konselor pernah melakukan kesalahan. Kesalahan konselor antara lain adalah lemah, tidak tegas, dan terlalu menuruti klien sehingga konseling berlarut-larut. Kesalahan konselor yang lain adalah tidak mau mengakui kesalahannya. Cavanagh (1982) mengatakan bahwa konselor yang pakar pun membuat kesalahan. Yang membedakan konselor yang efektif dengan konselor yang tidak efektif bukanlah ada atau tidaknya kesalahan, namun apakah mau mengakui atau tidak kepada dirinya sendiri dan kliennya atas kesalahan yang diperbuatnya.

Ada empat cara konselor tidak mengakui adanya kesalahan, yaitu tidak pernah mengambil resiko, menyangkal bahwa ada masalah di dalam konseling, masalah yang timbul merupakan kesalahan klien, dan percaya mitos bahwa dalam konseling tidak ada kesalahan.

Konselor yang efektif akan mengakui jika membuat kesalahan, alasannya adalah:

- a. Kejujuran
- b. Orang yg ada dalam hubungan konseling harus dibantu untuk memisahkan kesalahan yang mana adalah kesalahan siapa, sehingga orang yang melakukan kesalahan dapat mengambil tanggung jawab untuk mengoreksinya
- c. Sebagai cara untuk mengajar klien bahwa kesalahan bisa diterima dan penting mengakui kesalahan itu pada orang lain
- d. Konselor tahu, klien mungkin tahu bahwa konselor membuat kesalahan dan menunggu untuk melihat apakah konselornya cukup punya rasa aman untuk mengakui kesalahan itu

Manipulasi

Manipulasi tidak sama dengan *maneuvering*. Beda antara manipulasi dan *maneuvering* ada dua, yaitu pada *maneuvering* *pressurenya* jelas, tidak terselubung, tidak ada motif tersembunyi, dan *pressure* diberikan demi kebaikan klien dan bukan

untuk keuntungan konselor. Sebagai contoh manipulasi adalah konselor mempengaruhi klien untuk lama dalam konseling dengan alasan masih membutuhkan konseling untuk pertumbuhannya (padahal hanya untuk memenuhi kebutuhan konselor). Sedangkan contoh *maneuvering* adalah konselor “memaksa” kliennya yang depresi untuk membuat skedul aktivitas.

Manipulasi dapat juga dilakukan oleh klien terhadap konselornya dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhannya, dan menetralsir dari ancaman. Untuk memenuhi kebutuhannya, terutama kebutuhan untuk dicintai, dapat menyebabkan klien tidak berkembang dan lama dalam proses konseling. Konselor yang kebutuhan cintanya tidak terpenuhi, akan sangat rentan dengan hal ini. Dalam menetralsir ancaman, konselor adalah sebagai sumber ancaman tersebut. Hal ini dikarenakan konselor punya peran untuk mengkonfrontasi klien dengan realitas yang dicoba untuk dihindari oleh klien.

Sangat penting bagi konselor untuk mengetahui dalam hal apa dirinya rentan, sehingga bisa mengurangi potensinya untuk dimanipulasi

Penderitaan (*Suffering/ Psychological Bleeding*)

Dalam proses konseling, konselor dan klien bisa sama-sama menderita. Hal ini dapat menimbulkan masalah dalam hubungan konseling bila tidak dikenali dan diatasi dengan efektif (Lesmana, 2006). Ironisnya, penderitaan ini merupakan bagian inheren yang tidak dapat dihindari dari perkembangan kepribadian. Klien harus merasakan penderitaan ini untuk dapat melangkah pada keadaan yang lebih positif.

Konselor efektif mengenali bahwa *personality growth is earned and the price may be suffering. The more a counselor expects a person to grow, the more psychological bleeding will occur* (Cavanagh, 1982). Konselor harus mampu duduk dan membiarkan kliennya “berdarah-darah” sehingga semua “racun” dalam tubuhnya keluar. Saat yang tepat dan bagaimana menghentikan perdarahan ini adalah suatu keterampilan yang didapat berdasarkan pengalaman.

Konselor yang menderita dalam proses konseling, mengetahui bahwa dirinya sebagai penyebab penderitaan. Konselor menderita dengan adanya perasaan tidak berdaya karena hanya dapat berempati, merasa kepedihan hati (*anguish*) bila kliennya mengalami perdarahan psikologis karena perbuatan orang lain, tidak sengaja menimbulkan penderitaan melalui suatu tindakan atau justru karena tidak melakukan sesuatu (*iatrogenic pain*), dan konselor frustrasi jika merasa sudah melakukan segalanya bagi klien, namun klien tersebut menghentikan konseling sebe-

lum waktunya dan mengatakan konselor tidak banyak membantu.

Hubungan yg Membantu VS Tidak Membantu

Ada dua tipe hubungan yang tidak membantu dalam konseling, yaitu *emotionally detached* (distansi emosional) dan *emotionally attached* (lekat emosional). sedangkan hubungan yang membantu adalah *emotionally involved* (terlibat emosional)

Distansi emosional

Keterlibatan konselor bersifat intelektual, sebagai *director* dan *tutor*, tidak dapat 'masuk' ke dalam diri klien, tidak dapat menyatukan dirinya dengan pikiran, perasaan, dan persepsi klien untuk bisa berempati, sehingga sulit menciptakan *rapport* dan rasa percaya.

Kelekatan Emosional

Ini berarti ketergantungan klien pada konselornya, atau sebaliknya. Kebutuhan dasar yang dapat terpenuhi dalam hubungan ini adalah kebutuhan untuk merasa aman, untuk menerima dan memberi cinta, untuk dikagumi dan dibutuhkan. Sikap konselor yang tercermin terhadap klien misalnya parental (orang tua yang terlalu melindungi), fraternal (sahabat), romantik (kekasih /pasangan). Bila konselor tidak dapat melepaskan klien dari kelekatannya terhadap dirinya, lakukan terminasi!

Kemungkinan perilaku konselor yang lekat emosional:

- Sangat berharap bertemu klien untuk memperceraikan hari
- Orang yang signifikan dalam hidupnya dilihat memiliki banyak kekurangan dibanding kliennya
- Memperpanjang sesi
- Berfantasi tentang klien diantara sesi
- Mengijinkan kontak antar sesi yang tidak diperbolehkan pada klien lain
- Membuat penyesuaian honor yang tidak dilakukan pada klien lain
- Menganggap sesi lebih sebagai rekreasi daripada kerja
- Iri terhadap hubungan dekat klien dengan orang lain dan secara halus merendahkan atau tidak mendorong hubungan tersebut
- Mencemaskan klien diantara sesi yang tidak dirasakan terhadap klien lain

Hal-hal yang terjadi jika konselor lekat pada klien:

- Berpengaruh pada persepsi konselor terhadap realitas (menjadi tidak tepat)

- Berusaha ‘menahan’ klien untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya
- Menjadi rentan dan mudah dimanipulasi
- Ikut dengan perubahan mood dan tidak objektif
- Memberikan banyak kepuasan pada klien, sehingga motivasi klien untuk berhubungan dengan orang lain di luar konseling menjadi sedikit
- Menawarkan hubungan yang tidak riil pada klien (sebagai orang tua, sahabat, kekasih)

Sikap klien yang lekat pada konselor:

- Menginginkan hubungan khusus sebagai ‘pasien favorit’
- Ingin kontak antar sesi
- Membawa hadiah- hadiah yang sifatnya personal
- Tanda-tanda verbal dan nonverbal yang merefleksikan perasaan jatuh cinta, tidak mau pergi setelah sesi berakhir
- Merasa sakit hati dan ditolak jika konselor menghadapkannya pada realitas yang tidak menyenangkan, terutama tentang kekekatannya pada konselor
- Berfantasi tentang konselor dan membuatnya menjadi teman yang selalu ada bagi dirinya
- Membandingkan konselor dengan orang-orang signifikan dalam hidup klien dan beranggapan konselor yang superior, misal “*Seandainya anda ayah saya...*”

Masalah bagi klien yang lekat pada konselor:

- Kurang atau hilang minat untuk menjalin hubungan dengan orang lain karena konselor adalah segalanya
- Tidak seluruhnya jujur karena takut mengganggu hubungan yang menyenangkan tersebut
- Menyulitkan konselor untuk menetapkan batas- batas tanpa konselor merasa dirinya egois dan menolak klien
- Melebih- lebihkan perhatian dan pemahaman konselor dan tidak mampu membaca pesan konselor bahwa konselor menginginkan kliennya mjd *self-sufficient*
- “Menyembuhkan diri” bagi konselor, bukan untuk klien, dan ia akan tetap ‘sembuh’ jika konselor baik & menyenangkan dirinya
- Bekerja setengah hati dan menciptakan masalah ketika konseling akan berakhir

Keterlibatan Emosional

- Merupakan satu-satunya hubungan yang sehat antar konselor dan klien
- Cukup saling mengenal untuk dapat saling percaya dan empati
- Secara emosional dekat dan hubungan yang dinamis
- Tetap sebagai 2 orang yang terpisah dengan kehidupan yang terpisah
- Saling mendukung

- Merupakan *equal partners* yang masing-masing punya hak, kewajiban, dan kebebasan (Rogers:*emphatic understanding*)

Terminasi Konseling

Konseling akan berakhir melalui salah satu dari 3 cara berikut:

- 1) Bila sasaran konseling telah tercapai
- 2) Klien secara prematur ingin menghentikan konseling
- 3) Konselor ingin menghentikan konseling walau klien ingin melanjutkannya

