

PSIKOLOGI KONSELING

Buku Perkuliahan Program S-1 Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya

Penulis:

Soffy Belgies M.Psi, Psikolog
Meutia Ananda M.Psi, Psikolog

Supported by:

Government of Indonesia (GoI) and Islamic Development Bank (IDB)



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puja dan puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memperkenankan kami untuk menyusun buku bahan ajar Psikologi Konseling. Buku ini disusun untuk memenuhi kebutuhan pembelajaran para mahasiswa di lingkungan UIN Sunan Ampel dalam mengikuti perkuliahan.

Buku ini sangat penting sebagai bahan perkuliahan bagi para mahasiswa Program Sarjana Strata Satu (S-1) Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Buku ini menyajikan rencana pelaksanaan perkuliahan, kegiatan perkuliahan, dan isi materi perkuliahan.

Kami menyadari bahwa buku ini masih banyak kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu, kritik dan saran akan sangat berguna untuk penyempurnaan buku ini dimasa yang akan datang.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menghaturkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat langsung maupun tidak langsung selama penyusunan buku ini. Ucapan terimakasih terutama ditujukan kepada :

Surabaya, September 2014

TIM PENULIS

DAFTAR ISI

| | |
|--|--|
| PENDAHULUAN | |
| Halaman Judul | |
| Kata Pengantar | |
| Prakata | |
| Pedoman Transliterasi | |
| Daftar Isi | |
| Satuan Acara Perkuliahan | |
| ISI PAKET | |
| Paket 1 : Sejarah dan Perkembangan Konseling..... | |
| Paket 2 : Membangun Relasi Dengan Klien | |
| Paket 3 : Psikoanalisa Dalam Konseling | |
| Paket 4 : Teori Person Centered, Eksistensial Dan Gestalt Dalam Konseling..... | |
| Paket 5 : Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Konseling..... | |
| Paket 6 : Teori Transactional Analysis Dalam Konseling..... | |
| Paket 7 : Kognitif Behavior Therapy Dalam Konseling..... | |
| Paket 8 : Reality Therapy Dalam Konseling | |
| Paket 9 : Konseling Keluarga Dan Perkawinan..... | |
| Paket 10 : Konseling Kelompok | |
| Paket 11 : Konseling Karir..... | |
| Paket 12 : Konseling Pendidikan | |
| PENUTUP | |
| Sistem Evaluasi dan Penilaian | |
| Daftar Pustaka | |
| Curriculum Vitae Tim Penulis | |

Paket 1

SEJARAH DAN PERKEMBANGAN KONSELING

Pendahuluan

Perkuliahan pada paket ini difokuskan pada sejarah dan perkembangan konseling. Bahasan dalam paket ini dimulai dengan pengertian konseling, bagaimana perbedaannya dengan psikoterapi, kemudian dilanjutkan sejarah konseling dan perkembangan konseling terakhir lalu ditutup dengan materi profesional konseling. Paket ini akan dilanjutkan dengan paket-paket sesudahnya.

Dalam paket 1 ini, mahasiswa akan mengkaji definisi konseling menurut asal kata dan para ahli. Sesudah itu mahasiswa akan mengetahui penjelasan perbedaannya dengan psikoterapi. Selain itu mahasiswa akan mempelajari sejarah konseling mulai sebelum tahun 1900 sampai dengan terakhir. Dan terakhir mahasiswa belajar mengenali apa saja gambaran profesional di bidang konseling.

Sebelum perkuliahan berlangsung, dosen membuka kegiatan dengan melakukan brainstorming dengan mahasiswa. Cara yang digunakan bertanya pada mahasiswa tentang apa yang mahasiswa ketahui tentang pengertian konseling. Lalu dosen menuliskan jawaban mahasiswa di white board. Kemudian dosen menanggapi dan mendiskusikan jawaban mahasiswa juga dalam rangka mencari kesamaan dan perbedaan pandangan yang terjadi. Selanjutnya dosen menjelaskan tentang manfaat dan gambaran materi pada paket 1 ini. Mahasiswa juga diberi tugas kelompok untuk menggambarkan profesional di bidang konseling dalam bentuk poster dan mendiskusikannya dalam bentuk presentasi. Dengan dikuasainya dasar-dasar

dari Paket 1 ini diharapkan dapat menjadi modal bagi mahasiswa untuk mempelajari paket selanjutnya.

Penyiapan media pembelajaran dalam perkuliahan ini sangat penting. Perkuliahan ini memerlukan media pembelajaran berupa LCD, laptop, white board sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat mengefektifkan perkuliahan, serta kertas plano, papan flip chart, spidol warna, crayon dan isolasi sebagai alat bantu untuk menuangkan kreatifitas hasil perkuliahan dengan membuat peta konsep.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

Mahasiswa mampu memahami sejarah konseling dan perkembangannya.

Indikator

Pada akhir perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian konseling beserta perbedaannya dengan psikoterapi
2. Mahasiswa dapat menjelaskan sejarah konseling mulai sebelum era tahun 1900 sampai dengan perkembangan terakhir
3. Mahasiswa dapat menjelaskan perkembangan konseling dalam konteks profesional

Waktu

3x50 menit

Materi Pokok

1. Pengertian konseling
2. Perbedaan konseling dengan psikoterapi

3. Sejarah perkembangan konseling
4. Profesional konseling

Kegiatan Perkuliahan

Kegiatan Awal (10 menit)

1. Brainstorming tentang pengertian konseling dengan menuliskan jawaban mahasiswa di white board.
2. Diskusi dan menanggapi jawaban mahasiswa.
3. Penjelasan pentingnya mempelajari paket 1 ini.
4. Penjelasan tentang apa saja yang akan dipelajari pada paket 1 ini.

Kegiatan Inti (120 menit)

1. Menjelaskan materi dengan ceramah melalui power point.
2. Membagi mahasiswa ke dalam 3 kelompok untuk mencari bidang profesional konseling apa saja yang ada di masyarakat dan gambaran sikap profesionalitasnya.
3. Masing-masing kelompok presentasi.
4. Selesai presentasi setiap kelompok, kelompok lain memberikan komentar & klarifikasi
5. Penguatan hasil diskusi dari dosen.
6. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Menyimpulkan hasil perkuliahan
2. Memberi dorongan psikologis/saran/nasehat
3. Refleksi hasil perkuliahan oleh mahasiswa

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas latihan individual
2. Mempersiapkan perkuliahan selanjutnya yaitu paket 2 yang berisi tentang materi membangun relasi dengan klien.

Lembar Kegiatan

Membuat poster berisi gambar bidang profesional konseling apa saja yang ada di masyarakat.

Tujuan

Mahasiswa dapat membuat visualisasi gambar untuk membangun pemahaman tentang bidang profesional konseling melalui kreatifitas ungkapan ide dari anggota kelompok.

Bahan dan Alat

Kertas plano, spidol berwarna, crayon, papan flip chart, dan isolasi.

Langkah Kegiatan

1. Pilihlah seorang moderator kerja kelompok dan notulis konsep hasil kerja.
2. Diskusikan materi yang telah ditentukan dengan anggota kelompok.
3. Tuliskan hasil diskusi dalam bentuk poster.
4. Tempelkan hasil kerja kelompok di papan tulis/dinding ruang kuliah.
5. Pilihlah satu anggota kelompok untuk presentasi.
6. Presentasikan hasil kerja kelompok secara bergiliran, dengan waktu masing-masing ± 5 menit.
7. Berikan tanggapan/klarifikasi dari presentasi kelompok lain.

Uraian Materi

SEJARAH DAN PERKEMBANGAN KONSELING

PENGERTIAN KONSELING

Berangkat dari asal kata konseling (*counseling*), secara harafiah bermula dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa latin yaitu *counselium*, artinya “bersama” atau “bicara bersama”. Pengertian “berbicara bersama-sama” dalam hal ini adalah pembicaraan konselor (*counselor*) dengan seorang atau beberapa klien (*counselee*). Dengan demikian, *counselium* berarti “*people coming together to again an understanding of problem that beset them were evident*”, sebagaimana yang ditulis Baruth dan Robinson (1987:2) dalam bukunya *An Intruduction to The Counseling Profession* menjelaskan secara singkat.

Konseling sering dikenal dengan istilah penyuluhan, yang secara awam diartikan sebagai pemberian penerangan, informasi atau nasihat kepada pihak lain. Istilah penyuluhan sebagai sinonim kata konseling bisa diterima secara luas, tetapi dalam pembahasan di buku ini, konseling tidak dimaksudkan dalam pengertian penyuluhan tadi.

Berbagai literatur menyebutkan konseling dalam bermacam pengertian. Ada yang memaknakan konseling dengan menekankan pada pribadi klien, sedangkan lainnya menekankan pada pribadi konselor, serta bermacam definisi dengan penekanan yang berbeda. Penekanan yang berbeda terjadi karena setiap ahli yang mendefinisikan memiliki latar belhgbakang falsafah yang berbeda. Berikut beberapa definisi yang menggambarkan beberapa pengertian konseling, yang kemudian akan dijelaskan keterkaitannya.

Carl Rogers, seorang psikolog humanistik terkemuka, berpandangan bahwa konseling merupakan hubungan terapi dengan klien yang bertujuan untuk melakukan perubahan *self* (diri) pada pihak klien. Rogers menegaskan pengertian konseling sebagai berikut:

“The process by which structure of the self is relaxed in the safety of relationship with the therapist, and previously denied experiences are perceived and then integrated in to an altered self” (Pietrofase dkk., 1978:4).

Dalam definisi ini Rogers menekankan perubahan *system self* klien sebagai tujuan konseling akibat dari struktur hubungan konselor dengan kliennya.

Pietrofase (1987) dalam bukunya *The Authentic Counselor*, tidak berbeda dengan Rogers, menyebutkan bahwa konseling adalah proses yang melibatkan seseorang professional berusaha membantu orang lain dalam mencapai pemahaman dirinya (*self-understanding*), membuat keputusan dan pemecahan masalah.¹

Intinya definisi Rogers dan Pietrofase mensyaratkan konseling sebagai pemberian bantuan kepada individu. Dalam definisi ini pada dasarnya secara teori dan praktik konseling memiliki pengertian yang spesifik sejalan dengan konsep yang dikembangkan dalam lingkup profesinya.

Memperhatikan kedekatan hubungan antar berbagai disiplin ilmu, nampak konseling dekat dengan psikologi, bahkan secara khusus konseling merupakan aplikasi dari psikologi, terutama jika dilihat dari tujuan, teori yang digunakan, dan proses penyelenggaraannya. Oleh sebab itulah konseling disebut pula sebagai psikologi konseling (*counseling psychology*).²

¹ Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM Press, 2006). Cet ke-6, hlm 4-5.

² Ibid. hlm 3.

PERBEDAAN KONSELING DENGAN PSIKOTERAPI

Menurut Schneiders (1964) yang membedakan konseling dan psikoterapi adalah keduanya memiliki perbedaan dari “akar”nya. Baginya psikoterapi bukanlah konseling, dan konseling bukan psikoterapi. Keduanya adalah dua hal yang berbeda.

Disisi lain beberapa ahli berpandangan perbedaan konseling dan psikoterapi terletak pada berbagai sisi, di antaranya pendekatan yang digunakan, subjek yang dibantu, pelaksanaannya, dan intensitas masalah yang dihadapi. Berikut ini penjelasannya.

a. Pendekatan pemberian bantuan

Pendekatan pemberian bantuan disebut sebagai *helping professional* menurut Hansen dkk. (1982) dapat diklasifikasikan dalam tiga jenis, yaitu pemberian dorongan (*supportive*), pemberian pemahaman secara reedukatif (*insight-reeducative*) dan pemberian pemahaman secara rekonstruktif (*insight-reconstructive*). Supportif dapat dimaknakan sebagai pemberian dorongan kepada klien agar dapat mengembangkan potensinya. Pemahaman dengan reedukatif berarti peningkatan pemahaman tentang diri, masalah, dan konflik-konflik yang ada di alam sadarnya untuk mencapai penyesuaian diri. Sedangkan pemahaman dengan rekonstruktif berarti meningkatkan pemahaman tentang diri, konflik dan masalahnya yang ada di bawah sadarnya dengan melakukan rekonstruksi struktur kepribadiannya klien. Dua pendekatan pertama lebih banyak dilakukan melalui konseling, sedangkan pendekatan terakhir dilakukan melalui psikoterapi Hansen, dkk. (1982).

b. Intensitas masalah

Di antara perbedaan penting konseling dan psikoterapi menyangkut intensitas masalah yang dihadapi klien. Schneiders (1964) menyatakan bahwa konseling diselenggarakan untuk menangani problem-problem psikologi seperti ketidakmatangan, ketidakstabilan emosional, ketidakmampuan mengontrol diri dan perasaan ego yang negatif. Sementara psikoterapi lebih menangani gangguan mental dan problem berat seperti konflik-konflik yang serius, gangguan perasaan, dan sebagainya.

Pandangan ini sejalan dengan Vance dan Volsky menjelaskan bahwa konseling menangani individu normal dengan masalah-masalah ringan, sedangkan psikoterapi menangani individu yang kurang normal dan bermasalah berat Hansen dkk. (1982).

Selanjutnya Hansen, dkk (1982) menjelaskan bahwa dalam psikoterapi dilakukan terhadap individu yang mengalami konflik interpersonal yang sangat mendalam, sedangkan konseling dilakukan terhadap individu yang mengalami masalah-masalah yang berhubungan dengan peran dalam kehidupan sehari-hari.

Nurgent (1981) mengungkapkan bahwa psikologi klinis dan psikiater di Amerika biasanya menggunakan terminology psikoterapi untuk mendeskripsikan pekerjaannya dalam hal mendiagnosis dan melakukan bantuan terhadap orang yang mengalami tekanan emosional kronis atau masalah tingkah laku yang berat, sedangkan konseling menangani orang yang mengalami kecemasan normal dan krisis situasional yang terjadi sehari-hari.

c. Cara penanganan

Sedangkan dilihat dari cara penanganannya, Nelson- Jones (1982) menyebutkan beberapa perbedaan konseling dan psikoterapi, meskipun perbedaan ini dapat diperdebatkan karena tidak mungkin dapat didefinisikan secara pasti. Perbedaannya adalah bahwa konseling lebih berorientasi pada klien, mementingkan hubungan, diselenggarakan dengan pendekatan humanistic, dan kurang berkaitan dengan kegiatan medis. Sedangkan psikoterapi dilaksanakan dengan lebih berorientasi pada terapi, menggunakan teknik yang spesifik, kecenderungan menggunakan pendekatan psikoanalisis atau behavioristik, dan banyak menggunakan penanganan secara medis.