Burnout

- Gladding (1992), *burnout: becoming emotionally and/or physically drained to the point that they cannot perform functions meaningfully*
- Saran Gladding (1992) untuk mencegah atau mengobati *burnout*:
 - Menjalin hubungan dengan individu- individu yang sehat
 - Bekerja dengan rekan-rekan yang *committed* dan organisasi yang punya misi
 - Melakukan latihan-latihan untuk mengurangi stres, terapi pribadi
 - Memodifikasi stressor lingkungan
 - Melakukan *self-assessment*
 - Secara berkala mengkaji ulang dan mengklarifikasi *counseling roles, expectations, dan beliefs*
 - Menyisihkan suatu waktu bebas dan pribadi
 - Mempertahankan sikap *detached concern* bila bekerja dengan klien
 - Mempertahankan sikap “selalu ada harapan”

Latihan Soal

1. Apa yang dimaksud dengan konselor memahami klien? Jelaskan!
2. Untuk dapat memahami klien dengan baik, hal apa saja yang harus diketahui konselor terlebih dulu?
3. Jelaskan mengapa dalam suatu proses konseling konselor memegang peran yang sangat penting bahkan utama menurut beberapa tokoh!
4. Sebutkan dan jelaskan tiga karakteristik utama yang harus dimiliki seorang konselor menurut Rogers!
5. Mengapa kesadaran diri (*self awareness*) dan pemahaman tentang diri penting dimiliki seorang konselor yang efektif? Jelaskan!
6. Mengapa menurut Gerald Corey terapis yang efektif dikatakan memiliki selera humor? Jelaskan!

7. Sebutkan dan jelaskan keterampilan dasar yang harus dimiliki seorang konselor!
8. Berikanlah kesimpulan tentang apa yang dimaksud empati menurut beberapa tokoh!
9. Jelaskan dua tahapan empati menurut Egan, dan berikan contohnya!
10. Apa yang dapat dilakukan konselor agar konseling tetap berjalan ketika konselor salah memberikan empati?

KONSELING KELOMPOK

10

PENGANTAR

Kegiatan kelompok merupakan salah satu bentuk aktivitas konseling yang cukup efektif dalam membantu individu untuk menyelesaikan masalah mereka, baik masalah personal maupun interpersonal. Keberadaan kelompok dapat membuat individu saling berbagi pengalaman, pendapat dan perasaan dengan situasi yang lebih nyaman. Kelompok dapat dianggap memiliki nilai penting karena di sanalah tempat berkumpulnya orang-orang yang memiliki kesamaan permasalahan, adanya rasa saling memiliki, serta memungkinkan individu memperoleh dukungan dari orang lain. Melalui partisipasi aktif dalam kelompok, seseorang dapat meningkatkan hubungan sosial dan emosionalnya demi terwujudnya keadaan mental yang lebih baik. Berikut ini akan dibahas lebih lanjut mengenai: pengertian konseling kelompok, faktor-faktor terapeutik dalam konseling kelompok, dan penyelenggaraan konseling kelompok.

PENGERTIAN KONSELING KELOMPOK

A. Pengertian Konseling Kelompok

Kelompok didefinisikan sebagai keterlibatan dua orang atau lebih yang saling berinteraksi demi tercapainya tujuan bersama. Dengan demikian **konseling kelompok** dapat dipandang sebagai suatu kegiatan yang bertujuan untuk membantu orang lain dalam mengatasi persoalan mereka yang dilakukan secara bersama-sama dengan sekelompok orang. Lubis (2014) mengutip beberapa pendapat ahli tentang konseling kelompok, di antaranya:

Winkel menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Sementara itu menurut Gazda, konseling kelompok merupakan hubungan antara konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Selain itu, Lubis juga mengutip pendapat Latipun (2011) tentang konseling kelompok ini. Latipun menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa klien normal yang diarahkan untuk

mencapai fungsi kesadaran secara efektif. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka pendek dan menengah.

Dalam konseling kelompok ini biasanya, seorang konselor akan menghadapi sekelompok konseli yang memiliki latar belakang masalah yang sama. Misalkan, untuk mengatasi persoalan kecanduan alkohol, maka konselor mengumpulkan beberapa orang alkoholik kemudian secara bersama-sama dilakukan proses konseling atas diri mereka.

Tidak semua persoalan dapat diselesaikan dengan menggunakan cara konseling kelompok. Hendaknya konselor perlu memperhatikan berbagai faktor sebelum memutuskan untuk melakukan konseling kelompok. Contohnya, konselor dalam suatu perusahaan dapat dinilai kurang bijaksana jika menerapkan teknik konseling kelompok untuk mengatasi persoalan pribadi atas diri seseorang dimana para anggota kelompoknya berasal dari berbagai posisi maupun jabatan. Teknik konseling kelompok juga dianggap kurang sesuai untuk menangani kasus anak yang memiliki gangguan perilaku.

Klien Dalam Konseling Kelompok

B. Klien Dalam Konseling Kelompok

Perlu diperhatikan bahwa tidak semua jenis klien cocok untuk dimasukkan dalam konseling kelompok. Shertzer dan Stone (dalam Lubis, 2014) menjelaskan karakteristik klien yang cocok untuk mengikuti konseling kelompok, antara lain:

1. Klien yang merasa perlu berbagi sesuatu dengan orang lain dimana mereka dapat membicarakan tentang kebimbangan, nilai hidup dan masalah yang dihadapi.
2. Klien yang memerlukan dukungan dari teman senasib sehingga dapat saling mengerti.
3. Klien yang membutuhkan pengalaman dari orang lain untuk memahami dan memotivasi diri.

Menurut Lubis (2014), peran serta anggota kelompok sangat diperlukan untuk mewujudkan situasi konseling yang saling membangun, mendukung dan harmonis. Beberapa peran serta anggota kelompok antara lain:

1. Berperan aktif dengan mendengar aktif, memahami dengan positif dan merespon dengan tepat.
2. Bersedia berbagi pendapat, ide dan pengalaman
3. Dapat menganalisa
4. Aktif membina keakraban dan menjalin ikatan emosional
5. Dapat mematuhi etika kelompok
6. Dapat menjaga kerahasiaan, perasaan dan bersedia membantu anggota kelompok
7. Membina kelompok dengan tujuan mencapai keberhasilan kegiatan kelompok

Selain itu keberhasilan sebuah konseling kelompok juga ditentukan oleh situasi konseling saat itu. Beberapa situasi yang diperlukan antara lain:

1. Terjadinya interaksi yang dinamis
2. Keterikatan emosional
3. Adanya sikap penerimaan antara sesama anggota
4. Altruistik yaitu mengutamakan kepedulian terhadap orang lain
5. Dapat menambah ilmu dan wawasan anggota kelompok serta menumbuhkan ide-ide mengatasi masalah
6. Setiap anggota dapat melakukan katarsis (mengungkapkan emosi yang dirasakan karena masalah yang dialaminya)
7. Setiap anggota dapat berempati satu sama lain

Di samping itu, menurut George dan Cristiani (dalam Lubis, 2014), terdapat klien tertentu yang tidak sesuai mengikuti konseling kelompok, antara lain:

1. Klien yang berada dalam keadaan kritis misalnya mau bunuh diri
2. Klien yang tidak ingin masalahnya diketahui orang lain karena bersifat rahasia
3. Klien yang memiliki ketakutan berbicara
4. Klien yang tidak mampu menjalin hubungan interpersonal
5. Klien yang memiliki kesadaran yang terbatas, misalnya klien skizofrenia
6. Klien yang mengalami penyimpangan seksual
7. Klien yang membutuhkan perhatian yang sangat besar

Tujuan Konseling Kelompok

C. Tujuan Konseling Kelompok

Beberapa tujuan konseling kelompok dari para ahli (Bariyyah; Wiener; George & Cristiani dalam Lubis, 2014), antara lain sebagai berikut:

1. Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal
2. Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya
3. Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi
4. Menciptakan dinamika sosial yang berkembang dengan intensif
5. Mengembangkan ketrampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat
6. Sebagai media teraupetik bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual
7. Sebagai proses belajar dan upaya membantu klien dalam pemecahan masalahnya.

Konseling kelompok juga memiliki beberapa keuntungan, di antaranya:

1. Konseling kelompok menerapkan pendekatan yang menjalin hubungan perasaan sebagai sebuah kelompok dalam masyarakat yang sudah saling terasing dan tidak memiliki aturan yang jelas
2. Kelompok juga saling memberikan dukungan dalam menghadapi masalah yang dihadapi setiap orang
3. Kelompok dapat member kesempatan belajar antara satu sama lain
4. Kelompok dapat menjadi motivator bagi masing-masing klien
5. Kelompok dapat menjadi tempat yang baik untuk menguji dan mencoba perilaku yang baru
6. Kelompok menanamkan perasaan tenteram kepada anggotanya karena mereka bebas berbicara dengan orang yang tidak akan menertawakan atau merendahkan mereka karena masing-masing memiliki masalah
7. Anggota-anggota kelompok yang ada dapat saling membantu menjadi *buddy* (pasangan yang selalu dapat memberikan pertolongan dan bersedia membantu) dan juga dapat menjadi mentor kepada anggota kelompok yang lain

FAKTOR TERAPEUTIK

D. Faktor-faktor Terapeutik dalam Konseling Kelompok

Yalom (dalam Gladding, 2014) menjelaskan bahwa terdapat sebelas faktor yang bersifat terapeutik dalam kegiatan konseling kelompok, yaitu:

1. ***Instillation of hope*** (membina harapan)
Adanya keyakinan bahwa *treatment* yang diberikan pasti berhasil. Harapan akan menimbulkan perasaan optimis pada diri klien untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Melalui harapan, klien akan belajar memahami dan mengembangkan kemampuan/potensi yang dimilikinya. Adanya keterlibatan dalam kelompok juga akan menguatkan semangat klien untuk saling membantu mewujudkan tujuan bersama yang ingin dicapai.
2. ***Universality***
Kesadaran bahwa seseorang tidaklah sendirian, aneh dan abnormal sehubungan dengan permasalahan yang tengah dihadapi. Universalitas akan mengurangi tingkat kecemasan klien karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah. Teman-teman satu kelompoknya juga memiliki masalah walaupun dalam dimensi yang berbeda. Untuk itulah memberikan pemahaman pada klien bahwa permasalahan adalah hal yang wajar dalam kehidupan sangat diperlukan agar klien tertantang untuk mengatasi masalahnya.

3. ***Imparting of information*** (pemberian informasi)
Adanya penjelasan tentang kesehatan mental, gangguan mental serta teknik untuk menghadapinya. Informasi bisa diperoleh melalui pimpinan kelompok (konselor) maupun dari anggota kelompok yang lain. Informasi ini meliputi pengalaman dari anggota kelompok yang lain, pemecahan masalah yang ditawarkan konselor atau anggota kelompok dan hal yang bermakna bagi kehidupan klien.
4. ***Altruism***
Saling berbagi pengalaman dan pikiran dengan orang lain, menolong orang lain dengan memberikan sesuatu, membiasakan untuk melakukan hal-hal yang baik. Altruisme mengacu kepada proses member dan menerima. Klien yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses konseling, akan melakukan hal yang sama terhadap anggota kelompoknya. Hal ini akan mendorong terjadinya umpan balik antar anggota.
5. ***Corrective recapitulation of the primary family group*** (pengulangan korektif keluarga primer)
Hal ini dimaksudkan untuk menjalin kedekatan emosional antar anggota dan konselor. Masing-masing klien diharapkan dapat merasa sebagai satu keluarga yang saling mendukung dan memberi perhatian layaknya hubungan saudara. Hal ini lambat laun akan dipelajari oleh anggota kelompok sehingga dapat mencoba perilaku baru dalam berhubungan dengan orang lain.
6. ***Developmental of socializing techniques*** (pengembangan teknik sosialisasi)
Teknik sosialisasi berhubungan dengan cara anggota belajar berinteraksi dan meningkatkan keterampilan sosial dalam situasi sosial. Masing-masing anggota belajar untuk dapat mengomunikasikan keinginannya dengan tepat, memberikan perhatian dan dapat memahami orang lain. Hal ini juga meliputi bagaimana kesiapan anggota memperoleh umpan balik dari kelompok yang ditujukan untuk dirinya.
7. ***Imitative behavior*** (peniruan tingkah laku)
Hal ini dimaksudkan bahwa anggota bisa mencontoh tingkah laku positif dari sesama anggota kelompok. Peniruan tingkah laku diperoleh dari pengalaman atau hasil identifikasi anggota kelompok yang dirasakan layak untuk ditiru. Jika anggota mendapatkan model positif yang dapat ditiru, hal itu akan memudahkannya dalam mempelajari tingkah laku baru yang lebih positif.

8. **Interpersonal learning** (belajar menjalin hubungan interpersonal)
 Anggota kelompok diharapkan dapat saling belajar menjalin hubungan interpersonal dalam kelompoknya. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain: berani mengekspresikan dirinya di hadapan kelompok, merespon apa yang disampaikan anggota kelompok serta meningkatkan sensitivitas terhadap masalah anggota kelompok, memperoleh pemahaman (*insight*) dan memperbaiki kesalahan pada masa lalu.
9. **Group cohesiveness** (Kohesivitas kelompok)
 Kohesivitas tidak terjadi begitu saja. Ada bentuk penerimaan yang hangat dari masing-masing anggota serta keinginan untuk terus menerus menjalin hubungan interpersonal yang akrab. Apabila kohesivitas telah terbentuk, masing-masing anggota akan dapat berinteraksi secara optimal dan tanpa keraguan memberikan umpan balik demi kemajuan anggota kelompoknya.
10. **Catharsis**
 Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan emosi yang dimilikinya. Ekspresi perasaan tersebut dapat berupa marah, cinta, sedih, kecewa atau kesulitan yang tidak dapat diungkapkan. Melalui katarsis, anggota kelompok dapat menyadari emosinya dan membuangnya ke alam sadar sehingga tidak menimbulkan represi yang dapat berakibat fatal.
11. **Existential factor**
 Faktor-faktor eksistensial perlu dibicarakan dan menjadi bahan diskusi bagi anggota kelompok. Hal ini penting untuk memberikan pemahaman pada kelompok bahwa banyak hal yang harus dimengerti dan dicapai dalam hidup. Untuk itu, anggota kelompok dapat termotivasi mengatasi masalahnya untuk mencapai kehidupan yang lebih banyak. Menanamkan tanggung jawab pada klien juga bagian dari faktor eksistensial yang harus dibicarakan.

**PENYELENG-
 GARAAN
 KONSELING
 KELOMPOK**

**Kelompok
 Psikoedukasi**

E. Penyelenggaraan Konseling Kelompok

Gladding (2014) menjelaskan mengenai tipe-tipe kelompok dalam penyelenggaraan konseling kelompok:

1. Psychoeducational Groups (kelompok psikoedukasi)

Kelompok psikoedukasi juga dikenal sebagai kelompok pembimbing atau kelompok pendidik. Tujuannya adalah untuk mengajarkan partisipan/anggota kelompok mengenai cara-cara menghadapi kondisi yang menakutkan (AIDS), tahap-tahap perkembangan dalam rentang kehidupan tertentu (lansia), atau saat-saat dihadapkan pada situasi krisis dalam kehidupan (kematian pasangan). Bentuk

konseling kelompok seperti ini dapat ditemukan di sekolah, rumah sakit maupun kantor pelayanan sosial. Kelompok psikoedukasi dapat menggunakan media pembelajaran melalui film, pembicara tamu maupun material tertulis.

Konseling Kelompok

2. *Group Counseling* (konseling kelompok)

Pada umumnya mengacu pada penyelesaian masalah interpersonal yang dilakukan dalam suatu kelompok dan bertujuan untuk membantu sesama anggota kelompok untuk memecahkan masalah mereka. Bentuk ini cenderung sulit dibedakan dari kelompok psikoedukasi. Hanya saja dalam *group counseling* lebih bersifat direktif dalam memodifikasi sikap dan perilaku. *Group counseling* menekankan pada partisipasi aktif dari seluruh anggota kelompoknya, sedangkan dalam kelompok psikoedukasi lebih berkonsentrasi pada pemahaman yang bersifat kognitif dari partisipan.

Kelompok Psikoterapi

3. *Psychotherapy Groups* (kelompok psikoterapi)

Ditujukan untuk membantu anggota kelompok secara individual untuk mengatasi persoalan psikologis yang bersifat mendalam, terutama pada aspek rekonstruksi kepribadian. *Psychotherapy groups* biasanya melibatkan lembaga psikiatri yang menangani hospitalisasi mengingat partisipan dalam kelompok ini mengalami gangguan kepribadian yang serius. Misalkan, depresi, paranoid, schizoid, dsb.

Kelompok Tugas

4. *Task/Work Groups*

Dalam bentuk ini seluruh partisipan diminta untuk terlibat dalam prinsip-prinsip maupun proses dinamika kelompok. Kejadiannya dapat berupa diskusi kelompok, belajar kelompok, maupun organisasi komunitas. Keberhasilan kegiatan ini sangat bergantung pada:

- (1) adanya tujuan kelompok yang jelas dan dapat dipahami seluruh anggota;
- (2) terdapat keseimbangan antara proses dan informasi;
- (3) adanya waktu tertentu untuk saling memahami dan mempelajari karakter/budaya tiap partisipan;
- (4) konflik ditunjukkan secara jelas;
- (5) saling memberikan umpan balik (*feedback*);
- (6) pemimpin kelompok fokus pada keadaan sekarang dan saat ini (*here n now*);
- (7) adanya waktu khusus bagi pemimpin kelompok dan anggotanya untuk merefleksikan kegiatan kelompok.

Struktur Konseling Kelompok

F. Struktur Konseling Kelompok

Untuk melaksanakan konseling kelompok, konselor harus memperhatikan struktur yang tepat dan sesuai dengan klien. Gladding (2014) dan Lubis (2014) menjelaskan struktur kelompok ini, yaitu:

1. Jumlah Anggota Kelompok

Jumlah anggota konseling kelompok terdiri dari empat sampai 12 orang. Jika kurang dari empat orang, dinamika kelompok

menjadi kurang hidup. Sebaliknya jika anggota lebih dari 12 orang, konselor akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggotanya terlalu besar. Konselor dapat menentukan jumlah anggota berdasarkan kemampuan dan pertimbangan keefektifan proses konseling. Penetapan jumlah anggota kelompok bersifat fleksibel dapat disesuaikan dengan kondisi yang ingin diciptakan klien dan konselor.