Hal lain yang juga sebagai gambaran tentang penggunaan kedua istilah tersebut dijelaskan oleh Black (1983) dalam bukunya *Short Term Counseling* yang disebutkan bahwa dalam tradisi di Amerika psikoterapi biasanya digunakan untuk menunjuk pekerjaan psikiater, sedangkan konseling digunakan menjelaskan pekerjaan psikolog.³

SEJARAH PERKEMBANGAN KONSELING

Latar belakang perkembangan profesi konseling tidak dapat dipisahkan dari dua jalur penanganan terhadap masalah-masalah yang dihadapi masyarakat barat, yaitu tradisi penyembuhan gangguan mental dan penanganan masalah-masalah pendidikan dan pekerjaan di sekolah.

Moursund (1990) mengungkapkan bahwa tradisi penyembuhan berbagai jenis penyakit di kalangan masyarakat eropa, khususnya masyarakat yunani baik penyakit fisik maupun mental pada beberapa abad yang lampau pada umumnya dilakukan secara tradisional, yaitu dengan jalan menghubungkan-hubungkan suatu gangguan mnetal dengan kepercayaan

³ Ibid, hlm 13-17

terhadap tahayul dan kekuatan magic. Metode penyembuhan yang ada di Eropa ini sebenarnya jauh ketinggalan jika dibandingkan dengan kemajuan metode penyembuhan yang ada di Asia Dekat yang telah menggunakan pendekatan ilmiah.

Pada abad ke delapan, menurut Moursund, rumah sakit-rumah sakit besar di Bagdad dan Damaskus telah memiliki psikiater untuk menangani pasien yang mengalami kelainan mental, yang tidak di jumpai diberbagai rumah sakit di Eropa. Baru pada abad ke 13, beberapa rumah sakit besar di Eropa seperti di Prancis, Jerman, dan Inggris memiliki tenaga psikiater untuk menangani pasien yang menderita kelainan mental.

Moursund mengungkapkan lebih lanjut bahwa baru pada abad ke 17 studi tentang kelainan mental klien banyak memperoleh perhatian dari kalangan ahli kesehatan Eropa. Thomas Sydenham misalnya pada 1689 menulis sebuah artikel tentang hysteria sebagai penyakit khusus, dan pada perkembangan selanjutnya bertambah banyak studi-studi di bidang kesehatan mental ini, misalnya neurosis, hipnotis dan sebagainya.

Studi tentang kelainan mental dan proses penyembuhannya itulah secara historis telah mendorong berkembangnya metodologi bantuan terhadap orang-orang yang mengalami masalah-masalah mental. Metodologi penyembuhan atau penanganan terhadap problemproblem mental ini yang kita sebut sebagai psikoterapi. Sigmund Freud merupakan tokoh utama dalam mengenal istilah psikoterapi ini pada awal abad ke 20. Sejak masa inilah, psikoterapi dikembangkan secara meluas di klinik-klinik rumah sakit untuk mengatasi berbagai gangguan mental.

Kesadaran terhadap upaya mengatasi masalah psikologis terus berkembang. Upaya mengatasi masalah kejiwaan ini tidak hanya dilakukan terhadap orang-orang yang menderita gangguan mental. Orang yang mengalami hambatan, kegagalan, atau ketidakpuasan terhadap apa yang

diharapkan juga merasa membutuhkan bantuan dari pihak lain. Mereka yang bermasalah ini sekalipun tidak mengalami gangguan jiwa juga beranggapan membutuhkan bantuan untuk dapat menyesuaikan diri dengan tepat, termasuk di dalamnya dalam penyesuaian di sekolah, tempat kerja, keluarga dan sebagainya. Kemajuan penanganan terhadap penderita gangguan jiwa tersebut turut memajukan bagi perkembangan teori praktik konseling.

Sedangkan cikal bakal profesi konseling dari segi penanganan terhadap masalah-masalah pendidikan dan vokasional diungkapkan dalam berbagai literature, bahwa secara kelembagaan konseling mulai ada pada 1896, yaitu sejak Lightner Witner membentuk sebuah klinik yang disebutnya sebagai *Psychology Counseling Clinic* di University of Pennsylvania. Dua tahun berikutnya Jesse B. Davis mulai bekerja sebagai konselor pada Central High School di Detroit. Davis bertindak sebagai konselor di lembaga pendidikan itu bertujuan membantu siswa yang mengalami masalah-masalah pendidikan dan vokasional (Nurgent, 1981). Maka sejak itulah konseling lebih dikenal di masyarakat Amerika.

Perkembangan konseling dan psikoterapi kian maju setelah banyak ahli mengembangkan teori-teori psikologi dan konseling. Di antara para ahli yang turut membantu mengembangkan konseling adalah Eli Weaver yang pada 1906 mempublikasikan sebuah pamphlet yang berjudul *Choosing a Career*, pada 1908 Frank Parson mendirikan Vocational Bureau di Boston untuk membantu pemuda dalam memilih, mempersiapkan dan memasuki dunia kerja. Bersamaan dengan usahanya pada diri ini Parson sekaligus mengembangkan konsep bimbingan dan konseling vokasional. Berkat kerja kerasnya ini, Parson oleh sebagian kalangan disebut sebagai inovator konsep dan teknik konseling vokasional.

Perkembangan konseling terus berlanjut. Pada 1913 di Amerika didirikan *National Vocational Guidance Association* (NVGA), setelah itu

berdiri *American Psychologist Association (APA)*, *American School Counselor Association (ASCA)*, dan *Association for Counselor Educational and Counselor Trainers (ACECT)*.

Secara teoretik perkembangan konseling sejalan dengan perkembangan psikologi dan psikiatri secara umum. Teori-teori psikologi dan psikiatri memberi sumbangan yang sangat berarti bagi perkembangan konseling. Sigmund Freud (1856-1939) peletak dasar psikoanalisis dan memberi sumbangan bagi pemikiran psikologi konseling bawah sadar.

E. Williamson mengembangkan konseling sifat dan faktor (*trait and factor counseling*), yang menuliskan gagasannya melalui buku *How to Counseling Student* pada 1939 dan *Counseling Adolescent* pada 1950. Sementara itu, Carl Rogers psikologi yang memilih jalan humanistic sangat berjasa dalam menemukan inovasi-inovasi di bidang konseling dan psikoterapi. Rogers telah memperkenalkan konseling berpusat pada person (*person centered counseling*), dan sejumlah buku telah ditulisnya diantaranya adalah *Counseling and Psychotherapy* pada 1942, dan *On Becoming a Person* pada 1961. Berkat karya-karyanya yang progresif, Williamson dan Rogers ini dianggap sebagai peletak dasar gerakan konseling modern Pietrofase (1978).

Saat ini secara riril konseling telah berkembang dengan sangat pesat. Perkemabnagnnya tidak saja ditunjukkan oleh terbitnya sejumlah buku, jurnal dan berbagai penelitian konseling, tetapi ditunjukkan dengan tumbuhnya lembaga-lembaga konsultasi yang diantaranya layanan konseling kepada masyarakat.⁴

⁴ Ibid, hlm 23-27.

PROFESIONAL KONSELING

Bekembangnya lembaga-lembaga pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan khusus di bidang konseling, serta meningkatnya kebutuhan masyarakat akan bantuan dalam memecahkan persoalan-persoalan pribadi telah mendorong bagi munculnya kesadaran di masyarakat untuk memantapkan konseling sebagai pekerja profesional.

Sebagai pekerjaan profesional, konseling tentu memiliki fungsi dan cara kerja yang khas sesuai dengan bidang keilmuannya. Saat ini konseling merupakan pekerjaan yang sama pentingnya dengan bidang pekerjaan professional lain seperti kedokteran, kerja sosial, kebidanan dan pendidikan.

Profesionalisme layanan konseling harus terus dilakukan oleh pihak-pihak yang terlibat secara langsung dengan pengembangan bidang pekerjaan ini. Saat ini pekerjaan konseling sudah dapat dikategorikan sebagai pekerjaan professional jika kita mengacu pada criteria sebagai pekerjaan professional, konseling dikatakan sebagai pekerjaan professional karena pekerjaan ini memiliki cirri-ciri khusus sebagai cirri keprofesian. Criteria esensial sebuah pekerjaan dikelompokkan sebagai pekerjaan professional secara umum disepakati dan dikemukakan oleh Dunlop maupun McCully yang dikutip oleh Nugent (1981), yaitu bahwa anggota dan kelompok professional itu: (1) dapat mendefinisikan perannya secara jelas, (2) menawarkan layanan yang unik, (3) memiliki pengetahuan dan ketrampilan khusus, (4) memiliki kode etik yang jelas, (5) memiliki hak untuk menawarkan layanan kepada masyarakat sesuai dengan deskripsi profesinya, dan (6) memiliki kemampuan untuk memonitor praktik profesinya.

Berdasarkan kriteria ini sangat jelas bahwa secara formal konseling telah memenuhi persyaratan, dan karena itu dapat dikatakan sebagai sebuah pekerjaan professional. Yang perlu diperhatikan adalah kemampuan konselornya untuk terus ditingkatkan sesuai dengan standart yang

diharapkan. Profesionalisme ini sangat bergantung kepada banyak aspek, di antaranya pengalaman para ahli keprofesian itu dalam pendidikan, riset dan berbagai aktivitas profesi. Karena itulah, maka konselor dan konseling sebagai penyelenggaraan pekerja itu harus memenuhi persyaratan tersebut. Tanpa memenuhi keempat syarat itu, sebuah pekerjaan, termasuk konseling belum dapat dikatakan sebagai pekerjaan yang professional.

Kecenderungan yang terjadi saat ini dan yang akan datang, masalah pribadi dan sosial nampak semakin kompleks. Untuk masalah ini adalah berat untuk diselesaikan apabila masalah-masalah kejiwaan dibebankan kepada konselor saja. sebab saat ini banyak dikembangkan pendekatan-pendekatan baru dengan cara melibatkan masyarakat luas untuk ikut membantu mengatasi masalah personal tanpa mengurangi keterlibatan tenaga professional dalam mengatasi masalah tersebut. Beberapa tugas konselor dialihkan masyarakat untuk meringankan, mempercepat dan memperluas cakupan penyelesaian masalah, cara demikian ini disebut deprofesionalisasi.

Deprofesionalisasi terhadap penyelesaian masalah-masalah yang dihadapi masyarakat jika dilakukan secara baik akan sangat membantu tugas konselor. Untuk ini diperlukan langkah-langkah yang tepat dan memadai sehingga bagian tugas konselor dapat dialihkan ke petugas lainnya yang semi atau tidak professional.⁵

⁵ Ibid, 30-31.

Latihan

1. Terangkan definisi dan konsep konseling dengan contohnya
2. Bandingkan apa perbedaan konseling dan psikoterapi ?
3. Bagaimana perkembangan konseling saat ini ?
4. Apa saja bidang kerja profesional konselor ?



Paket 2

MEMBANGUN RELASI DENGAN KLIEN

Pendahuluan

Perkuliahan pada paket ini diarahkan pada membangun relasi klien dengan konselor. Bahasan dalam paket ini dimulai dengan relasi antara klien dan konselor, kemudian dilanjutkan membuka relasi awal dengan klien dan bagaimana untuk mempertahankan relasi dengan klien. Materi diakhiri tentang membangun empati, perilaku verbal dan non verbal.

Dalam paket 2 ini, mahasiswa akan mempelajari cara membangun relasi antara konselor dengan klien. Secara lebih rinci mahasiswa akan belajar tentang bagaimana membuka relasi awal ketika masuk sesi awal pertemuan konseling dan bagaimana cara agar dapat mempertahankan relasi dengan klien selama sesi konseling berlangsung. Terakhir, mahasiswa akan mendapat pelajaran tentang cara melakukan empati pada klien, dan dilanjutkan bagaimana memperhatikan perilaku verbal dan non verbal pada diri klien dan konselor sendiri.

Sebelum perkuliahan berlangsung, dosen membuka kegiatan dengan membentuk kelompok. Tiap kelompok terdiri dari 3 orang mahasiswa untuk kemudian melakukan role play dengan peran tiap orang berbeda. Orang pertama sebagai klien, orang kedua sebagai konselor, orang ketiga sebagai observer. Setelah melewati waktu yang ditentukan, drama tersebut diakhiri dengan masing-masing anggota menuliskan sikap konselor ideal seperti apa yang diharapkan. Setelah itu dilakukan diskusi yang dipandu dosen untuk merefleksikan jawaban setiap anggota. Kemudian dilanjutkan ceramah dosen untuk menjelaskan materi keseluruhan. Dengan dikuasainya dasar-dasar dari Paket 2 ini diharapkan dapat menjadi modal bagi mahasiswa untuk mempelajari paket selanjutnya.

Penyiapan media pembelajaran dalam perkuliahan ini sangat penting. Perkuliahan ini memerlukan media pembelajaran berupa LCD, laptop, white board sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat mengefektifkan perkuliahan, serta dilengkapi kertas plano, papan flip chart, spidol warna, kertas meta map warna – warni dan isolasi sebagai alat bantu untuk menuangkan ide mahasiswa.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

Mahasiswa memahami cara-cara untuk membangun relasi dengan klien dalam konseling

Indikator

Pada akhir perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang kualitas relasi antara klien dan konselor
2. Mahasiswa dapat melakukan cara membuka relasi awal dan untuk mempertahankan relasi dengan klien
3. Mahasiswa dapat melakukan membangun empati, perilaku verbal dan nonverbal

Waktu

3x50 menit

Materi Pokok

1. Relasi antara klien dan konselor
2. Membuka relasi awal dan untuk mempertahankan relasi dengan klien
3. Membangun empati, perilaku verbal dan non verbal.