2. Homogenitas Kelompok

Permasalahan homogenitas atau heterogenitas dalam konseling kelompok bersifat relative artinya tidak ada ketentuan yang baku dalam menentukan karakteristik kliennya dapat disebut homogen atau heterogen. Beberapa konseling memandang bahwa homogenitas kelompok dilihat berdasarkan jenis kelamin klien yang sama, jenis masalah yang sama dan kelompok usia yang sama atau bisa juga dikelompokkan berdasarkan masalah atau gangguan yang sama. Penentuan homogenitas kelompok didasarkan pada kebutuhan dan kemampuan konselor dalam mengelola kelompok.

3. Sifat Kelompok

Ada dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok yaitu:

a. Sifat Terbuka

Kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota kelompok baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan. Meskipun bersifat terbuka, akan tetapi jumlah maksimal anggota telah ditetapkan oleh konselor misalnya 12 orang. Efek samping dari sifat terbuka adalah anggota kelompok akan kesulitan membentuk kohesivitas kelompok.

b. Sifat Tertutup

Bersifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya anggota baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk. Keuntungan dari sifat ini adalah memudahkan anggota kelompok untuk membentuk dan memelihara kohesivitas. Efek sampingnya adalah jika ada anggota kelompok yang keluar sebelum konseling selesai, karena sistem keanggotaan tidak menerima anggota kelompok baru, sehingga harus melanjutkan konseling dengan sisa anggota yang ada.

4. Waktu Pelaksanaan

Batas akhir pelaksanaan konseling kelompok sangat ditentukan berdasarkan seberapa besar pemahaman yang dihadapi kelompok. Biasanya masalah yang tidak terlalu kompleks membutuhkan waktu penanganan yang lebih cepat bila dibandingkan dengan masalah yang lebih kompleks. Durasi pertemuan konseling juga ditentukan oleh situasi dan anggota

kelompok. Durasi konseling yang terlalu lama yaitu di atas dua jam akan menjadi tidak kondusif, karena anggota mengalami kelelahan dan memungkinkan terjadinya pengulangan pembicaraan. Secara umum, pada konseling kelompok yang bersifat jangka pendek, waktu pertemuan berkisar antara 8 – 20 pertemuan. Frekuensi pertemuan berkisar antara satu sampai tiga kali per minggu dengan durasi antara 60 – 90 menit tiap sesi/pertemuan.

Tahapan Konseling Kelompok

G. Tahapan Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu *forming*, *storming*, *norming*, *performing/working* dan *mourning/termination* (Tuckman & Jensen; Waldo dalam Gladding, 2014).

1. *Forming*

Dicirikan dengan adanya usaha anggota agar bisa diterima anggota lainnya. Anggota kelompok cenderung bercerita tentang berbagai hal yang tidak berhubungan dengan masalah. Terjadi saling bertukar respon positif yang membuat anggota kelompok berkeinginan untuk meneruskan proses tersebut.

2. *Storming*

Pada tahap ini mulai terjadi konflik dan muncul kecemasan antar anggota serta ketegangan meningkat. Antar anggota saling memberikan umpan balik baik yang lebih formal. Perhatian terhadap tujuan kelompok lebih terlihat.

3. *Norming*

Muncul perasaan menjadi bagian dari kelompok. Anggota kelompok terlihat antusias, bisa bekerja sama dan menunjukkan harapan terhadap kelompok. Semua anggota menyetujui norma kelompok yang disepakati. Sesama anggota terlihat saling mendukung, memberikan empati dan saling terbuka.

4. *Performing/working*

Tahap ini memiliki ciri di antaranya, tiap individu mulai menunjukkan target pencapaian yang diinginkan, demikian juga perhatian terhadap target yang ingin dicapai kelompok menjadi lebih diperhatikan. Perhatian anggota terhadap anggota lainnya lebih besar, menjadi lebih terbuka, lebih empatik, dan lebih menyadari serta menghayati tiap permasalahan anggota lain. Di dalam tahap ini juga ditentukan apakah hasil dari konseling ini bisa diukur atau tidak. Para anggota kelompok akan banyak berlatih tentang ketrampilan baru, mengobservasi kelompok dan meniru sesama anggota.

5. *Mourning/termination*

Anggota kelompok menjadi lebih paham tentang permasalahannya, merefleksi pengalaman masa lalunya, mengevaluasi apa yang telah dipelajari, menyadari perasaan-perasaannya

dan mampu mengambil keputusan yang lebih baik. Sesama anggota kelompok menjadi lebih memahami masalah anggota lainnya, biasanya disertai dengan suasana yang haru. Pada tahap ini juga disimpulkan tentang hal-hal yang sudah dicapai dalam kelompok, disepakati juga berbagai keputusan untuk mengatasi masalahnya dan persiapan untuk menjalani kehidupan yang baru setelah kelompok berakhir. Tahap ini merupakan tahap di mana anggota kelompok menyepakati tentang berakhirnya kelompok.

Latihan Soal

1. Apa yang dimaksud dengan konseling kelompok?
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan *group cohesiveness*?
3. Apa tujuan dari kelompok psikoedukasi?
4. Apa perbedaan konseling kelompok dan kelompok psikoedukasi?
5. Kelompok psikoterapi biasanya ditujukan untuk apa?
6. Apa yang menentukan keberhasilan kegiatan dalam *task/works group*?
7. Apa yang dimaksud dengan *instillation of hope*?
8. Teknik konseling kelompok tidak cocok digunakan pada klien yang seperti apa?
9. Di dalam konseling kelompok ada yang disebut dengan *imitative behavior*, jelaskann artinya!
10. Berikan contoh topik-topik yang bisa diberikan dalam kegiatan kelompok psikoedukasi!

ORGANISASI PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING



PENGANTAR A. Pengantar Bimbingan Konseling

Bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance*, sedangkan istilah konseling merupakan bentuk serapan dari *counseling*. Adapula pendapat yang menyamakan konseling dengan penyuluhan. Hanya saja pendapat tersebut dirasa kurang tepat karena dalam hal penyuluhan terdapat pengertian aktivitas yang searah seperti halnya bimbingan. Dalam kegiatan bimbingan peran pembimbing tampak lebih aktif daripada orang yang dibimbing. Sementara salah satu prinsip dalam kegiatan konseling adalah aktivitas tidak hanya dari pihak konselor (orang yang memberikan konseling) tetapi konselor harus mengusahakan adanya hubungan yang timbal balik antara klien (orang yang mempunyai masalah) dan konselor, serta menempatkan klien dalam posisi yang lebih aktif.

Bimbingan menurut Walgito (2010) merupakan pemberian pertolongan atau bantuan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu untuk menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya sehingga individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya. Sementara yang dimaksud dengan konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu untuk memecahkan masalah kehidupannya dengan cara wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya. Hal yang mendasar dari bimbingan adalah lebih bersifat pencegahan daripada penyembuhan, sementara konseling lebih bersifat kuratif atau korektif.

Pengertian Bimbingan dan Konseling

Pengertian Bimbingan dan Konseling

Dilihat dari perkembangannya pengertian bimbingan dan konseling mula-mula hanya terbatas pada bimbingan pekerjaan. Dengan adanya *job selection*, *job placement*, dan *job training*, diharapkan akan adanya efisiensi pekerjaan. Di samping itu diharapkan pula adanya penempatan orang sesuai dengan kemampuan-kemam-

puan yang ada padanya sehingga kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan pekerjaan dapat dihindarkan.

Jesse B. Davis adalah salah seorang tokoh yang merintis program bimbingan dalam lingkup pendidikan, sehingga selain adanya bimbingan dalam pekerjaan yang memunculkan *vocational guidance* ada pula bimbingan dalam pendidikan yang merupakan *educational guidance*.

Banyaknya masalah yang timbul karena kondisi pribadi individu yang bersangkutan juga turut memunculkan bimbingan yang tertuju kepada keadaan pribadi seseorang sehingga kemudian muncul yang disebut *personal guidance*. Selain itu ada pula jenis bimbingan lain menyangkut bidang sosial, seperti bimbingan perkawinan, kesejahteraan keluarga, kewarganegaraan, dan sebagainya.

BIMBINGAN KONSELING DI SEKOLAH

B. Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah sebenarnya tidak hanya tertuju pada masalah yang tidak terkait langsung dengan kegiatan pendidikan dan pengajaran. Menurut Walgito (2010) terdapat lima masalah yang kerap muncul di sekolah, yaitu:

1. **Guru atau pembimbing menghadapi anak-anak yang mengalami kesulitan atau persoalan yang berhubungan dengan pelajaran.** Dalam hal ini, anak-anak tersebut mempunyai prestasi belajar yang kurang memuaskan. Para guru atau pembimbing akan menghadapi persoalan-persoalan yang berhubungan dengan pengajaran. Titik berat masalah adalah menyangkut bimbingan belajar atau bimbingan yang menyangkut pendidikan.
2. **Masalah lain adalah anak-anak yang mengalami kesulitan untuk melanjutkan studinya.** Anak kurang mampu untuk menemukan jurusan yang tepat dan sesuai dengan kemampuannya. Dalam hal ini maka guru atau pembimbing berkewajiban untuk mencarikan jurusan yang setepat-tepatnya bagi anak tersebut.
3. **Kenyataan menunjukkan bahwa tidak semua anak yang lulus dari suatu sekolah dapat melanjutkan pelajarannya ke sekolah yang lebih tinggi.** Di antara anak-anak itu, ada yang langsung mencari pekerjaan. Menghadapi masalah ini, guru atau pembimbing mempunyai tugas untuk memberikan bimbingan, penjelasan, ataupun rekomendasi mengenai lapangan-lapangan pekerjaan mana yang kiranya cocok bagi anak tersebut. Hal ini tentu saja menyangkut *vocational guidance*.
4. **Tidak jarang pula guru atau pembimbing menghadapi anak-anak yang mengalami kesulitan dalam hal pribadinya,** seperti persoalan-persoalan yang berhubungan dengan konflik

pribadi, gangguan emosi, seks dan sebagainya. Hal semacam ini menyangkut soal *personal guidance*.

5. **Guru dan pembimbing juga sering menghadapi anak-anak yang mengalami kesulitan dalam lapangan (*social adjustment*)**, misalnya mengalami kesukaran dalam membina hubungan dengan teman, anak terisolasi, canggung dalam pergaulan dan sebagainya. Hal semacam ini menyangkut *social guidance*.

Penjelasan tersebut memberikan gambaran bahwa sekalipun bimbingan dan konseling yang dibicarakan hanya terbatas pada bimbingan dan konseling di sekolah, namun hal itu tidak terbatas pada masalah pendidikan dan pengajaran (*educational guidance*) semata, tapi juga bidang yang lain. Hanya saja, titik beratnya terletak pada bimbingan dan konseling pengajaran.

Fungsi Bimbingan dan Konseling

Fungsi Bimbingan dan Konseling

Sehubungan dengan masalah-masalah yang kerap dihadapi guru pembimbing di sekolah, sesungguhnya kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki berbagai fungsi. Hikmawati (2010) menjelaskan bahwa fungsi dari bimbingan dan konseling di sekolah, diantaranya:

1. **Fungsi pemahaman**, yaitu membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap diri (potensinya) dan lingkungan (pendidikan, pekerjaan dan norma agama) sehingga konseli diharapkan mampu mengembangkan potensinya secara optimal dan menyesuaikan diri secara konstruktif.
2. **Fungsi preventif**, yaitu berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya supaya tidak dialami oleh konseli. Konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya, seperti: minuman keras, merokok, narkoba, *drop out*, dan pergaulan bebas.
3. **Fungsi pengembangan**, yaitu konselor senantiasa berupaya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan memfasilitasi perkembangan konseli melalui kerjasama atau kolaborasi dengan dengan personel sekolah lainnya, seperti: diskusi kelompok, *brainstorming*, karyawisata, dsb.
4. **Fungsi penyembuhan**, yaitu pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar maupun karier dengan menggunakan teknik konseling dan *remedial teaching*.
5. **Fungsi penyaluran**, yaitu membantu konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karier atau jabatan sesuai minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.

6. **Fungsi adaptasi**, yaitu membantu para pelaksana pendidikan, kepala sekolah dan staf, konselor serta guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan konseli. Dengan demikian konselor dapat membantu para guru untuk memperlakukan konseli secara tepat, baik dalam memilih dan menyusun materi sekolah, memilih metode dan proses pembelajaran maupun menyusun bahan pelajaran sesuai dengan kemampuan konseli.
7. **Fungsi penyesuaian**, membantu konselor agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.
8. **Fungsi perbaikan**, membantu konseling sehingga dapat memperbaiki kekeliruannya dalam berpikir, berperasaan dan bertindak. Konselor melakukan intervensi terhadap konseli supaya memiliki pola berpikir yang sehat, rasional dan memiliki perasaan yang tepat sehingga dapat menghantarkan mereka kepada tindakan atau kehendak yang produktif dan normatif.
9. **Fungsi fasilitasi**, yaitu memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, selaras, serasi dan seimbang seluruh aspek dalam diri konseli.
10. **Fungsi pemeliharaan**, yaitu membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya.

PERSONEL BIMBINGAN DAN KONSELING

C. Personel Bimbingan dan Konseling dalam Lingkup Pendidikan

Secara operasional pelaksana utama layanan bimbingan dan konseling sekolah di bawah koordinasi seorang koordinator bimbingan dan konseling. Penyelenggaraannya melibatkan personil sekolah lainnya agar lebih berperan sesuai batas-batas kewenangan dan tanggung jawab. Personel yang dimaksud mencakup: kepala sekolah, wakil kepala sekolah, koordinator bimbingan konseling, guru pembimbing, guru wali kelas, dan staf administrasi. Berikut dijelaskan lebih lanjut mengenai tugas dan tanggung jawab masing-masing personel:

1. Kepala Sekolah

- a. Melaksanakan layanan bimbingan dan konseling;
- b. Mengadakan kerjasama dengan instansi lain;
- c. Menyiapkan surat pernyataan;
- d. Membuat surat tugas guru;
- e. Menetapkan koordinator guru;
- f. Melakukan supervisi pelaksanaan bimbingan dan konseling;
- g. Memberi kemudahan terlaksananya program bimbingan dan konseling;

- h. Menyediakan dan melengkapi sarana dan prasarana yang diperlukan;
- i. Mengkoordinasikan kegiatan pendidikan.

2. Wakil Kepala Sekolah

- a. Melaksanakan bimbingan dan konseling;
- b. Melaksanakan kebijakan pimpinan;
- c. Mengoordinasikan layanan bimbingan dan konseling.

3. Koordinator Guru Pembimbing

Mengoordinasikan guru pembimbing dalam:

- a. Memasyarakatkan pelayanan bimbingan dan konseling;
- b. Menyusun program;
- c. Melaksanakan program;
- d. Mengadministrasi kegiatan bimbingan dan konseling;
- e. Menilai program;
- f. Mengadakan tindak lanjut;
- g. Membuat usulan kepada kepala sekolah;
- h. Mempertanggung jawabkan pelaksanaan bimbingan dan konseling.

4. Guru Pembimbing

- a. Mengadministrasi kegiatan bimbingan dan konseling;
- b. Melaksanakan tindak lanjut hasil analisis evaluasi;
- c. Menganalisis hasil evaluasi;
- d. Mengevaluasi proses hasil layanan bimbingan dan konseling;
- e. Melaksanakan kegiatan pendukung layanan bimbingan dan konseling;
- f. Melaksanakan layanan bidang bimbingan;
- g. Melaksanakan persiapan kegiatan bimbingan dan konseling;
- h. Merencanakan program bimbingan dan konseling;
- i. Memasyarakatkan bimbingan dan konseling.

5. Guru Mata Pelajaran

- a. Membantu memasyarakatkan layanan bimbingan dan konseling;
- b. Melakukan kerja sama dengan guru;
- c. Mengalihkan siswa;
- d. Mengadakan upaya tindak lanjut layanan bimbingan;
- e. Memberikan kesempatan pada siswa memperoleh layanan bimbingan dan konseling;
- f. Membantu mengumpulkan informasi;
- g. Ikut dalam program layanan bimbingan;
- h. Berpartisipasi kegiatan pendukung seperti konferensi kasus;

- i. Berpartisipasi upaya pencegahan masalah pengembangan potensi.

6. Wali Kelas

- a. Membantu guru pembimbing melaksanakan layanan;
- b. Membantu memberikan kesempatan dan kemudahan bagi siswa;
- c. Memberikan informasi tentang siswa di kelas;
- d. Menginformasikan kepada guru tentang siswa yang perlu penanganan khusus;
- e. Ikut serta dalam konferensi kasus.

7. Staf/Tata usaha/Administrasi

- a. Membantu guru dalam mengadministrasi kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah;
- b. Mempersiapkan kegiatan bimbingan dan konseling;
- c. Menyiapkan sarana yang diperlukan dalam layanan bimbingan dan konseling;
- d. Melengkapi dokumen tentang mahasiswa.

Bentuk dan Pendekatan Dalam Bimbingan dan Konseling

D. Bentuk dan Pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling

Dalam proses bimbingan dan konseling pada lingkup pendidikan diperlukan teknik pendekatan dalam bimbingan tersebut, yaitu:

1. Bimbingan Preventif

Pendekatan bimbingan ini menolong seseorang sebelum seseorang menghadapi masalah. Caranya ialah dengan menghindari masalah itu (jika memungkinkan), mempersiapkan orang tersebut untuk menghadapi masalah yang pasti akan dihadapi dengan memberi bekal pengetahuan, pemahaman, sikap, dan keterampilan untuk menghadapi masalah itu.

2. Bimbingan Kuratif atau Korektif

Dalam pendekatan ini pembimbing menolong seseorang jika orang itu menghadapi masalah yang cukup berat hingga tidak dapat diselesaikan sendiri.

3. Bimbingan Perseveratif

Bimbingan ini bertujuan meningkatkan yang sudah baik, yang mencakup sifat dan sikap yang menguntungkan tercapainya penyesuaian diri dan terhadap lingkungan, kesehatan jiwa yang telah dimilikinya, kesehatan jasmani dan kebiasaan-kebiasaan hidup yang sehat, kebiasaan cara belajar atau bergaul yang baik dan sebagainya.

Bimbingan dapat dilakukan secara individual dan kelompok, sehingga ada pendekatan individu dan pendekatan kelompok, yaitu:

1. Pendekatan Individu

Pendekatan bimbingan individu dilakukan dengan pendekatan perseorangan. Tiap orang dicoba didekati, dipahami dan ditolong secara perseorangan. Pendekatan ini dilaksanakan secara melalui wawancara langsung dengan individu. Dalam pendekatan ini terdapat hubungan yang dinamis. Individu merasa diterima dan dimengerti oleh pembimbing. Dalam hubungan tersebut pembimbing menerima individu secara pribadi dan tidak memberikan penilaian. Individu merasakan ada orang yang mengerti masalah pribadinya, mau mendengarkan keluhannya dan curahan perasaannya. Pendekatan bimbingan individu, mencakup: informasi individual, penasihatan individual, pengajaran remedial individual, dan penyuluhan individual.