Kegiatan Untuk Perkuliahan

Kegiatan Awal (60 menit)

1. Membagi mahasiswa dalam kelompok terdiri 3 orang untuk role play
2. Role play sebagai konselor, konseli dan observer.
3. Setelah role play, setiap anggota kelompok diminta menuliskan sikap konselor apa yang diharapkan klien.
4. Jawaban refleksi di tulis di kertas meta map kemudian ditaruh di papan flip chart.
5. Dilanjutkan ceramah singkat tentang membangun relasi dengan klien dan sikap apa yang perlu dikembangkan
6. Penjelasan pentingnya mempelajari paket 2 ini.
5. Penjelasan apa saja yang akan dipelajari pada paket 2 ini.

Kegiatan Inti (75 menit)

1. Menjelaskan materi dengan ceramah melalui power point.
2. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Kegiatan Penutup (5 menit)

1. Menyimpulkan hasil perkuliahan
2. Memberi dorongan psikologis/saran/nasehat
3. Refleksi hasil perkuliahan oleh mahasiswa

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas latihan
2. Mempersiapkan perkuliahan selanjutnya yaitu paket 3.

Lembar Kegiatan

Berkelompok untuk melakukan role play dengan membagi 3 peran, klien, konselor dan observer.

Tujuan

Mahasiswa dapat mengetahui bagaimana sikap dan peran konselor yang diharapkan dan yang tidak diharapkan.

Bahan dan Alat

Kertas A4, pulpen, papan flip chart, dan isolasi.

Langkah Kegiatan

1. Pilihlah seorang moderator kerja kelompok dan notulis konsep hasil kerja.
2. Diskusikan materi yang telah ditentukan dengan anggota kelompok.
3. Tuliskan hasil diskusi dalam bentuk poster.
4. Tempelkan hasil kerja kelompok di papan tulis/dinding kelas.
5. Pilihlah satu anggota kelompok untuk presentasi.
6. Presentasikan hasil kerja kelompok secara bergiliran, dengan waktu masing-masing ± 5 menit.
7. Berikan tanggapan/klarifikasi dari presentasi kelompok lain.

Uraian Materi

MEMBANGUN RELASI DENGAN KLIEN

RELASI ANTARA KLIEN DAN KONSELOR

B. George dan Cristiani (1990) mengemukakan enam karakteristik dinamika dan keunikan hubungan konseling dibandingkan dengan hubungan membantu yang lainnya. Karakteristik terdiri dari 6 jenis yaitu:

a. Afeksi

Hubungan konselor dengan klien pada dasarnya lebih sebagai hubungan afektif daripada sebagai hubungan kognitif. Hubungan yang afektif ini dapat mengurangi rasa kecemasan dan ketakutan klien dan diharapkan hubungan konselor dengan klien lebih bersifat produktif.

b. Intensitas

Hubungan antara konselor dan klien ini diharapkan dapat saling terbuka terhadap persepsi masing-masing. Konselor diharapkan agar hubungan antara konselor dengan klien berlangsung mendalam sesuai dengan perjalanan konseling.

c. Pertumbuhan dan perubahan

Hubungan antara konselor dan klien bersifat dinamis artinya dari waktu ke waktu terwujud peningkatan hubungan konselor dengan klien, pengalaman bagi klien, dan tanggung jawabnya.

d. Privasi

Pada dasarnya dalam hubungan konseling perlu adanya keterbukaan klien. Keterbukaan klien bersifat konfidensial (rahasia) Konselor harus menjaga kerahasiaan masalah klien. Perlindungan atau jaminan hubungan ini adalah unik dan akan meningkatkan kemauan klien untuk membuka diri.

e. Dorongan

Dalam hubungan konseling konselor juga perlu memberikan dorongan atas keinginan atas perubahan perilaku dan memperbaiki keadaannya sendiri sekaligus memberikan motivasi untuk berani mengambil risiko dari keputusannya.

f. Kejujuran

Hubungan konseling didasarkan atas kejujuran dan keterbukaan serta adanya komunikasi terarah antara konselor dengan klien. Dalam jalan ini tidak ada sandiwara dengan jalan menutupi kelemahan atau menyatakan yang bukan sejatinya.⁶

**MEMBUKA RELASI AWAL DAN UNTUK
MEMPERTAHANKAN RELASI DENGAN KLIEN**

Kondisi hubungan antara klien dan konselor tersebut, antara lain hal-hal sebagai berikut yaitu:

1. Kongruensi dalam hubungan konseling dapat dimaknakan dengan “menunjukkan diri sendiri” apa adanya, berpenampilan terus terang dan yang lebih penting adalah ada kesesuaian antara apa yang dikomunikasikan secara verbal dengan non verbal. Kongruensi sangat penting dilakukan konselor untuk melawan kepura-puraan atau istilah

⁶ Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM Press, 2006). Cet ke-5, hlm 36-37

yang digunakan Dimick “mempermainkan peran konselor”. Karena ini terjadi justru akan membahayakan hubungan konseling. Kepura-puraan itu tidak berbeda dengan melakukan tindakan kebohongan. Jika hal klien mengetahui bahwakonselornya tidak kongruensi dapat mengurangi dan bahkan menghilangkan kepercayaan klien kepada konselor. Kongruensi konselor dapat menimbulkan kepercayaan klien kepadanya. Konselor dalam kondisi kongruensi selama hubungan konseling diharapkan dapat menimbulkan kongruensi pada klien, maksudnya klien tidak lagi menunjukkan sikap yang bersembunyi, defensive, bersandiwara, basa-basi, dan pemalsuan. Sikap-sikap ini bukannya hanya menghambat hubungan konseling tetapi dapat mengagalkan tujuan konseling.

2. Penghargaan positif tanpa syarat, konseling akan lebih efektif jika kondisi penghargaan yang positif ini diciptakan konselor dan dilakukan tanpa syarat. Dapat dikatakan konselor menerima setiap individu (klien) tanpa menilai aspek-aspek pribadinya yang “lemah” ataupun “kuat”.

Penghargaan secara positif ini memiliki arti yang sama dengan hangat (*warmth*), bersikap positif (*positive affect*), cinta membantu orang lain (*altruistic love*), peduli (*respect*), menghargai (*prizing*), dan perhatian yang mendalam (*deep caring*).

Penghargaan secara positif tentunya tidak bermakna:

- a. Ingin memperoleh simpati dari klien karena ini akan membahayakan hubungan konseling.
- b. Toleran atas menyetujui tentang apa yang diungkapkan klien.

Penghargaan tersebut lebih bersifat satu kondisi agar klien dapat belajar bahwa dirinya dengan kenyataan yang ada dapat diterima oleh orang lain, dan diharapkan klien sendiri dapat menerima dirinya apa adanya

dengan segenap kekurangan dan kelebihan, sekaligus ada kemauan untuk meningkatkan diri sesuai dengan keadaan dirinya.

3. Pemahaman secara empati, memahami secara empati merupakan suatu kemampuan untuk memahami cara pandang dan perasaan orang lain. Agar konselor benar-benar dapat memahami secara empati terhadap kliennya, hubungan konseling harus terus bergerak dari realitas objektif ke realitas subjektif klien. Realitas objektif berarti melihat klien dari dunia orang lain, sementara realitas subjektif adalah melihat dari klien berdasarkan kacamata klien sendiri. Menurut Rogers empati berarti memasukkan dunia klien beserta perasaan-perasaannya ke dalam diri sendiri tanpa terhanyut oleh pikiran dan perasaan klien (Heckney, 1978).

MEMBANGUN EMPATI, PERILAKU VERBAL DAN NONVERBAL

Truax dan Carkhuff mengemukakan bahwa dalam memahami secara empati ini sangat perlu konselor menerima dan mengkomunikasikan secara verbal maupun nonverbal, secara akurat dan penuh kepekaan tentang perasaan dan makna perasaan itu (Hackney, 1978).

Ada tiga aspek dalam empati menurut Patterson (1980), yaitu:

- a. Keharusan bahwa konselor mendengarkan klien dan mengkomunikasikan persepsinya pada klien.
- b. Ada pengertian atau pemahaman konselor tentang dunia klien.
- c. Mengkomunikasikan pemahamannya kepada klien.⁷

Komunikasi verbal dan nonverbal

⁷ Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM Press, 2006). Cet ke-6, hlm 53-54

Bahasa tubuh atau sering disebut *body language*, menyumbang kebanyakan kesuksesan dalam komunikasi. Setidaknya keberhasilan dalam komunikasi, 55% nya dipengaruhi oleh bahasa tubuh yang tepat. Kata-kata, yang menjadi favorit ternyata hanya menyumbang 7% dan 38% nya disumbangkan oleh intonasi atau nada bicara. Dengan demikian dapat dimengerti sumbangan pengaruh bahasa tubuh terhadap keberhasilan dalam berkomunikasi. Selanjutnya akan dibahas bahasa tubuh seperti apa yang mampu mendongkrak komunikasi yang efektif. Dapat disingkat dengan akronim **S – O – F – T – E – N**.

Untuk menjadi konselor yang efektif dalam sebuah percakapan tidak hanya dipengaruhi oleh baik buruknya sebuah kalimat dan pilihan kata yang digunakan. Ada hal yang lebih menentukan dan berdampak lebih besar dari hal tersebut, yaitu penggunaan bahasa tubuh yang baik dan empatik. Don Gabor dalam bukunya yang berjudul "*How to start a conversation and make friends*" menyatakan gagasannya tentang penggunaan bahasa tubuh yang baik dan benar dengan istilah "SOFTEN". Soften menurut bahasa berarti melembutkan, maksudnya dengan menggunakan teknik-teknik yang disingkat dengan istilah "SOFTEN" ini, membuat percakapan konselor menjadi lebih melembutkan. Teknik "SOFTEN" ini adalah singkatan dari :

S = Smile

O = Open Arms

F = Forward Lean

T = Touch

E = Eye Contact

N = Nod

Komunikasi verbal (*verbal communication*) adalah salah satu bentuk komunikasi yang diberikan kepada pihak lain melalui tulisan (*written*) dan lisan (*oral*). Tanpa komunikasi verbal, komunikasi non verbal yang

mempunyai banyak makna akan menjadi sesuatu yang tidak jelas dan akan mengakibatkan salah pemahaman. Dengan demikian perilaku attending yang dasar utamanya adalah aktivitas non verbal harus di ikuti komunikasi lisan, sebuah tenaga yang ampuh dalam kemantapan *helping relationship* maupun komunikasi sosial lainnya.

Menata komunikasi lisan ini, Aribowo Prijosaksono dan Ping Hartono dalam buku *Make Yourself A Leader* yang menulis Lima Hukum Komunikasi Yang Efektif (*The 5 Inevitable Laes of Effective Communication*). Lima hukum ini dikembangkan dan dirangkum dalam satu kata yang mencerminkan esensi dari komunikasi, yaitu REACH, yang berartimerengkuh atau meraih. Pada dasarnya komunikasi adalah upaya untuk mencapai perhatian, cinta kasih, minat, kepedulian, simpati, tanggapan, maupun respon positif dari orang lain⁸.

R : Respect

E : Empathy

A : Audible

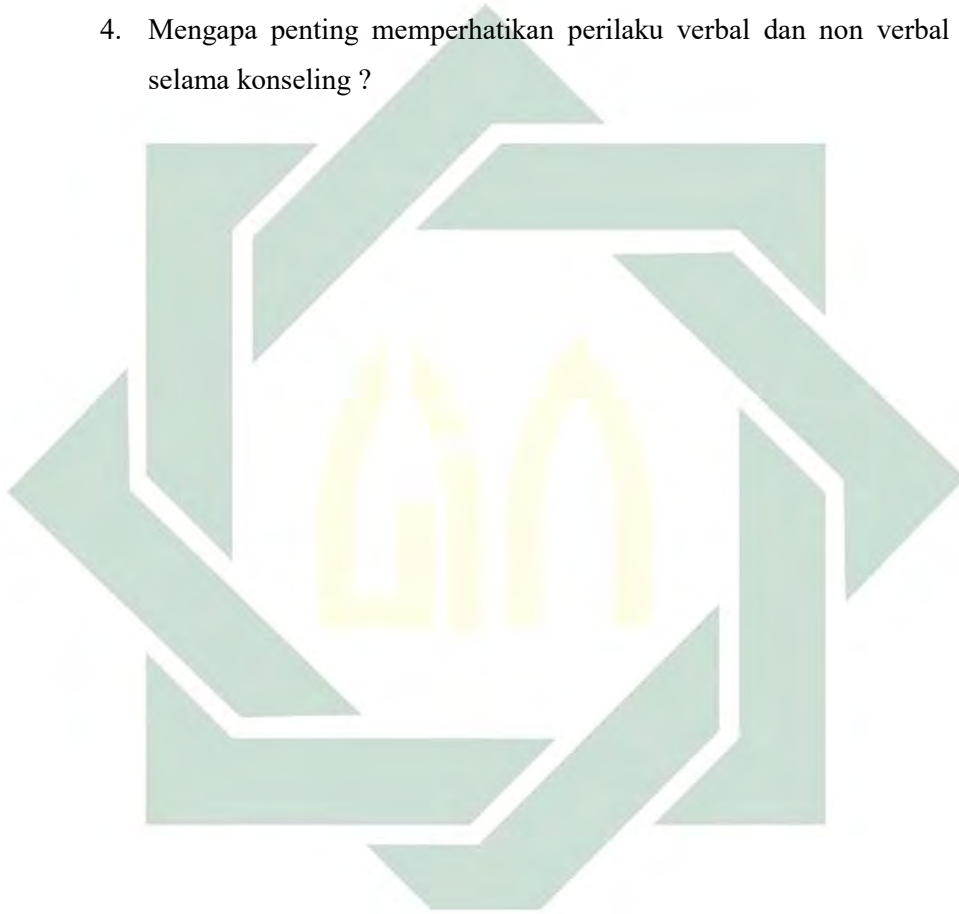
C : Clarity

H : Humble

⁸<http://alternativecounseling.blogspot.com/2011/02/penguasaan-atendiing-dalam-proses.html>

LATIHAN

1. Terangkan prinsip ketika menjalin hubungan antara klien dan konselor dalam proses konseling?
2. Bagaimana caranya membangun relasi awal dan untuk mempertahankan relasi dengan klien ?
3. Berikan contoh sikap empati
4. Mengapa penting memperhatikan perilaku verbal dan non verbal selama konseling ?



Paket 3

PSIKOANALISA DALAM KONSELING

Pendahuluan

Perkuliahan pada paket ini difokuskan pada psikoanalisa dalam konseling. Bahasan dalam paket ini dimulai dengan konsep psikoanalisa beserta tehniknya dengan acuan teori psikoanalisis Sigmund Freud, serta penerapan tehniknya dengan acuan psikoanalisis teori psikoanalisis Alfred Adler. Paket ini akan dilanjutkan dengan paket-paket sesudahnya.

Dalam paket 3 ini, mahasiswa akan mengkaji pengertian Psikoanalisa, mengetahui gambaran sifat dasar manusia, perkembangan kepribadian, mekanisme pertahanan ego dan tujuan konseling dalam psikoanalisa. Sesudah itu mahasiswa akan belajar hubungan antara konselor dan konseli, tahapan konseling, serta teknik konseling dalam psikoanalisa.

Selain itu mahasiswa akan mempelajari penerapan teori Adler, pokok –pokok teori Adler, pandangan tentang manusia, tujuan konseling, hubungan konselor dengan klien, peran konselor, proses konseling beserta teknik konseling yang dilakukan.

Sebelum perkuliahan berlangsung, dosen membuka kegiatan dengan pemutaran video dokumentasi tentang psikoanalisa dari teori Sigmund Freud dan Alfred Adler. Lalu melakukan proses brainstorming tentang apa saja substansi penting dari video tersebut. Diskusi kemudian dilanjutkan ceramah singkat tentang pengertian psikoanalisa. Sedangkan kegiatan intinya *review* beberapa literatur tentang teori psikoanalisa dari Sigmund Freud dan Alfred Adler. Diakhir kuliah dilakukan penguatan hasil diskusi dari dosen. Dengan dikuasainya dasar-dasar dari Paket 3 ini diharapkan dapat menjadi modal bagi mahasiswa untuk mempelajari paket selanjutnya.

Penyiapan media pembelajaran dalam perkuliahan ini sangat penting. Perkuliahan ini memerlukan media pembelajaran berupa LCD,

laptop, white board sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat mengefektifkan perkuliahan, serta kertas plano, papan flip chart, spidol warna, kertas meta map warna – warni dan isolasi sebagai alat bantu untuk menuangkan ide mahasiswa.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

Mahasiswa mampu memahami penerapan teori psikoanalisa dalam konseling

Indikator

Pada akhir perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mahasiswa dapat menjelaskan peran konselor beserta teknikny dengan acuan psikoanalisis teori Sigmund Freud
2. Mahasiswa dapat menjelaskan peran konselor beserta teknikny dengan acuan psikoanalisis teori Alfred Adler

Waktu

3x50 menit

Materi Pokok

1. Pengertian Psikoanalisa
 - a. Gambaran Sifat Dasar Manusia
 - b. Perkembangan Kepribadian
 - c. Mekanisme Pertahanan Ego
 - d. Tujuan Konseling Dalam Psikoanalisa
 - e. Hubungan Konseling
 - f. Tahapan Konseling
 - g. Teknik Konseling

2. Penerapan Teori Adler
 - a. Pokok –pokok Teori Adler
 - b. System Teori
 - c. Tujuan Konseling
 - d. Hubungan Konselor dengan Klien
 - e. Peran Konselor
 - f. Proses Konseling
 - g. Teknik Konseling

Kegiatan Perkuliahan

Kegiatan Awal (30 menit)

1. Brainstorming dengan pemutaran video dokumentasi tentang psikoanalisa dari teori Sigmund Freud dan Alfred Adler
2. Ceramah singkat tentang pengertian psikoanalisa.
3. Penjelasan pentingnya mempelajari paket 3 ini.
4. Penjelasan apa saja yang akan dipelajari pada paket 3 ini.

Kegiatan Inti (100 menit)

1. Review beberapa literatur tentang teori psikoanalisa dari Sigmund Freud dan Alfred Adler
2. Presentasi kelompok dan saling diskusi
3. Penguatan hasil diskusi dari dosen
4. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Menyimpulkan hasil perkuliahan
2. Memberi dorongan psikologis/saran/nasehat

3. Refleksi hasil perkuliahan oleh mahasiswa

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas latihan
2. Mempersiapkan perkuliahan selanjutnya yaitu paket 4.

Lembar Kegiatan

Membuat Power Point tentang psikoanalisa untuk konseling dari teori psikoanalisa Sigmund Freud dan Alfred Adler

Tujuan

Mahasiswa dapat membuat power point tentang inti pembahasan materi serta membangun pemahaman tentang konsep dasar psikoanalisa Sigmund Freud dan Alfred Adler melalui kreatifitas ungkapan ide dari anggota kelompok.

Bahan dan Alat

Laptop dan LCD

Langkah Kegiatan

1. Membagi 4 kelompok untuk membuat Power Point tentang psikoanalisa dari teori Sigmund Freud dan Alfred Adler
2. Masing-masing kelompok presentasi.
3. Selesai presentasi setiap kelompok, kelompok lain memberikan komentar & klarifikasi
4. Penguatan hasil diskusi dari dosen.
5. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Uraian Materi

PSIKOANALISA DALAM KONSELING

Penerapan Teori Psikoanalisa dan Adlerian dalam Konseling

Pengertian Psikoanalisa

Letak dasar dari teori psikoanalisa yang dikemukakan oleh Sigmund Freud yaitu ketidaksadaran dan merupakan sumber energy dari perilaku manusia yang sangat penting. Adapun teori-teori yang dijelaskan oleh Freud diantaranya ada topografi, structural, genetik, dan dinamika. Dimana keempat teori tersebut memiliki relevansi dengan proses konseling psikoanalisis. Letak keunggulan dari teori psikoanalisa dalam konseling menurut Freud adalah sangatlah efektif untuk menyembuhkan pasien yang hysteria, cemas, obsesi neurosis.

Pendekatan psikoanalik menekankan pentingnya riwayat hidup klien (perkembangan psikoseksual), pengaruh dari implus-implus genetic (instink), energy hidup (libido), pengaruh dari pengalaman dini kepada kepribadian individu, serta irasionalitas dan sumber-sumber tak sadar dari tingkah laku manusia.⁹ Konsep psikoanalisis mengenai taraf kesadaran memberikan kontribusi yang sangat signifikan. Taraf *conscious* berisi tentang ide-ide yang tidak disadari individu pada saat itu, taraf *preconscious* berisi tentang ide-ide yang tidak disadari oleh individu pada saat itu akan tetapi dipanggil kembali, taraf *unconscious* berisi tentang memori dan ide yang sudah dilupakan oleh individu. Menurut Freud yang tidak disadari merupakan bagian terbesar dari kepribadian dan mempunyai pengaruh yang kuat pada tingkah laku individu.¹⁰

⁹ Jeanette Murrad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta, UI Press, 2006), Hal: 16

¹⁰ *ibid*

a. Gambaran Sifat Dasar Manusia

Struktur kepribadian menurut Freud terdiri dari; *id*, *ego*, dan *super ego*.

| Struktur Kepribadian | Peran |
|----------------------|---|
| <i>Id</i> | Merupakan aspek biologis yang mempunyai energy yang dapat mengaktifkan <i>ego</i> dan <i>super ego</i> . Energy yang meningkat dari <i>id</i> sering menimbulkan ketegangan dan rasa tidak nyaman. Sering menimbulkan dorongan-dorongan hawa nafsu yang berupa pemuasan |
| <i>Ego</i> | Penekan dorongan-dorongan pada <i>id</i> |
| <i>Super ego</i> | Mengatur agar <i>ego</i> bertindak sesuai dengan moral masyarakat Merintang dorongan-dorongan <i>id</i> terutama dorongan seksual dan agresivitas yang bertentangan dengan moral dan agama. |

Freud beranggapan bahwa tingkah laku manusia itu ditentukan oleh kekuatan- kekuatan irasional, motivasi tak sadar dan dorongan- dorongan biologis serta instingtual. Setral dari pendekatan teori Freudian adalah *insting*.¹¹ Kemudian freud membagi insting tersebut menjadai dua yaitu *insting hidup (life insting)* dan *insting mati (death insting.)*

Freud menganggap bahwasanya organism manusia sebagai suatu kompleks sistem energi yang mendapat energi dari makanan. Energi tersebut digunakan untuk berbagai macam keperluan seperti: pernafasan, sirkulasi, gerakan otot, mengamati, berfikir, dll. Freud

¹¹ Ibid, hal 17

menyebut energi yang ada pada psikus tersebut dapat berpindah kepada energi fisiologis dan sebaliknya. Titik temu antara energi tubuh dengan kepribadian adalah *id*. *Id* membangun insting yang mendinamiskan kepribadian.

b. Perkembangan Kepribadian

Menurut Freud, perkembangan kepribadian individu dipengaruhi oleh pengalaman hidup masa kecil. Perkembangan kepribadian individu terjadi melalui respon terhadap sumber-sumber ketegangan yaitu; 1) proses perkembangan fisiologis, 2) frustrasi, 3) konflik, 4) ancaman.

c. Mekanisme Pertahanan Ego

Pada dasarnya setiap manusia itu memiliki insting untuk mempertahankan dirinya. Dalam proses interaksi sedikit banyak individu itu akan merasakan yang namanya kecemasan atau ketegangan. Dari kecemasan itu individu itu akan berusaha untuk menghindarinya bahkan menghilangkannya yang biasanya dilakukan dengan mekanisme pertahanan ego. Menurut Corey ada beberapa bentuk mekanisme pertahanan ego, diantaranya:¹²

- a. Tekanan (*repression*): Terjadi apabila pemilihan objek dipaksa keluar dari kesadaran *ego*, atau tekanan terhadap dorongan *id*, *ego*, *super ego* yang menimbulkan kecemasan. Represi ini terjadi secara tidak disadari.
- b. Proyeksi (*projection*): Jika terjadi kecemasan yang ditimbulkan *id* dan *super ego*, maka *ego* berusaha melemparkan sebab

¹² Ibid, hal 21

kecemasan kepada objek diluar dirinya agar ketegangan menjadi reda atau berkurang.

- c. Pembentukan reaksi (*reaction formation*): Apabila *ego* mendapatkan tekanan sehingga menimbulkan kecemasan, maka *ego* akan mencoba mengalihkan tekanan tersebut terhadap lawannya.
- d. Pemindahan objek (*displacement*): Terjadi karena insting mendapat rintangan maka dialihkan objek kateksisnya. Apabila pemindahan objek tersebut memiliki nilai yang tinggi disebut *sublimasi*.
- e. Fiksasi yaitu tertahannya perkembangan seseorang pada fase tertentu.
- f. Regresiyaitu mundurnya perkembangan kepribadian seseorang karena mengalami kegagalan dan kecemasan.
- g. Penolakan (*denial*) yaitu seseorang secara sadar tidak menerima ketidak nyamanan pada peristiwa atau situasi traumatik.
- h. Identifikasi (*Identification*)yaitu seseorang meniru cara atau metode orang lain dan cara itu dipakai untuk menjadi bagian dari kepribadiannya agar terhindar dari kecemasan.

d. Tujuan Konseling Dalam Psikoanalisa

Tujuan konseling adalah mengubah perilaku dalam pengertian yang sangat luas. Dalam pandangan psikoanalisa, tujuan konseling yaitu agar individu mengetahui dan memiliki ego yang kuat (*ego strength*). Konseling akan menempatkan ego pada tempat yang benar yaitu sebagai pihak yang mampu memilih secara rasional dan menjadi mediator antara id dan super ego.¹³

¹³ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang, UMM Press, 2005), Hal: 70

Adapun tujuan lain yang disampaikan oleh Nelson (dalam Latipun,2005) terdapat tiga hal yaitu a). bebas dari implus, b). memperkuat realitas atas dasar ego, c). mengganti super ego sebagai realitas kemanusiaan dan bukan sebagai hukuman standart pribadi.

Dari tujuan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling dalam psikoanalisa lebih kepada proses redukasi terhadap ego, dari yang sebelumnya terus tunduk pada implus-implus atau hukuman kode moralnya menjadi lebih realistik dan rasional.¹⁴

e. Hubungan Konseling

Menurut Prochaska (dalam Latipun, 2005) bahwasanya konseling dalam psikoanalisa terdapat dua bagian yaitu hubungan antara klien dengan konselor. Kedua hubungan tersebut berupa melakukan aliansi (*working aliance*) dan transferensi (*transference*). Kedua bentuk hubungan tersebut memiliki fungsi yang berbeda-beda.

Aliansi merupakan prakondisi untuk terjadinya keberhasilan konselor, sejak sikap rasional ini diberikan kepada klien untuk percaya dan bekerja sama kepada konselor. Konselor yang berhasil membangun hubungan aliansi ini dengan klien dimungkinkan akan lebih berhasil dalam proses selanjutnya.

Melakukan sebuah aliansi merupakan sikap klien kepada konselor yang relatif rasional, realistic, dan tidak neurotis. Aliansi ini terjadi pada awal hubungan antara konselor dengan klien.

Sedangkan Transferensi merupakan pengalihan pengalaman klien dimasa lalu terhadap orang-orang yang menguasainya yang

¹⁴ ibid

ditunjukkan kepada konselor. Dalam psikoanalisis transferensi merupakan bagian dari hubungan yang sangat penting untuk dianalisis. Transferensi sebagai upaya analisis konselor untuk membantu kliennya membedakan antara khayalan dan realitas tentang orang-orang yang menguasainya (*significant others*). Oleh karena itu transferensi ini membantu klien dalam mencapai pemahaman tentang bagaimana dirinya salah dalam meneriam, menginterpretasikan dan merespon pengalamannya pada saat ini dalam kaitannya dengan masa lalunya.