2. Pendekatan Kelompok

Pendekatan bimbingan kelompok diberikan oleh pembimbing per kelompok. Beberapa orang yang bermasalah sama atau yang dapat memperoleh manfaat dari pembimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) ataupun kelas (20-40 orang). Pendekatan bimbingan kelompok mencakup: informasi kelompok, penasihatan kelompok, pengajaran remedial kelompok, penyuluhan kelompok, *home room*, sosiodrama, karyawisata, belajar kelompok, kerja kelompok, diskusi kelompok, dan kegiatan klub/pramuka.

KEGIATAN PRAKTIS

E. Kegiatan-kegiatan Praktis dalam Bimbingan dan Konseling dalam Lingkup Pendidikan

Proses bimbingan dan konseling dalam lingkup pendidikan dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan praktis yang mendorong keterlibatan aktif dari konseli agar maksud dan tujuan proses bimbingan konseling dapat tercapai. Berikut akan diuraikan beberapa bentuk kegiatan praktis dalam bidang bimbingan dan konseling pada lingkup pendidikan:

Penyelenggaraan Kelompok Belajar

1. Penyelenggaraan Kelompok Belajar

Penyelenggaraan kelompok belajar merupakan salah satu bentuk realisasi bimbingan dan konseling tidak hanya untuk siswa sekolah tetapi juga dapat diterapkan untuk jenjang pendidikan tinggi.

Disamping belajar secara individual, anak-anak pun sebaiknya juga belajar dengan sistem kelompok. Hal ini sejalan dengan tujuan dari pendidikan dan pengajaran sebagaimana tercantum dalam UU No. 2 tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang mengandung arti bahwa tujuan pendidikan adalah membentuk orang yang mempunyai sikap atau *social attitude* yang baik, yang mampu bekerja sama dengan lingkungannya, mampu mengutamakan kepentingan umum daripada kepentingan sendiri atau golongan. Salah satu alat untuk mengembangkan sikap sosial ini adalah dengan menyelenggarakan kelompok belajar.

Melalui kelompok belajar dapat dicapai beberapa hal, seperti:

- (1) Membiasakan anak bergaul, mengemukakan pendapat dan menerima pendapat orang lain;
- (2) Turut merealisasikan tujuan pendidikan dan pengajaran;
- (3) Belajar mengatasi kesulitan secara bersama-sama, terutama dalam hal pelajaran;
- (4) Belajar hidup bersama agar nantinya tidak canggung di dalam masyarakat yang lebih luas; dan (5) memupuk rasa gotong royong yang merupakan sifat bangsa Indonesia.

Kelompok belajar dapat dibentuk secara otoriter, bebas dan terpimpin. Kelompok belajar yang ditentukan secara otoriter artinya kelompok ditentukan sedemikian rupa oleh guru atau pembimbing tanpa memperhatikan pendapat anak-anak. Keuntungannya, kelompok belajar dapat segera terbentuk sehingga proses belajar dapat segera berlangsung. Hanya saja karena kelompok itu mungkin tidak sesuai dengan keinginan anak-anak maka hal ini akan menghambat keberlangsungan kelompok lebih lanjut dan dapat terjadi disintegrasi.

Selain itu kelompok belajar yang ditentukan secara bebas adalah dengan menyerahkan pembentukan kelompok belajar kepada anak-anak sedangkan guru/pembimbing tidak turut campur. Keuntungannya, anak-anak dapat memilih teman yang sungguh-sungguh cocok dan kompak sehingga proses belajar akan berlangsung baik. Keuntungan lainnya, ada kepercayaan yang mendalam sehingga di antara mereka dapat berterus terang mengenai segala sesuatu. Namun demikian kelemahan utamanya adalah akan ada anak yang tidak dipilih sama sekali dan ada kemungkinan anak yang pandai akan menjadi satu kelompok demikian pula dengan anak-anak yang bodoh.

Teknik pembentukan kelompok secara terpimpin merupakan perpaduan antara dua teknik sebelumnya. Di samping pendapat dan keinginan anak-anak mendapat perhatian, guru/pembimbing juga ikut campur secara aktif dalam proses pembentukan kelompok.

Penyelenggaraan Konseling

2. Penyelenggaraan Konseling

Konseling merupakan aktivitas yang menangani klien yang mempunyai masalah, tetapi masih sadar tentang keadaan masalahnya. Proses konseling dilakukan dengan cara:

- a. **Persiapan**, meliputi mengadakan hubungan interpersonal yang baik dengan klien serta mengadakan wawancara dan diagnosis.
- b. **Perencanaan *treatment***, dilakukan dengan cara menentukan *treatment* yang tepat untuk digunakan dalam proses konseling sesuai dengan diagnosis. Selain itu direncanakan pula teknik atau pendekatan yang tepat dalam menghadapi masalah klien.
- c. **Proses Konseling**, dilakukan dengan cara wawancara konseling dimana klien dan konselor saling bertukar idea tau sikap melalui perbincangan. Tujuannya adalah menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klien.
- d. **Follow up**, merupakan langkah yang diambil konselor untuk mengetahui efek dari terapi yang telah diberikan. Konselor mengadakan evaluasi tentang terapi atau hal-hal lain yang telah dilakukan.

Penyelenggaraan Bimbingan Karier

3. Penyelenggaraan Bimbingan Karier

Bimbingan karier merupakan salah satu aktivitas dalam bimbingan konseling yang bertujuan untuk memberikan pengarahan akan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan seseorang. Hal ini dilakukan untuk menghindari kemungkinan seseorang bekerja pada bidang yang tidak disukai sehingga mengakibatkan dampak yang buruk bagi kehidupannya.

Bimbingan karier dapat dilakukan dengan cara:

- a. Menyusun paket bimbingan karier dalam suatu modul utuh yang berisi berbagai macam topik bimbingan.
- b. Melakukan kegiatan bimbingan karier secara instruksional yang dipadukan dengan kegiatan belajar mengajar. Misalkan guru dapat memberikan bimbingan karier pada saat menyampaikan pelajaran yang berhubungan dengan karier tertentu.
- c. Melaksanakan bimbingan karier dalam bentuk pengajaran unit seperti memasukkan jam pelajaran tersendiri untuk keperluan kegiatan ini. Dalam hal ini ada petugas khusus yang akan memberikan bimbingan karier kepada siswa.
- d. Melaksanakan bimbingan karier pada waktu-waktu tertentu, misalkan melalui program rutin tahunan. Kegiatan ini dapat diisi dengan ceramah-ceramah dari orang-orang yang berkompeten, seperti pimpinan perusahaan atau orang yang dipandang berhasil dalam pekerjaannya.

Penyelenggaraan Ceramah Orangtua Murid

4. Penyelenggaraan Ceramah Kepada Orangtua Murid

Pendidikan akan berlangsung dengan baik bilamana ada hubungan yang baik pula antara sekolah dengan keluarga. Pendidikan di keluarga haruslah searah dengan pendidikan di sekolah. Oleh karena itu, sekolah pada waktu-waktu tertentu mengadakan pertemuan dengan para orang tua murid. Pertemuan-pertemuan ini sebaiknya diisi dengan ceramah-ceramah yang pada dasarnya bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada orang tua murid demi kebaikan anak-anaknya. Materi yang disampaikan pun hendaknya bervariasi, misalnya: peranan komunikasi dalam pembentukan sikap di dalam keluarga atau peranan sikap orangtua dalam pembentukan harga diri anak. Materi ceramah juga dapat menyesuaikan dengan trend atau fenomena yang tengah terjadi di masyarakat.

Latihan Soal

1. Jelaskan lima masalah yang sering muncul di sekolah!
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan fungsi preventif dari bimbingan dan konseling!
3. Apa tugas guru pembimbing dalam proses bimbingan dan konseling?
4. Berikan contoh aktivitas bimbingan konseling dalam fungsi pemeliharaan!
5. Jelaskan hal-hal yang bisa dicapai melalui kegiatan kelompok belajar!
6. Jelaskan cara-cara untuk menyelenggarakan bimbingan karir!
7. Apa yang dimaksud dengan bimbingan perseveratif?
8. Jelaskan fungsi perbaikan dari bimbingan konseling!
9. Siapakah salah satu tokoh yang merintis program bimbingan dalam pendidikan?
10. Apa yang dimaksud dengan bimbingan menurut Walgito?

KODE ETIK BIMBINGAN & KONSELING

12

PENTINGNYA KODE ETIK

Pentingnya Kode Etik

Seorang klien yang menceritakan masalahnya kepada orang lain, misalkan konselor, sesungguhnya berada dalam posisi rentan untuk segala macam penyalahgunaan. Oleh sebab itu, seorang klien perlu mengetahui secara pasti sejauh mana perlindungan yang dapat ia peroleh sehubungan dengan mempercayakan masalahnya tersebut kepada orang lain. Klien patut mengetahui sejauh mana konselor akan bertindak untuk kebaikan klien dan tidak memanipulasi klien untuk kepentingan pribadinya.

Tetapi, sebagai seorang konselor, menginterpretasikan panduan etik dari organisasi profesi dan menerapkannya dalam situasi tertentu seringkali tidak mudah dan menuntut sensitivitas etis yang luar biasa. Bahkan pakar-pakar praktisi mempunyai perbedaan mengenai bagaimana menerapkan prinsip-prinsip etis yang sudah mapan ke dalam situasi-situasi spesifik. Sering juga, kode etik yang sudah ada tidak dapat memberi jawaban terhadap dilema yang dihadapi seorang konselor. Hal ini membuat seorang konselor harus berjuang memutuskan sendiri apa yang terbaik untuk kliennya.