Konselor perlu untuk mengembangkan hubungan hangat dengan klien dan perhatian sepenuhnya kepada Klien, dengan tujuan untuk terus menjaga kepercayaan klien kepada konselor. Dalam hal ini konselor menunjukkan keadaan yang *healthier* yaitu kejujuran tanpa sandiwara yang sesuai dengan kenyataan yang ada pada dirinya, tanpa adanya sikap yang defensive.¹⁵

f. Tahapan Konseling

Menurut salah seorang penganut teori psikoanalisa yaitu Arlow (dalam Latipun, 2005) mengemukakan beberapa tahapan dalam melaksanakan konseling diantaranya :

1. Tahapan Pembukaan

Tahapan ini terjadi pada permulaan interview hingga masalah klien ditetapkan. Terdapat dua bagian pada tahapan permulaan ini yaitu 1). disepakati mengenai struktur situasional yang menyangkut tanggung jawab konselor dan klien, 2). Dimuali dengan klien

¹⁵ Ibid, Hal 72

menyimpulkan posisinya, sementara konselor terus mempelajari dan memahami dinamika konflik- konflik ketidaksadaran yang dialami klien.

2. Pengembangan Transferensi

Perkembangan dan analisis transferensi merupakan inti dalam konseling psikoanalisis. Pada fase ini perasaan klien mulai ditunjukkan kepada konselor, yang dianggap sebagai orang yang telah menguasai dirinya dimasa lalunya. Pada tahapan ini konselor harus menjaga jangan sampai terjadi kontra transferensi yaitu transferensi balik yang dilakukan konselor kepada klien karena konselor memiliki perasaan yang tidak terpecahkan.

3. Bekerja Melalui Transferensi

Tahap ini mencakup mendalami pemecahan dan pengertian klien sebagai orang yang terus melakukan transferensi. Tahap ini dapat tumpang tindih dengan tahap sebelumnya, hanya saja transferensi terus berlangsung, dan konselor berusaha memahami tentang dinamika kepribadian klien.

4. Resolusi Transverensi

Tujuan pada tahap ini adalah untuk memecahkan perilaku neurosis klien yang ditunjukkan kepada konselor sepanjang melakukan hubungan konseling.

g. Teknik Konseling

Teknik konseling yang digunakan freud psikoterapinya yaitu menggunakan teknik :¹⁶

1. Asosiasi Bebas

¹⁶ Ibid, Hal 74

Asosiasi bebas maksudnya yaitu teknik yang memberikan kebebasan kepada klien untuk mengemukakan segenap perasaan dan pikirannya yang terlintas pada benak klien baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Klien melepaskan perasaannya melalui proses katarsis, sehingga dia dapat melepaskan segenap perasaan yang menegkannya.

Asosiasi bebas ini untuk memudahkan pemahaman konselor terhadap dinamika psikologis yang terjadi pada diri klien, sehingga dapat membimbing klien untuk menyadari pengalaman-pengalaman ketidaksadarannya.

2. Analisis Mimpi

Teknik ini merupakan teknik dimana klien mengemukakan segenap mimpi-mimpinya kepada konselor, Karena fungsi mimpi adalah ekspresi segenap kebutuhan akan dorongan, keinginn yang tidak disadari akan direpresi dan termanifestasi dalam mimpi. Interpretasi mimpi ini dimaksudkan untuk mengajak klien menafsirkan makna-makna yang tersirat dalam mimpi yang berhubungan dengan dorongan ketidaksadarannya

3. Analisis Transferensi

Transferensi adalah respon klien kepada konselor. Transferensi merupakan bentuk pengalihan segenap pengalaman masa lalunya dalam hubungannya dengan orang-orang yang berpengaruh kepada terapis disaat konseling. Dalam transferensi ini akan muncul perasaan benci, cemas, dsb, yang selama ini ditekan dan diungkapkan kembali, dengan sasaran konselor sebagai objeknya.

4. Analisis Resistensi

Resistensi merupakan sikap dan tindakan klien untuk menolak keberlangsungan terapi atau mengungkapkan hal-hal yang menimbulkan kecemasan. Perilaku ini dilakukan sebagai bentuk pertahanan diri. Dalam konseling, konselor membantu klien mengenali alasan-alasan klien melakukan resistensi. Analisis resistensi sebaiknya dimulai dari hal-hal yang sangat tampak untuk menghindari penolakan atas interpretasi konselor.

5. Interpretasi

Interpretasi harus dianggap sebagai bagian dari teknik-teknik yang telah disebutkan di atas. Pada saat 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 dalam melakukan interpretasi.¹⁷

Penerapan Teori Adler dalam Konseling

a. Pokok-pokok Teori Adler

Afred Adler dikenal sebagai bapak individual psikologi. Adler adalah seorang psikolog yang berorientasi sosial. Pendekatan Adler ini berkembang karenanya perbedaan mengenai subjek dalam kerjanya (antara Freud – Adler). Adler tidak dapat menerima konsep Freud tentang seksualitas dan determinisme biologis. Adanya ketidakpuasan terhadap konsep

¹⁷ Jeannete Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta, UI Press, 2006), Hal 24

Freud dan selain itu banyak sekali hal – hal yang bertolak belakang dengan Freud.

Teori Adlerian lebih menekankan pada determinan sosial yang mana manusia adalah makhluk sosial yang termotivasi oleh dorongan-dorongan (implus) untuk mencapai tujuan tertentu yang memiliki dimensi sosial. Adapun dua aspek penting dalam teori Adlerian adalah pandangan tentang sifat dasar manusia dan sistem teori secara garis besar.

b. Pandangan Adler Tentang Manusia

Adler mengakui pentingnya masa lima tahun pertama kehidupan dalam mempengaruhi perkembangan manusia. Individu juga memiliki kemampuan bawaan untuk mengarahkan dirinya sendiri. Faktor bawaan dan kemampuan awal kurang penting, dibandingkan dengan “apa yang dilakukan individu pada dirinya”. Hal yang penting bagi manusia adalah mencapai keberhasilan dan menemukan makna kehidupan. Adler juga memandang manusia memiliki dorongan untuk berhasil.

Gaya hidup sudah terbentuk sangat dini yaitu pada usia antara 4-5 tahun. Anak-anak sudah memiliki kesimpulan umum tentang hidup dan cara terbaik untuk menghadapi masalah hidup yang mana diadopsi dari interaksi lingkungannya yang kemudian membentuk gaya hidup (life style).

Adler memandang manusia memiliki minat sosial yang menjadi barometer bagi mental yang sehat. Suatu perasaan untuk memiliki dan terlibat dengan orang lain untuk mencapai tujuan-tujuan umum kemasyarakatan.

c. System Teori

c.1. Teori Adler diklasifikasikan ke dalam perspektif fenomenologis

Bagi Adler, kerangka acuan internal atau persepsi subyektif individu lebih penting daripada realitas obyektif. Esensi psikologi individual Adler yaitu Adler melihat setiap orang adalah individu yang unik dan hanya dengan memahami perspektif subyektif individu tentang lingkungan, logika pribadi dan gaya hidup, dan tujuan hidupnya maka kita dapat sepenuhnya memahami siapa jati diri individu tersebut.

c.2. Perasaan rendah diri (inferioritas)

Sebagai determinan perilaku/ perkembangan perasaan rendah diri dari tahun-tahun awal kehidupan memainkan peran penting dalam mempengaruhi perkembangan manusia. Setiap anak mempersepsi dirinya sebagai entitas yang begitu kecil dan tak berdaya, khususnya dibandingkan dengan orang tua dan saudara mereka. Cara-cara yang digunakan anak dalam mengatasi perasaan rendah dirinya menjadi factor penting yang dapat mempengaruhi perilaku dan perkembangan dirinya. Dalam pandangan Adler, setiap manusia memiliki tujuan untuk beralih dari perasaan inferior menjadi superior.

c.3. Ajaran tentang gaya hidup

Setiap individu memiliki gaya hidup tetapi tidak mungkin ada dua individu mengembangkan gaya hidup yang sama. Gaya hidup bersifat unik pada setiap individu dan mempresentasikan pola-pola perilaku yang dominan di sepanjang hidupnya. Gaya hidup jarang berubah tanpa intervensi dari orang lain. Menurut

Adler gaya hidup sebagian besar ditentukan oleh inferioritas khusus, baik itu khayalan atau nyata. Gaya hidup merupakan kompensasi dari inferioritas yang khusus.¹⁸

Gaya hidup merupakan suatu cara unik yang digunakan oleh setiap individu untuk menangani perasaan rendah diri dan untuk mencapai tujuan-tujuan hidupnya. Gaya hidup individu sebagian besar dipengaruhi oleh komposisi dan pola interaksi dalam keluarga. Grey memandang bahwa gaya hidup sebagai suatu yang sangat mendasar bagi semua konsep Adler, dan meng gambarkannya sebagai totalitas dari semua sikap dan aspirasi individu, suatu perjuangan yang mengarahkan individu untuk mencapai tujuan.

c.4. Minat sosial

Tujuan dan gaya hidup individu akan memberikan pengaruh pada cara penyesuaian dirinya. Kesadaran bahwa dirinya menjadi bagian dari komunitas manusia memungkinkan individu untuk mengakui bahwa baik-buruknya masyarakat akan memberi dampak bagi dirinya, dan bahwa dengan menyokong kesejahteraan lingkungan maka ia lebih dapat mencapai tujuan-tujuan hidupnya. Minat sosial tersebut terefleksikan melalui tingkat keberhasilan yang dicapai dalam tugas kehidupan: pekerjaan, cinta, dan persahabatan.

Urutan kelahiran merupakan aspek lain dari keluarga, dimana menurut Adler memiliki dampak yang sangat besar dalam perkembangan. Adler mengidentifikasi lima posisi psikologis dalam keluarga sebagai berikut:

¹⁸ Calvin S.Hall, *Teori-teori Psikodinamik (klinik)*, (Yogyakarta, Kanisius, 1998), Hal: 250

1. **Anak pertama:** Anak pertama pada awalnya menjadi pusat perhatian dan seringkali dimanja, tapi ketika adiknya lahir, perhatian yang diterimanya dari orang tuanya menjadi berkurang dan ia merasa marah, terancam, cemburu kepada adiknya. Anak pertama pada umumnya cenderung dapat diandalkan/ dipercaya, bertanggung jawab, dan mementingkan prestasi.
2. **Anak kedua:** Anak kedua sering merasa tertekan karena harus bersaing dengan kakaknya. Jika tak mampu menyaingi prestasi kakaknya, anak kedua umumnya mengarahkan minatnya untuk mencapai prestasi pada bidang yang kurang diminati oleh kakaknya.
3. **Anak di tengah:** Anak tengah ini seringkali mengalami kesulitan untuk menemukan cara menjadi unik dan kehilangan motivasi, memandang dirinya sebagai anak yang tidak dicintai dan ditolak.
4. **Anak termuda:** Anak termuda menghadapi 2 bentuk kesukaran umum; harus berjuang atau berkompetisi atau menyamai prestasi kakak tertuanya atau membiarkan dirinya tetap tak berdaya di hadapan saudara-saudaranya dan menjadi “bayi” keluarga.
5. **Anak tunggal:** Anak tunggal umumnya dapat mencapai prestasi seperti halnya anak pertama dan selalu dapat menikmati keadaannya yang menjadi pusat perhatian. Namun, mereka dapat menjadi manja dan hanya mementingkan dirinya sendiri.

d. Tujuan Konseling

Tujuan konseling menurut Adlerians yaitu untuk membantu individu menemukan konsep dirinya dan mempertanyakan tujuan hidup klien

serta memberikan dukungan agar individu dapat mengembangkan tujuan yang bermanfaat secara social.¹⁹ Adapun tujuan yang lebih khusus dari konseling ditentukan pada:

1. Membantu individu untuk mengurangi penilaian yang bersifat negatif terhadap diri serta perasaan inferioritasnya
2. Membantu individu untuk mengoreksi persepsinya terhadap suatu kejadian dan dalam waktu yang sama membantu ia mengembangkan tujuan-tujuan yang baru yang bisa mengarahkan tingkah lakunya.
3. Mengembangkan kembali minat sosial dalam diri individu dengan cara melakukan interaksi sosial.

e. Hubungan Konselor dengan Klien

Adler beranggapan bahwasanya hubungan yang baik antara klien dan terapis itu adalah keduanya berkedudukan sederajat didasari pada kerjasama, saling percaya, saling menghormati, saling menjaga rahasia, dan keselarasan sasaran. Awal mula kegiatan konseling yaitu klien mulai memformulasikan rencana atau kontrak. Klien tidak dipandang sebagai penerima yang pasif melainkan klien adalah anggota dari kelompok yang aktif dalam hubungannya dengan kelompok lain yang sederajat, dimana tidak ada pihak yang berkedudukan lebih tinggi dan ada yang berkedudukan lebih rendah. Melalui perserikatan yang sifatnya saling mengisi atau kolaboratif klien mengakui bahwa mereka bisa mempertanggungjawabkan perilaku mereka.

¹⁹ Jeannete Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta, UI Press, 2006), Hal: 44

f. Peran Konselor

Fungsi utama konselor Adler adalah sebagai pendiagnosa, pengajar, dan panutan dalam menjalin hubungan yang diciptakan dengan klien. Konselor melakukan assessment dengan mengumpulkan informasi mengenai keluarga dan ingatan masa kecil klien. Kemudian konselor berbagi interpretasi, opini, dan perasaan-perasaan dengan klien kemudian berlanjut pada tahap hubungan terapi. Klien dianjurkan untuk mempelajari dan mengubah gaya hidup yang salah dengan mengmebangkan ketertarikan sosial.

Konselor Adlerian secara berkala aktif berbagi opini dengan klien dan sering memberikan tugas secara langsung kepada klien, seperti bertindak “seandainya” klien adalah orang yang klien inginkan. Mencoba merefleksikan kepercayaan bahwa orang dapat mengorientasikan kembali pemikiran mereka, mengarah pada kebahagiaan dan kehidupan yang lebih bermakna.

g. Proses Konseling

Dalam pandangan Adler terapi sangatlah utama sebagai suatu hubungan sosial. Pada hakekatnya, keseluruhan proses konseling dipandang sebagai suatu proses sosialisasi. Konseling aliran Adler dibangun mengitari empat tujuan sentral yang sesuai dengan empat fase proses terapeutik. Fase-fase ini tidak linier dan tidak bergerak maju dengan langkah-langkah yang baku, melainkan fase-fase itu akan bisa dipahami sangat baik sebagai suatu jalinan benang yang nantinya akan membentuk selembar kain. Maka tahap-tahapnya adalah:

1. Menciptakan hubungan terapeutik yang tepat

Salah satu cara untuk menciptakan hubungan yang baik adalah klien diberi pertolongan oleh konselor agar bisa menyadari asset dan kekuatan yang dimilikinya, dan bukan menangani

kekurangannya serta kewajiban yang harus dipikul. Konseling ini berfokus pada dimensi positif dan menggunakan dorongan berupa semangat serta dukungan.

2. Menggali dinamika psikologi yang ada dalam diri klien

Tujuan ganda dari fase kedua ini adalah memahami gaya hidup mereka dan melihat betapa semua itu memengaruhi dalam menjalankan tugas hidup yang dilakukan sekarang.

3. Memberi semangat untuk pemahaman

Pada dasarnya fase ini bersifat suka mendukung, mereka juga bersikap konfrontatif. Mereka tentang kliennya untuk mengembangkan wawasan diri tentang tujuan yang keliru dan perilaku menyalahkan diri sendiri. Interpretasi adalah suatu teknik yang memberikan fasilitas pada proses didupkannya wawasan diri. Fokusnya adalah pada perilaku disini dan sekarang dan pada ramalan – ramalan dan antisipasi – antisipasi yang timbul dari kehendak seseorang.

4. Menolong agar bisa berorientasi ulang

Tahap akhir dari proses terapeutik adalah tahap berorientasi pada tindakan yang disebut reorientasi dan reduksi, atau menerapkan wawasan dalam praktek. Pada tahap reorientasi klien mengambil keputusan dan memodifikasi sasaran mereka. Hal yang esensial dari fase ini adalah komitmen karena bila klien mengharapkan dirinya berubah maka harus ada kemauan untuk menyediakan tugas bagi dirinya sendiri dan mau berbuat sesuatu yang khusus terhadap problem yang dihadapinya.

h. Teknik Konseling

Pengembangan hubungan konseling sangat penting jika tujuan konseling Adlerin ingin tercapai. Teknik tertentu membantu proses ini. Konselor menggunakan teknik-teknik yang spesifik yaitu:

1. Confrontation

Konselor menantang klien untuk mempertimbangkan logika pribadi mereka. Saat klien menguji logika ini, mereka seringkali menyadari mereka dapat merubah logika dan perilakunya.

2. Asking “the question”

Konselor menanyakan “apa yang berbeda ketika kamu sehat?” klien sering menanyakan “pertanyaan” selama wawancara awal, tetapi selanjutnya menyesuaikan waktu.

3. Encouragement

Dorongan mengimplikasikan kesetiaan setiap orang. Konselor mendorong klien mereka dengan mengatakan pendapat mereka bahwa perilaku dapat dirubah. Dorongan merupakan kunci untuk memilih gaya hidup yang produktif.

4. Acting “ask if”

Klien diinstruksikan untuk seola-olah mereka adalah seseorang yang mereka inginkan. Misalnya, seorang yang mereka lihat dalam mimpinya.

5. Spitting in the clients sop

Konselor menunjukkan suatu perilaku tertentu kepada klien dan kemudian menghilangkan “kompensasi” perilaku tersebut.

6. Catching One Self

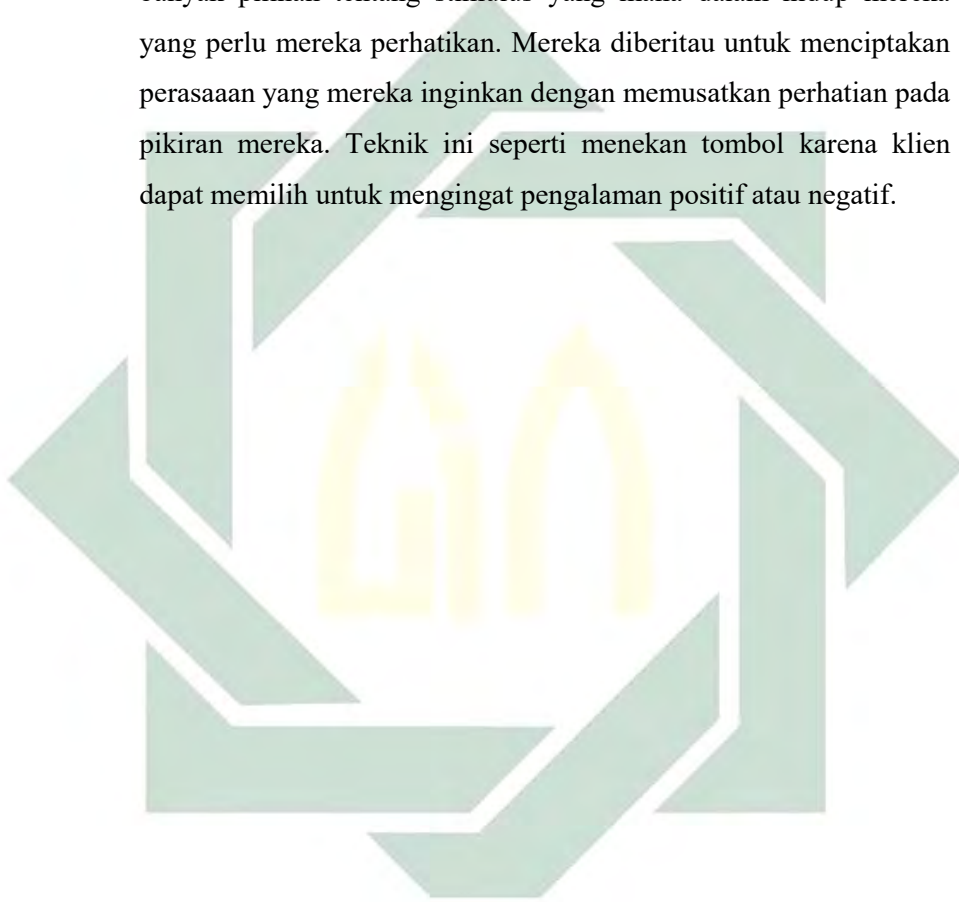
Klien belajar untuk berhati-hati dalam perilaku atau pikiran yang destruktif. Pada awalnya akan dibantu oleh konselor.

7. Task setting

Klien pada awalnya mengubah perilaku yang mudah, kemudian perlahan-perlahan mengubah perilaku yang sulit. Ketika klien telah dapat mengubah perilaku dan mengontrol kehidupannya, maka proses konseling telah berakhir.

8. Push button

Klien didorong untuk menyadari bahwa mereka memiliki banyak pilihan tentang stimulus yang mana dalam hidup mereka yang perlu mereka perhatikan. Mereka diberitau untuk menciptakan perasaan yang mereka inginkan dengan memusatkan perhatian pada pikiran mereka. Teknik ini seperti menekan tombol karena klien dapat memilih untuk mengingat pengalaman positif atau negatif.



LATIHAN

1. Kasus seperti apa yang membutuhkan teknik konseling Psikoanalisa ?
2. Kasus seperti apa yang membutuhkan teknik konseling dengan teori Adler ?
3. Bagaimana peran konselor yang perlu diperhatikan dalam konseling Psikoanalisa ?
4. Bandingkan proses konseling Psikoanalisa dan Adlerian ?



Paket 4

TEORI PERSON CENTERED, EKSISTENSIAL DAN GESTALT DALAM KONSELING

Pendahuluan

Perkuliahan pada paket ini difokuskan pada teori Person Centered, Eksistensial dan Gestalt dalam konseling. Bahasan dalam paket ini dimulai dengan menjelaskan peran konselor beserta tehniknya dengan acuan Person Centered Carl Rogers, dengan acuan Existential teori Rollo May dan Victor Frankl, dan yang terakhir dengan acuan Gestalt terapi Fritz Perls. Paket ini akan dilanjutkan dengan paket-paket sesudahnya.

Dalam paket 4 ini, mahasiswa akan membahas pokok –pokok teori Person Centered, pandangan tentang manusia, tujuan konseling, hubungan konselor dengan klien, peran konselor, proses konseling beserta teknik konseling yang dilakukan. Lalu dilanjutkan dasar-dasar penerapan pokok –pokok teori Existensial beserta tujuan konseling, hubungan konselor dengan klien, peran konselor, proses konseling beserta teknik konseling yang dilakukan. Diakhir akan mendiskusikan pokok –pokok teori Gestalt dilengkapi dengan tujuan konseling, hubungan konselor dengan klien, peran konselor, proses konseling beserta teknik konseling yang dilakukan.

Sebelum perkuliahan berlangsung, dosen membuka kegiatan dengan pemutaran video dokumentasi tentang psikoanalisa dari teori Person-Centered, Existential dan Gestalt. Lalu melakukan proses brainstorming tentang apa saja substansi penting dari video tersebut. Diskusi kemudian dilanjutkan ceramah singkat tentang pengertian psikoanalisa. Sedangkan kegiatan intinya *review* beberapa literatur tentang teori psikoanalisa dari Sigmund Freud dan Alfred Adler. Dilanjutkan presentasi secara kelompok. Diakhir kuliah dilakukan penguatan hasil diskusi dari dosen. Dengan

dikuasainya dasar-dasar dari Paket 4 ini diharapkan dapat menjadi modal bagi mahasiswa untuk mempelajari paket selanjutnya.

Penyiapan media pembelajaran dalam perkuliahan ini sangat penting. Perkuliahan ini memerlukan media pembelajaran berupa LCD, laptop, white board sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat mengefektifkan perkuliahan, serta kertas plano, papan flip chart, spidol warna, kertas meta map warna – warni dan isolasi sebagai alat bantu untuk menuangkan ide mahasiswa.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

Mahasiswa memahami penerapan teori Person-Centered, Existential dan Gestalt untuk konseling

Indikator

Pada akhir perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mahasiswa dapat menjelaskan peran konselor beserta teknikny dengan acuan Person Centered Carl Rogers
2. Mahasiswa dapat menjelaskan peran konselor beserta teknikny dengan acuan existential teori Rollo May dan Victor Frankl
3. Mahasiswa dapat menjelaskan peran konselor beserta teknikny dengan acuan Gestalt terapi Fritz Perls

Waktu

3x50 menit

Materi Pokok

1. Penerapan teori Person-Centered untuk konseling
 - a. Pokok –pokok Teori
 - b. Pandangan Tentang Manusia
 - c. System Teori
 - d. Tujuan Konseling
 - e. Hubungan Konselor dengan Klien
 - f. Peran Konselor
 - g. Proses Konseling
 - h. Teknik Konseling
2. Penerapan teori Existential untuk konseling
3. Penerapan teori Gestalt untuk konseling

Kegiatan Perkuliahan

Kegiatan Awal (30 menit)

1. Pemutaran video dokumentasi tentang teori Person-Centered, Existential dan Gestalt untuk konseling
2. Brainstorming dan diskusi tentang temuan dari video tersebut
3. Ceramah singkat tentang teori Person-Centered, Existential dan Gestalt untuk konseling
4. Penjelasan pentingnya mempelajari paket 4 ini.
5. Penjelasan apa saja yang akan dipelajari pada paket 4 ini.

Kegiatan Inti (100 menit)

1. Review beberapa literatur tentang teori Person-Centered, Existential dan Gestalt untuk konseling
2. Penguatan hasil diskusi dari dosen

3. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Menyimpulkan hasil perkuliahan
2. Memberi dorongan psikologis/saran/nasehat
3. Refleksi hasil perkuliahan oleh mahasiswa

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas latihan
2. Mempersiapkan perkuliahan selanjutnya yaitu paket 5.

Lembar Kegiatan

Membuat Power Point tentang teori teori Person-Centered, Existential dan Gestalt untuk konseling

Tujuan

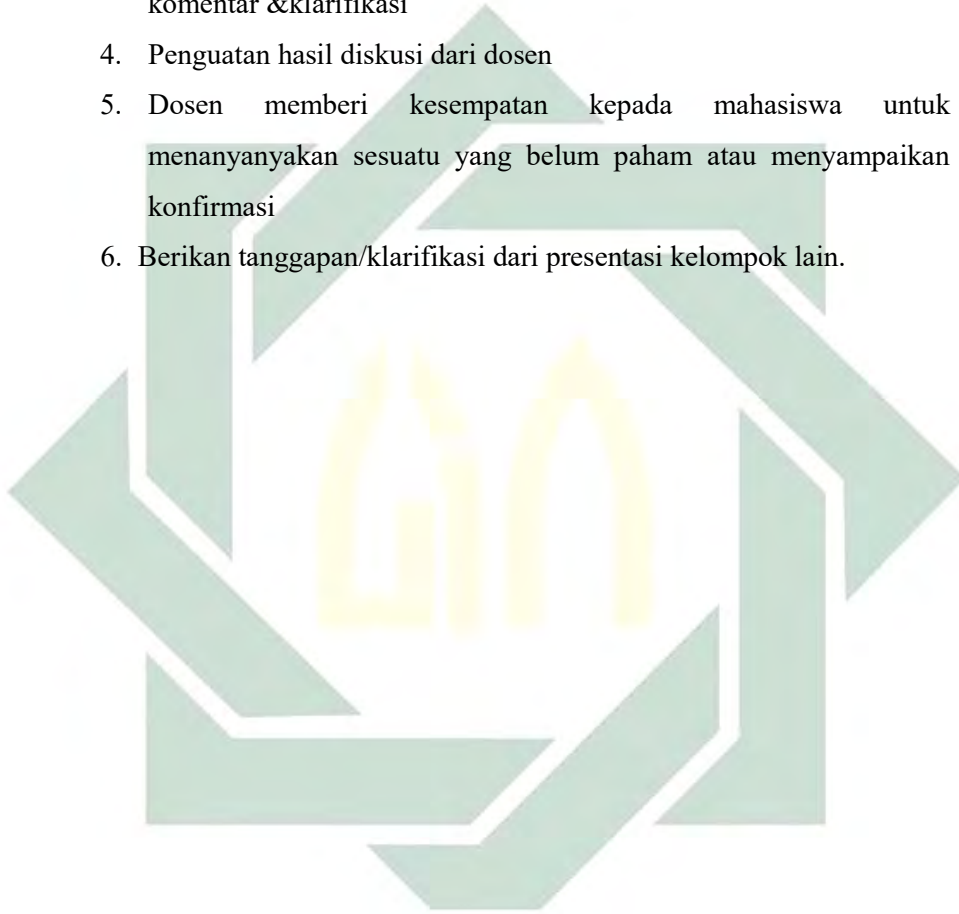
Mahasiswa dapat membuat power point tentang inti pembahasan materi serta membangun pemahaman tentang teori Persons-Centered, Existential dan Gestalt dalam konseling melalui kreatifitas ungkapan ide dari anggota kelompok.