ISU ETIK DALAM PRAKTEK

A. ISU-ISU ETIK DALAM PRAKTEK KONSELING

Sehubungan dengan permasalahan etis dalam kegiatan konseling, berikut ini akan diuraikan secara lebih lanjut isu-isu etik yang kerap muncul dalam praktek konseling (Lesmana, 2013).

Keutamaan Kebutuhan Klien

1. Menempatkan Kebutuhan Klien di Atas Kebutuhan Sendiri

Sesungguhnya relasi seorang konselor dengan klien ada untuk keuntungan klien dan bukan untuk keuntungan konselor. Seorang konselor harus terus memastikan kepada dirinya sendiri 'Kebutuhan siapakah yang terpenuhi dalam hubungan ini, kebutuhan klien atau kebutuhan saya?'. Dibutuhkan kedewasaan profesional

dari seorang konselor untuk membuat penilaian yang jujur mengenai tingkah lakunya dan pengaruhnya pada klien.

Melalui hubungan terapeutik dengan klien, seorang konselor dapat memenuhi kebutuhannya sendiri. Bukanlah sesuatu yang menyala-ahi etika apabila konselor mendapat pemenuhan kebutuhan melalui profesinya. Akan tetapi, hal yang harus selalu dijaga adalah bahwa pemenuhan kebutuhan tersebut selalu ada dalam perspektif yang sehat. Sebagai tenaga profesional yang membantu orang lain, seorang konselor bertanggung jawab untuk mempunyai kesadaran tentang dirinya sendiri dan belajar untuk mengenali daerah prasangka dan daerah rentan lainnya yang ia miliki. Dengan demikian sedikit kemungkinannya seorang konselor akan memproyeksikan area ketidaksadarannya kepada klien.

Banyak individu yang menjadi konselor untuk memenuhi kebutuhan akan kekuasaan, untuk merasa berguna dan signifikan, untuk menguatkan perasaan adekuasi bahwa dirinya mampu. Tetapi bila seorang konselor yang berprofesi membantu orang lain menggantungkan pemenuhan kebutuhan psikologisnya pada orang lain (klien), hal ini akan membuat orang lain (klien) selalu dalam keadaan dependen terhadap konselornya. Hal ini membuat konselor tidak berhasil untuk memandirikan kliennya. Jika situasi ini terjadi, maka konselor melakukan kekeliruan dalam bidang etik.

Isu Konfidensialitas

2. Isu Konfidensialitas

Konselor adalah orang yang menerima *privileged communication* dari seorang klien. Sesungguhnya *privileged communication* dibedakan dengan konfidensialitas, meski keduanya berhubungan. Konfidensialitas berhubungan dengan hal-hal yang menyangkut etik profesional. Konfidensialitas melindungi klien dari penyampaian informasi dalam bentuk apapun oleh seorang profesional tanpa izin dari klien. Di Amerika Serikat, melalui lisensinya, dokter, psikolog, pekerja sosial dan konselor, mempunyai status legal dalam hal konfidensialitas informasi yang disampaikan oleh klien mereka. Penyampaian informasi tanpa izin klien dianggap sebagai invasi dari privasi, karena apa yang disampaikan oleh klien kepada mereka ini dianggap sebagai *privileged communication*. Dengan demikian *privileged communication* merupakan komunikasi yang member suatu hak legal kepada klien dan melindungi klien dari kemungkinan penyampaian secara public informasi-informasi yang telah diberikan tanpa izinnya.

Tetapi adakalanya konfidensialitas ini dapat dibatalkan. Berikut adalah beberapa keadaan yang menyebabkan pembatalan konfidensialitas dan konselor harus melaporkannya secara hukum:

- a. Ketika klien merupakan bahaya bagi orang lain atau bagi dirinya sendiri.

- b. Bila terapis percaya bahwa klien di bawah usia 16 tahun adalah korban dari *incest*, perkosaan, penganiayaan anak atau tindak kejahatan lainnya.
- c. Bila terapis menentukan bahwa klien memerlukan perawatan khusus (hospitalisasi).
- d. Bila informasi menjadi isu dalam tindakan pengadilan.
- e. Bila klien meminta catatannya diserahkan kepada dirinya sendiri atau kepada orang ketiga lainnya.

Pada umumnya, merupakan kewajiban primer dari konselor untuk melindungi apa yang disampaikan klien sebagai bagian vital dari hubungan terapeutik. Selain memberikan penjelasan mengenai kerahasiaan (konfidensialitas) atas apa yang disampaikan klien kepada konselor, perlu dijelaskan pula mengenai keterbatasan terhadap konfidensialitas tersebut.

Isu konfidensialitas juga penting bagi mahasiswa yang tengah melakukan tugas lapangan atau praktikum konseling. Para praktikan konselor ini dituntut untuk membuat pencatatan dan memberikannya kepada pembimbing lapangan dan mendiskusikannya dalam kelompok. Diskusi-diskusi ini harus diselenggarakan secara profesional dan benar-benar melindungi identitas klien.

Pada umumnya disetujui bahwa terapis atau konselor tidak akan melakukan kontak profesional dengan keluarga atau teman-teman klien tanpa izin dari klien. Namun sudah menjadi persetujuan umum bahwa informasi yang diperoleh dari suatu hubungan terapeutik dapat didiskusikan dengan orang lain hanya untuk tujuan profesional dan terbatas pada orang-orang yang berhubungan dengan kasus tersebut.

Konselor perlu bersikap terbuka untuk pertanyaan-pertanyaan dari konselor lain dan terbuka untuk mendiskusikan kesulitan-kesulitannya dengan para koleganya. Dengan demikian, kode etik tidak membuat keputusan bagi para konselor, melainkan mendorong konselor untuk selalu berjuang, bertanya, mendiskusikan hal-hal etis dengan orang lain, mengklarifikasi nilai yang dianut dan memeriksa motivasi-motivasi diri sendiri.

Langkah Membuat Keputusan Etis

3. Langkah-langkah Membuat Keputusan Etis

Berikut ini, Corey (dalam Lesmana, 2013) menguraikan delapan langkah yang dapat membantu para konselor untuk memikirkan masalah-masalah etis:

- a. Identifikasikan masalah atau dilema. Kumpulkan informasi yang dapat memberikan penjelasan tentang masalah. Hal ini akan membantu orang untuk menentukan apakah suatu masalah termasuk masalah etis, legal, profesional, klinis, atau moral.

- b. Identifikasikan isu-isu potensial. Nilailah hak, kewajiban dan kesejahteraan semua yang terlibat dalam suatu situasi.
- c. Lihatlah kode etik yang relevan dengan permasalahan untuk dipakai sebagai penuntun umum. Pertimbangkan apakah nilai-nilai dan etika yang dianut adalah sejalan atau berkonflik dengan penuntun tersebut.
- d. Pahami hukum dan aturan yang berlaku. Penting untuk menentukan apakah ada hukum atau aturan yang terkait dengan dilema etis ini.
- e. Carilah konsultasi lebih dari satu sumber untuk mendapatkan berbagai perspektif tentang dilema tersebut. Lakukanlah konsultasi dengan para profesional yang paham tentang isu yang tercakup dalam situasi yang dipertanyakan tersebut.
- f. Lakukanlah *brainstorming* mengenai berbagai macam tindakan yang dapat dijalankan. Lanjutkan untuk mendiskusikan opsi dengan profesional lain. Ikut sertakan klien dalam proses memilih opsi tindakan.
- g. Jelaskanlah konsekuensi dari berbagai macam tindakan, dan refleksikan implikasi dari setiap tindakan untuk klien Anda. Sekali lagi, ikut sertakan klien dalam proses ini.
- h. Tentukan langkah yang kemungkinannya paling baik. Sekali tindakan telah diimplementasikan, tindak lanjutilah untuk menilai hasilnya dan menentukan apakah diperlukan tindakan selanjutnya.

Bila melakukan penalaran tentang isu etik, biasanya jarang hanya ada satu saja tindakan yang ideal. Praktisi yang berbeda sering mengambil langkah yang berbeda pula. Pengambilan langkah etis perlu pemikiran yang matang dari konselor.

Isu Etis Proses Asesmen

4. Isu Etis dalam Proses Asesmen

Salah satu kegiatan penting yang dilakukan selama proses konseling adalah psikodiagnosis. Psikodiagnosis merupakan analisis dan penjelasan tentang masalah klien. Mungkin akan mencakup penjelasan tentang penyebab dari kesulitan klien, bagaimana suatu masalah timbul, klasifikasi dari gangguan, spesifikasi tentang prosedur terapi, serta dugaan tentang kemungkinan suksesnya terapi (Corey, dalam Lesmana, 2013).

Tujuan dari diagnosis dalam konseling dan terapi adalah untuk mengidentifikasi disrupsi (gangguan) dalam tingkah laku klien saat ini. Setelah masalah sudah teridentifikasi, klien dan konselor dapat menetapkan sasaran yang jelas serta dapat dibuat rencana terapi yang sesuai dengan klien. Diagnosis dimulai sejak wawancara awal dan berlangsung terus sepanjang terapi.

Buku pegangan yang biasa dipakai untuk membuat diagnosis adalah *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM). Sekarang ini versi yang digunakan masih DSM-IV TR. Di

Indonesia, selain DSM-IV TR, terdapat pula Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ-III).