Bahan dan Alat

Laptop dan LCD/ Projector

Langkah Kegiatan

1. Membagi mahasiswa ke dalam 3 kelompok untuk membuat Power Point tentang Person-Centered, Existential dan Gestalt untuk konseling
2. Masing-masing kelompok presentasi
3. Selesai presentasi setiap kelompok, kelompok lain memberikan komentar & klarifikasi
4. Penguatan hasil diskusi dari dosen
5. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi
6. Berikan tanggapan/klarifikasi dari presentasi kelompok lain.



Uraian Materi

TEORI PERSON CENTERED, EKSISTENSIAL DAN GESTALT DALAM KONSELING

A. Konseling Berpusat Pada Person

1. Pendahuluan

Konseling berpusat pada person (person centered conseling) dikembangkan oleh Carl Rogers merupakan salah seorang psikolog klinis yang sangat menekuni bidang konseling dan psikoterapi. Berdasarkan sejarah, teori konseling yang dikembangkan Roger ini mengalami beberapa perubahan. Pada awalnya dia mengembangkan pendekatan konseling yang disebut *non directive conseling*. Pendekatan ini sebagai reaksi terhadap teori-teori konseling yang berkembang saat itu yang terlalu berorientasi pada konselor. Pada tahun 1951 Rogers mengubah namanya menjadi *client centered counseling* yang menekankan pada upaya reflektif terhadap perasaan klien. Client centered counseling ini memandang klien sebagai partner dan perlu adanya keserasian yang baik pada klien maupun konselor dan keduanya perlu mengemukakan pengalamannya pada saat hubungan konseling berlangsung.

B. Pandangan Tentang Manusia

Secara implisit Roger memandang bahwasannya setiap individu itu baik, setiap pribadi merupakan orang yang sadar, terarah dalam diri, dan bergerak ke arah aktualisasi diri sejak dari bayi. Rogers juga memandang manusia secara fenomenologis, yang penting adalah persepsi manusia mengenai realitas. Konsep *self* merupakan sentral dalam teorinya. Self berasal dari pengalaman seseorang dan kesadaran

tentang self membantu seseorang itu untuk membedakan dirinya dengan orang lain.²⁰

Perasaan yang berharga berkembang apabila seseorang bertingkah laku dengan cara tertentu yang sesuai dengan yang dikehendakinya, karena akseptansi kondisional mengajarkan individu untuk merasa berharga hanya saja apabila ia conform dengan keinginan orang lain. apabila individu tersebut tidak melakukan seperti apa yang dilakukan oleh orang lain maka ia tidak akan dihargai dan diterima, akantetapi apabila ia conform, maka ia akan membuka jurang antara *ideal self* dan *real self*. Semakin jauh individu tersebut kedalam jurang keduanya baik ideal self dan real self maka individu itu akan menjadi *maladjusted*.²¹

C. Tujuan Konseling

Menurut Rogers tujuan konseling pada dasarnya sama dengan tujuan kehidupan ini yaitu yang disebut *fully functioning person* yaitu pribadi yang berfungsi sepenuhnya. Fully functioning person merupakan hasil dari proses dan lebih bersifat becoming. Secara singkat tujuan konseling ini mencakup terbuka terhadap pengalaman, adanya kepercayaan terhadap organismenya sendiri, kehidupan eksistensial yaitu sepenuhnya dalam setiap momen kehidupan, perasaan bebas, dan kreatif.

D. Peran Konselor

Dalam pandangan Rogers, konselor lebih banyak berperan sebagai patner klien dalam memecahkan masalahnya. Konselor

²⁰ Jeannete Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta, UI Press,2006), Hal:25

²¹ Ibid, Hal 26

bersifat Holistik, yang berakar pada cara mereka berada dan bersikap, bukan pada teknik yang dirancang.²² Dalam hubungan konseling, konselor lebih banyak memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan permasalahannya, perasaan dan persepsinya, dan konselor merefleksikan segala yang diungkapkan oleh klien.

Terapis menggunakan dirinya sendiri sebagai instrument perubahan. Fungsi mereka untuk menciptakan iklim terapeutik yang membantu klien untuk tumbuh. Konselor hanyalah sebagai fasilitator dan kesabaran adalah esensial.²³ Konselor percaya bahwa klien akan mengembangkan agenda mengenai apa yang ingin dicapainya.

E. Tahapan Konseling

Menurut Boy Pine (dalam Latipun,2005) jika dilihat dari apa yang dilakukan oleh konselor terdapat dua tahapan dalam proses konseling yang berpusat pada person yaitu:

1. Tahap membangun hubungan terapeutik, menciptakan kondisi fasilitatif dan hubungan yang substantif seperti empati, kejujuran, ketulusan, penghargaan dan positif tanpa syarat
2. Tahap lanjutan yang disesuaikan dengan efektifitas hubungan konseling dan disesuaikan dengan kebutuhan klien.

F. Teknik Konseling

Untuk terapis *person centered therapy*, kualitas suatu hubungan konseling jauh lebih penting dari pada teknik. Rogers percaya bahwa ada tiga kondisi yang perlu dilakukan dalam konseling diantaranya:²⁴

²² Ibid, Hal 26

²³ Ibid

²⁴ Ibid, Hal 27

1. Empathy

Empati adalah kemampuan konselor untuk merasakan bersama dengan klien dan menyampaikan pemahaman ini kembali kepada mereka. Empati merupakan usaha untuk berfikir bersama dan berfikir tentang atau untuk mereka.

2. Positive Regard

Positive regard juga dikenal dengan akseptansi yaitu *genuine caring* yang mendalam untuk klien sebagai pribadi dan sangat menghargai klien karena keberadaannya.

3. Congruence

Kongruensi adalah kondisi transparan dalam hubungan terapeutik dengan tidak memakai topeng atau pulasan-pulasan.

Penerapan Teori Eksistensial dalam Konseling

A. Pendahuluan

Pendekatan Eksistensial-Humanistik dikembangkan oleh Victor Frankl, Rolo May, Irvin Yalom, James Bugental, dan Medars Boss. Tokoh perintis awal perkembangan eksistensial-humanistik ini adalah Frankl dan May. Frankl dulunya memiliki kehidupan yang tidak menyenangkan, menderita dan banyak kepedihan. Ia adalah seorang yahudi. Sedangkan May memiliki latar belakang hidup yang tidak jauh berbeda dengan Frankl, yaitu kehidupan yang tidak bahagia. May sudah gagal dalam membina pernikahannya dan itu membuatnya sangat terpukul. Berdasarkan latar belakang kehidupan yang seperti itulah mereka kemudian menciptakan suatu teori yaitu Humanistik-Eksistensial. Teori yang memandang manusia secara positif. Manusia dilihat dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, memiliki potensi untuk

berkembang dengan penuh, dan lain-lain. Hal ini merupakan kebalikan dari teori psikoanalisa yang memandang manusia secara negatif.

Psikologi eksistensial-humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan ini menekankan pada pemahaman atas manusia. Dalam mengembangkan teorinya, psikologi eksistensial-humanistik sangat memperhatikan tentang dimensi manusia dalam berhubungan dengan lingkungannya, secara manusiawi dengan menitik beratkan pada kebebasan individu untuk mengungkapkan pendapat dan menentukan pilihannya, nilai-nilai tanggung jawab personal, otonomi, tujuan dan pemaknaan. Konsep-konsep utama dalam pendekatan eksistensial-humanistik adalah :

1. Kesadaran diri

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berpikir dan memutuskan. Semakin besar kesadaran dirinya, maka semakin besar pula kebebasannya untuk memilih alternatif-alternatif. Kebebasan memilih dan bertindak itu disertai dengan tanggung jawab. Manusia bertanggung jawab atas keberadaan dan nasibnya.

2. Kebebasan, tanggung jawab dan kecemasan

Kesadaran akan kebebasan dan tanggung jawab bisa menimbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar pada manusia. Kecemasan juga bisa diakibatkan oleh kesadaran atas keterbatasannya dan atas kemungkinan yang tak terhindarkan untuk mati (*Nonbeing*).

3. Penciptaan Makna

Manusia berusaha untuk menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan sesamanya dalam

suatu cara yang bermakna. Manusia juga berusaha untuk mengaktualisasikan diri yakni mengungkapkan potensi-potensi manusiawinya. Apabila gagal dalam mengaktualisasikan dirinya, maka ia bisa menjadi “sakit”.

Fokus sentral terapi Eksistensial adalah sifat kondisi manusia yang menyangkut tanggung jawab, kecemasan, kapasitas kesadaran diri, kebebasan untuk menentukan nasib sendiri, hubungan dengan orang lain, pencarian arti yang unik dalam dunia yang tidak bermakna, serta menghadapi kematian.²⁵

B. Tujuan Konseling

Tujuan dari terapi Eksistensial adalah membantu klien untuk melihat bahwa mereka bebas dan menyadari kemungkinan-kemungkinanyang ada. Serta membantu mereka untuk mengenali bahwasanya mereka bertanggung jawab atas kejadian-kejadian yang pada awalnya telah diduga akan terjadi pada mereka. Dan mengidentifikasi factor- factor yang menghambat kebebasan.²⁶

Tujuan dari konseling eksistensial yaitu:

1. Menyajikan kondisi-kondisi untuk memaksimalkan kesadaran diri dan pertumbuhan.
2. Menghapus penghambat-penghambat aktualisasipotensi pribadi. membantu klien menemukan dan menggunakan kebebasan memilih dan memperluas kesadaran diri.
3. Membantu klien agar bebas dan bertanggung jawab atas arah kehidupan sendiri.

²⁵ Ibid, Hal: 41

²⁶ Ibid, hal: 44

C. Peran Konselor

Fokus utama terapi eksistensial adalah memahami dunia subjektif klien untuk membantu mereka memiliki pemahaman baru dan pilihan. Jadi fokusnya pada kehidupan saat ini, bukan dengan membantu klien menemukan kembali pengalaman masa lalunya (May dan Yalom dalam Corey, 2005).

Terapis eksistensial, terutama menaruh perhatian pada klien yang menghindari tanggung jawab. Terapis meminta klien untuk dapat menerima tanggung jawab pribadinya. Ketika klien mengeluh tentang keadaan yang sulit dan menyalahkan orang lain, terapis biasanya bertanya bagaimana mereka mendapatkan situasi ini. Terapis biasanya membuat perjanjian dengan orang-orang yang membatasi eksistensinya (*restricted existence*). Klien seperti ini biasanya memiliki kesadaran diri yang terbatas dan sering tidak memahami masalah mereka. Mereka mungkin melihatnya dan menghadapi situasi hidup secara sempit, hanya melihat sedikit pilihan walaupun sebenarnya terdapat beberapa pilihan dan mereka merasa terperangkap dan tidak berdaya.²⁷

Tugas utama dari terapi adalah untuk mengkonfrontasi klien yang hidup dengan cara membatasi eksistensi dirinya dan membantu mereka menjadi sadar akan bagaiman diri mereka dalam menciptakan atau membuat kondisi tersebut. Dapat dikatakan terapis sebagai kaca yang berbicara, jadi klien secara berangsur-angsur dapat mengkonfrontasi dirinya sendiri. Dengan begitu klien dapat melihat bagaimana mereka menjadi diri mereka apa adanya dengan cara mereka sendiri dan bagaimana mereka dapat memperluas cara hidup mereka. Ketika mereka

²⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*,(Bandung: Refika Aditama)

sadar akan faktor-faktor di masa lalu, mereka mulai bisa menerima tanggung jawab untuk perubahan di masa depan.²⁸

D. Proses Konseling Teori Konseling Eksistensial

Terdapat tiga tahap dalam proses konseling eksistensial-humanistik.

- 1. Tahap pendahuluan**, konselor membantu klien dalam hal mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi mereka terhadap dunia. Klien diajak untuk mendefinisikan dan menanyakan tentang cara mereka memandang dan menjadikan eksistensi mereka bisa diterima. Mereka meneliti nilai mereka, keyakinan, serta asumsi untuk menentukan kesahihannya. Bagi banyak klien hal ini bukan pekerjaan yang mudah oleh karena mereka mungkin pada awalnya memaparkan problema mereka sebagai hamper seluruhnya sebagai akibat dari penyebab eksternal. Mereka mungkin berfokus pada apa yang orang lain “jadikan mereka merasakan sesuatu” atau betapa orang lain bertanggung jawab sepenuhnya akan apa yang mereka lakukan atau tidak lakukan. Konselor mengajar mereka bagaimana caranya untuk bercermin pada eksistensi mereka sendiri dan meneliti peranan mereka dalam hal penciptaan problem mereka dalam hidup.
- 2. Pada tahap tengah** dari konseling eksistensial, klien didorong semangatnya untuk lebih dalam lagi meneliti sumber dan otoritas dari system nilai mereka. Proses eksplorasi diri ini biasanya membawa klien ke pemahaman baru dan beberapa restrukturisasi dari nilai dan sikap mereka. Klien mendapatkan cita rasa yang lebih baik akan jenis kehidupan macam apa yang mereka anggap pantas. Mereka mengembangkan gagasan yang jelas tentang proses pemberian nilai internal mereka.

²⁸ Ibid

3. Tahap terakhir dari konseling eksistensial berfokus pada menolong klien untuk bisa melaksanakan apa yang telah mereka pelajari tentang diri mereka sendiri. Sasaran terapi adalah memungkinkan klien untuk bisa mencari cara pengaplikasian nilai hasil penelitian dan internalisasi dengan jalan yang kongkrit. Biasanya klien menemukan kekuatan mereka dan menemukan jalan untuk menggunakan kekuatan itu demi menjalani eksistensi kehidupannya yang memiliki tujuan.