Namun demikian tidak semua klinikus memandang diagnosis sebagai sesuatu yang sentral untuk proses konseling. Ada yang menganggapnya tidak perlu, bahkan mengganggu. Rogers misalnya tidak memakai diagnosis untuk melakukan konseling. Demikian pula, terapis-terapis feminis di Amerika Serikat yang menyatakan bahwa tradisi membuat diagnosis didasarkan pada pandangan yang berpusat pada pria kulit putih dan tidak menghiraukan konteks sosial.

Hal yang perlu diperhatikan dalam pembuatan diagnosis adalah faktor etnik dan kultural. Variable-variabel kultural harus diperhatikan supaya tidak salah dalam menegakkan diagnosis. Tingkah laku atau gaya kepribadian tertentu dapat diberi label menyimpang karena tidak sesuai dengan standar dengan mana diagnosis itu dibuat. Misalnya saja mengenai masalah disorientasi seksual (homoseksual). Menurut DSM-IV TR keadaan homoseksual tidak dikategorikan sebagai salah satu bentuk perilaku menyimpang melainkan merupakan bagian dari gaya hidup.

Proses pembuatan diagnosis tidak selalu berjalan dengan konsep terminologi formal. Ada kalanya terapis membuat konsepsi tentang apa yang diinginkan klien dan bagaimana cara terbaik untuk mencapai hal tersebut. Hal ini menandakan bahwa proses diagnosis dalam terapi tetap berlangsung. Diagnosis merupakan bentuk tentatif dari pembuatan hipotesis dan berjalan sepanjang terapi.

Proses asesmen dan diagnosis tidak dapat dipisahkan dari terapi, karena membantu terapis untuk mengonseptualisasikan masalah. Merupakan kewajiban dan tanggung jawab terapis secara klinis, legal dan etis untuk memilah-milah masalah klien, untuk melihat apakah masalahnya mengancam hidup, skizofrenia, bipolar, dan sebagainya serta memberikan bantuan sebaik-baiknya. Para siswa perlu belajar dan mempunyai keterampilan melakukan pemilahan (*screening*) semacam ini. Dengan kata lain pembuatan diagnosa masih perlu diadakan dan diajarkan kepada para siswa.

Hubungan Dualisme

5. Hubungan Dualisme (*Dual Relationship*)

Corey (dalam Lesmana, 2013) mendefinisikan hubungan dualism sebagai hubungan yang terjadi bila konselor mempunyai dua (atau lebih) peran secara simultan atau sekuensial (berurutan) dengan klien. Contohnya, guru sekaligus terapis; supervisor (atasan) sekaligus terapis; meminjam uang dari klien; terapis untuk seorang teman, bawahan atau keluarga; berhubungan secara sosial dengan klien; menerima hadiah mahal dari klien; terlibat secara

emosional atau seksual dengan mantan klien; membuat bisnis dengan klien.

Karena sifatnya kompleks dan multidimensional, tidak ada jawaban yang sederhana dan absolut mengenai konsep hubungan seperti ini. Konselor tidak selalu bisa untuk memainkan peran tunggal. Jadi, konselor harus kritis dan berhati-hati sebelum melangkah ke dalam hubungan semacam ini. Beberapa hubungan dualism mempunyai resiko manipulative dan eksploitatif dan merugikan klien serta konselor. Namun, ada pula yang mempunyai potensi menguntungkan bagi klien.

Semua kode etik dari seluruh profesi menganjurkan supaya tidak membentuk hubungan semacam ini karena dapat mengganggu obyektivitas. Tetapi kode etik biasa ditulis sangat umum, sehingga para praktisi harus menggunakan penilaian mereka sendiri untuk setiap situasi yang terjadi dan menentukan apakah ada potensi untuk terjadinya kerugian. Fokus dari kode etik adalah mencegah adanya eksploitasi dan bukan melarang semua relasi dual atau relasi multipel.

KODE ETIK PSIKOLOGI INDONESIA

B. KODE ETIK PSIKOLOGI INDONESIA

Berbagai profesi di Indonesia mempunyai kode etiknya sendiri-sendiri. Para ilmuwan psikologi dan psikolog pun mempunyai kode etik yang dibuat oleh HIMPSI (Himpunan Psikologi Indonesia). Dalam kode etik psikologi Indonesia juga terdapat beberapa pasal yang mengatur mengenai praktik konseling.

Sesuai dengan Kode Etik Psikologi Indonesia, yang memiliki kewenangan untuk melakukan praktik psikologi adalah psikolog yang telah memiliki izin praktik psikologi. Mereka ini berkewenangan dalam penyelenggaraan praktik psikologi yang mencakup kegiatan pemecahan masalah psikologis baik yang bersifat individual maupun kelompok dengan menerapkan prinsip psikodiagnostik. Termasuk dalam pengertian praktik psikologi tersebut adalah terapan prinsip psikologi yang berkaitan dengan melakukan kegiatan diagnosis, prognosis, konseling dan psikoterapi. Dengan demikian, Sarjana Psikologi yang belum memiliki persyaratan tersebut di atas dianggap belum memiliki kewenangan untuk melakukan konseling sebagai bagian dari praktik psikologi.

Latihan Soal

1. Siapakah yang berwenang memberikan hukuman terhadap psikolog jika terdapat pelanggaran kode etik di Indonesia?
2. Bagaimana konselor seharusnya memperlakukan klien?
3. Apa yang dimaksud dengan konfidensialitas?
4. Jelaskan keadaan-keadaan yang bisa membuat batalnya asas konfidensialitas!
5. Mengapa asas konfidensialitas itu penting?
6. Jelaskan beberapa cara yang dapat diambil untuk menangani masalah etis!
7. Sebutkan kepanjangan dari DSM dan PPDGJ!
8. Apa yang dimaksud dengan hubungan dualism?
9. Mengapa faktor budaya penting untuk diperhatikan saat menegakkan diagnosis?
10. Apa tujuan dari diagnosis dalam konseling?

DAFTAR PUSTAKA

- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. London and New York: Academic Press
- Berelson, B., & Steiner, G. (1964). *Human behavior: An inventory of scientific findings*. New York: Harcourt, Brace, and World.
- Cavanagh, M. E. (1982). *The counseling experience: A theoretical and practical approach*. Belmont, CA: Wadsworth Inc.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. California: Thomson Brooks/Cole
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Ninth edition. USA: Brooks/ Cole Cengage Learning
- Egan, G. (2007). *The skilled helper: A problem management and opportunity development approach to helping* (8th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/ Cole.
- Enjang, AS. (2009). *Komunikasi konseling*. Bandung: Penerbit Nuansa
- Gunarsa, S. (1996). *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. (2000). *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gladding, S.T. (2004). *Counseling: A comprehensive profession*. Fifth Ed. New Jersey: Pearson Education Upper Saddle River.
- Gladding, S.T. (2014). *Counseling: A comprehensive profession*. Seventh Ed. New Jersey: Pearson Education Upper Saddle River.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2001). *The professional counselor: A process guide to helping*. 4th Ed. Boston: Allyn & Bacon
- Hartley, P. (1999). *Interpersonal communication*. Second Ed. Routledge: New York
- Hartono & Soedarmadji, B. (2014) .*Psikologi konseling*. Jakarta: Kencana.
- Hikmawati, F. (2010). *Bimbingan konseling*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., Zalaquett, C. P. (2010). *Intentional interviewing and counseling*. Seventh edition. USA: Brooks/ Cole
- Komalasari, G., Wahyuni, E. & Karsih. (2014). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks.

- Kottler, J. A. & Shepard, D. S. (2011). *Introduction to counseling: Voices from the field*. 7th Ed. Belmont, CA: Brooks/ Cole
- Lesmana, J. M. (2006). *Dasar-dasar konseling*. Jakarta: UI- Presskak
- Lesmana, J. M. (2013). *Dasar-dasar konseling*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Liliweri, A. (1991). *Komunikasi antarpribadi*. Bandung: Citra Aditya Bakti
- Lubis, N. L. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktek*. Cetakan ke-3. Jakarta: Penerbit Kencana
- Mappiare, A. (1992). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Norcross, J. C. & Lambert, M. J. (2011). *Evidence-based therapy relationship*. New York: Oxford University Press.
- Norcross J. C., Vasquez M. J., Kaslow N. J. (2013). *Recognition of psychotherapy effectiveness: The APA resolution*. *Psychotherapy (Chic)* 50 (1): 98-101. Doi: 10.1037/a0031817. PMID 23505985
- Saam, Z. (2013). *Psikologi konseling*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1980). *Fundamental of counseling*. Boston: Hought on Mifflin
- Sulistiyarini & Jauhar, M. (2014). *Dasar-dasar konseling: Panduan lengkap memahami prinsip-prinsip pelaksanaan konseling*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Sunardi. (2008). *Psikologi konseling*. Bandung: PLB FIP UPI
- Sunardi. (2008). *Strategi & Intervensi Konseling*. Bandung : PLB FIP UP
- Sunardi, Permanarian & M. Assjari. (2008). *Teori konseling*. Bandung: PLB FIP UPI.
- Team FME. (2013). *Effective communications*. www.free-management-ebooks.com. ISBN 978-1-62620-962-6
- Thompson, C., & Rudolph, L. (2000). *Counseling children*. Belmont, CA: Wadsworth/ Thomson Learning
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan konseling: Studi & karier*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Wood, J. (2004). *Communication theories and action: An introduction*. 3rd Ed. Belmont, CA: Wadsworth