E. Teknik-teknik Konseling Eksistensial

Konselor eksistensial memahami dunia subyektif si klien agar bisa menolongnya untuk bisa sampai pada pemahaman dan pilihan-pilihan baru. Fokusnya adalah pada situasi hidup klien pada saat itu, dan bukan pada menolong klien agar bisa sembuh dari situasi masa lalu (May & Yalom, 1989). Biasanya terapis eksistensial menggunakan metode yang mencakup ruang yang cukup luas, bervariasi bukan saja dari klien ke klien, tetapi juga dengan klien yang sama dalam tahap yang berbeda dari proses terapeutik. Di satu sisi, mereka menggunakan teknik seperti desentisasi (pengurangan kepekaan atas kekurangan yang diderita klien sehabis konseling), asosiasi bebas, atau restrukturisasi kognitif, dan mereka mungkin mendapatkan pemahaman dari konselor yang berorientasi lain. Tidak ada perangkat teknik yang dikhususkan atau dianggap esensial (Fischer & Fischer, 1983). Di sisi lain, beberapa orang eksistensial mengesampingkan teknik, karena mereka lihat itu semua memberi kesan kekakuan, rutinitas, dan manipulasi.

Sepanjang proses terapeutik, kedudukan teknik adalah nomor dua dalam hal menciptakan hubungan yang akan bisa membuat konselor bisa

secara efektif menantang dan memahami klien. Teknik-teknik yang digunakan dalam konseling eksistensial-humanistik, yaitu:

1. Penerimaan
2. Rasa hormat
3. Memahami
4. Menentramkan
5. Memberi dorongan
6. Pertanyaan terbatas
7. Memantulkan pernyataan dan perasaan klien
8. Menunjukkan sikap yang mencerminkan ikut merasakan apa yang dirasakan klien
9. Bersikap mengizinkan untuk apa saja yang bermakna.

Penerapan Teori Gestalt dalam Konseling

A. Pandangan Tentang Sifat Manusia

Filosofi dasar pada terapi Gestalt adalah bahwasanya manusia itu bertujuan untuk *wholeness* dan integrasi dari pikiran, perasaan dan tingkah laku. Manusia memiliki kemampuan untuk mengenali pengaruh pada masa lalu terhadap masalah pada saat ini. Penekanan pada terapi ini adalah pada *here and now*, pilihan dan tanggung jawab pribadi.²⁹

Pandangan Gestalt tentang manusia berakar pada filsafat eksistensial dan fenomenologi. Pandangan ini menekankan konsep-konsep seperti perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, kesatuan pribadi, dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Dalam terapinya, pendekatan Gestalt berfokus pada pemulihan kesadaran serta pada pemaduan polaritas-polaritas dan dikotomi-dikotomi dalam diri.

²⁹ Jeannete Murad Lesmana, *dasar-dasar Konseling*, (Jakarta, UI Press, 2006), Hal: 41

Pandangan Gestalt adalah bahwa individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Terapi menyajikan intervensi dan tantangan yang diperlukan, yang bisa membantu individu memperoleh pengetahuan dan kesadaran sambil melangkah menuju pemanduan dan pertumbuhan.

Salah satu sumbangan utama dari terapi Gestalt adalah penekanannya pada di sini-dan-sekarang serta pada belajar menghargai dan mengalami sepenuhnya saat sekarang. Berfokus pada masa lampau dianggap sebagai suatu cara untuk menghindari tindakan mengalami saat sekarang sepenuhnya. Bagi banyak orang, saat sekarang kehilangan kekuatannya; mereka menghabiskan energi untuk meratapi kekeliruan-kekeliruan di masa lampau dan mengangankan kehidupan yang berbeda atau terlibat dalam penetapan-penetapan dan rencana-rencana masa depan yang tak berkesudahan alih-alih ber-"ada" pada saat sekarang. Karena mereka mengarahkan energi menuju apa yang pernah dan apa yang mungkin akan terjadi, kesanggupan mereka untuk memanfaatkan kekuatan saat sekarang menjadi berkurang.

Menurut Perls, jika individu menyimpang dari saat sekarang dan menjadi terlalu terpaku pada masa depan, maka mereka mengalami kecemasan. Dalam memikirkan masa depan, boleh jadi mengalami "tahap yang menakutkan", yakni dirasuki oleh "pengharapan-pengharapan katastroofik atas berbagai hal buruk yang akan terjadi atau oleh pengharapan-pengharapan anastrofil mengenai berbagai hal yang menakjubkan yang akan timbul". Mereka berusaha menutup kesenjangan antara saat sekarang dan hari kemudian dengan resolusi-resolusi, rencana-rencana, dan visi-visi alih-alih hidup pada saat sekarang.

Guna membantu klien untuk membuat kontak dengan saat sekarang, terapis lebih suka mengajukan pertanyaan-pertanyaan "apa" dan "bagaimana" ketimbang "mengapa". Dalam rangka meningkatkan kesadaran atas "saat sekarang", terapis melakukan dialog dalam kala kini (present tense). Menurut Perls, pertanyaan-pertanyaan "mengapa" hanya akan mengarah pada rasionalisasi- rasionalisasi dan "penipuan-penipuan diri" serta menjauhkan individu dari kesegeraan mengalami. Pertanyaan-pertanyaan "mengapa" juga mengarah kepada pemikiran yang tak berkesudahan tentang masa lampau yang hanya akan membangkitkan penolakan terhadap saat sekarang.

Terapis Gestalt secara aktif menunjukkan bagaimana klien bisa dengan mudah lari dari saat sekarang dan memasuki masa lampau atau masa depan. Sasaran Perls adalah membantu orang-orang membuat hubungan dengan pengalaman-pengalaman mereka secara jelas dan segera ketimbang semata-mata berbicara tentang pengalaman-pengalaman itu. Jadi, jika klien mulai bicara tentang kesedihan, kesakitan, atau kebingungan, terapis membuat usaha-usaha agar klien mengalami kesedihan, kesakitan, atau kebingungan itu sekarang. Pembicaraan tentang masalah hanya akan menjadi suatu permainan kata tak berakhir yang menjurus pada diskusi dan eksplorasi yang tidak produktif atas makna-makna yang tersembunyi. Itu adalah salah satu cara menolak pertumbuhan, juga suatu cara untuk menipu diri sendiri. Untuk mengurangi bahaya penipuan diri itu, terapis berusaha mengintensifkan dan memperkuat perasaan-perasaan tertentu.

Tidaklah tepat mengatakan bahwa para terapis Gestalt tidak menaruh perhatian pada masa lampau individu. Masa lampau itu penting apabila dengan cara tertentu berkaitan dengan tema-tema yang signifikan yang terdapat pada fungsi individu saat sekarang. Apabila masa lampau

memiliki kaitan yang signifikan dengan sikap-sikap atau tingkah laku individu sekarang, maka masa lampau itu ditangani dengan membawanya ke saat sekarang sebanyak mungkin. Jadi, apabila klien bicara tentang masa lampaunya, maka terapis meminta klien agar membawa masa lampaunya itu ke saat sekarang dengan menjalaninya kembali seakan-akan masa lampau itu hadir pada saat sekarang.

Perls yakin bahwa orang-orang cenderung bergantung pada masa lampau untuk membenarkan ketidaksediaanya memikul tanggungjawab atas dirinya sendiri dan atas pertumbuhannya. Mereka melakukan permainan menyalahkan guna mengesampingka tanggungjawab. Perls melihat sebagian besar orang mendapat kesulitan untuk tinggal pada saat sekarang. Mereka terperangkap dalam pusaran dengan membuat resolusi-resolusi dan merasionalisasi keadaan setengah mati yang mereka jalani. Mereka lebih suka melakukan sesuatu yang lain daripada menjadi sadar betapa mereka telah mencegah diri sendiri menjalani hidup sepenuhnya.

Urusan yang Tak Selesai

Dalam terapi Gestalt terdapat konsep tentang urusan yang tak selesai, yakni mencakup perasaan-perasaan yang tak terungkapkan. Meskipun tidak bisa diungkapkan, perasaan-perasaan itu diasosiasikan dengan ingatan-ingatan dan fantasi-fantasi tertentu. Karena tidak terungkapkan di dalam kesadaran, perasaan-perasaan itu tetap tinggal pada latar belakang dan dibawa kepada kehidupan sekarang dengan cara-cara yang menghambat hubungan yang efektif dengan dirinya sendiri dan dengan orang lain. Urusan yang tak selesai itu akan bertahan sampai ia menghadapi dan menangani perasaan-perasaan yang tak terungkapkan itu.

Bagaimana urusan yang tak selesai menghambat kreativitas dan spontanitas individu, diuraikan oleh Polster dan Polster sebagai berikut. Bilamana urusan yang tak selesai membentuk pusat keberadaan seseorang, maka semangat pemikiran orang itu menjadi terhambat. Idealnya, orang yang tak terhambat akan memiliki kebebasan untuk terlibat secara spontan dengan apa saja yang diminatinya sampai minatnya itu terpuaskan dan sesuatu yang lain mengundang perhatiannya. Itu adalah suatu proses yang alamiah. Orang yang hidup menurut irama ini merasa dirinya luwes, terbuka, dan efektif.

Menurut Polster, terdapat dua kutub penghalang yang menghambat proses. Yang satu adalah obsesi atau kompulsi yang mengarah pada suatu kebutuhan yang kaku untuk menyelesaikan urusan yang tak selesai. Yang lainnya adalah pengalaman belalang yang fokusnya begitu cepat berlalu sehingga penyelesaiannya menjadi terhambat.

Perasaan-perasaan yang tak diketahui menghasilkan sisa emosi yang tak perlu, yang mengacaukan kesadaran yang terpusat pada saat sekarang. Menurut Perls, rasa sesal atau dendam paling sering menjadi sumber dan menjadi bentuk urusan tak selesai yang paling buruk. Dalam pandangan Perls, rasa sesal menjadikan individu terpaku. Jadi, menurut Perls, pengungkapan rasa sesal itu merupakan suatu keharusan. Rasa sesal yang tidak terungkapkan acap kali berubah menjadi perasaan berdosa. Saran Perls adalah, "Bilamana Anda merasa berdosa, temukan dan ungkapkan rasa sesal Anda, dan usahakan agar tuntutan-tuntutan Anda menjadi jelas."

B. Tujuan Konseling

Menurut teori Gestalt tujuan konseling adalah membantu klien menjadi individu yang merdeka dan berdiri sendiri. Serta mendampingi

klien dalam mencapai kesadaran dari pengalaman momen ke momen dan memperluas kapasitas dalam memilih. Tujuan dari terapi ini berbentuk integrasi.³⁰ Tujuan utama konseling Gestalt adalah untuk meningkatkan proses pertumbuhan klien dan membantu klien mengembangkan potensi manusiawinya. Selain itu ada tujuan lain yaitu :³¹

1. Memberi pemahaman pada klien tentang masa sekarang
2. Membantu klien untuk hidup berarti hal ini dapat dicapai jika klien menyadari bahwa dirinya memperbanyak potensi.
3. Membantu individu menemukan pusat didalam dirinya, karena dengan memusatkan pada diri sendiri individu tidak menemukan penyesuaian diri.
4. Pencapaian kesadaran

C. Peran Konselor

Fokus utama konseling gestalt adalah terletak pada bagaimana keadaan klien sekarang serta hambatan-hambatan apa yang muncul dalam kesadarannya. Oleh karena itu tugas konselor adalah mendorong klien untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Menurut Gudnanto dalam pendekatan teori Gestalt, peran konselor adalah:³²

1. Memfokuskan pada perasaan klien, kesadaran pada saat yang sedang berjalan, serta hambatan terhadap kesadaran.

³⁰ Ibid, 44

³¹ Binham Blog, <http://binham.wordpress.com/2012/05/22/teori-dan-teknik-konseling-pendekatan-gestalt/>, diunduh pada tanggal 14 November 2013 pukul 21.33

³² Ibid

2. Tugas terapis adalah menantang klien sehingga mereka mau memanfaatkan indera mereka sepenuhnya dan berhubungan dengan pesan-pesan tubuh mereka.
3. Menaruh perhatian pada bahasa tubuh klien, sebagai petunjuk non verbal.
4. Secara halus berkonfrontasi dengan klien guna untuk menolong mereka menjadi sadar akan akibat dari bahasa mereka.

D. Tahapan Konseling

Adapun tahapan- tahapan konseling dalam terapi Gestalt yaitu:³³

1. Tahap pertama

Konselor mengembangkan pertemuan konseling, dengan tujuan agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien. Pola hubungan yang diciptakan untuk setiap klien berbeda, karena masing-masing klien mempunyai keunikan sebagai individu serta memiliki kebutuhan yang bergantung kepada masalah yang harus dipecahkan.

2. Tahap kedua

Konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien. Ada dua hal yang perlu dilakukan konselor :

- i. Membangkitkan motivasi klien, dalam hal ini klien diberikan kesempatan untuk menyampaikan dan menyadari ketidaksenangannya atau ketidakpuasannya.
- ii. Mengembangkan support agar pada klien timbul rasa percaya diri untuk mengatasi Masalahnya.

³³ Dunia Konseling,
<http://konselingindonesiabarublogspot.com/2013/05/pendekatan-gestalt.html>, diunduh pada tanggal 14 November 2013

3. Tahap ketiga

Konselor mendorong klien untuk menyatakan perasaannya pada saat ini, bukan menceritakan pengalaman masa lalu atau harapan-harapan masa akan datang. Klien diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu pada situasi saat ini. Konselor berusaha menemukan celah kepribadian atau aspek-aspek kepribadian yang hilang, dari sini dapat ditentukan apa yang harus dilakukan.

4. Tahap keempat

Klien telah memperoleh pemahaman dan penyadaran tentang dirinya, tindakannya, dan perasaannya sampai pada fase akhir. Klien menunjukkan ciri-ciri yang menunjukkan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi. Klien telah memiliki kepercayaan pada potensinya, selalu menyadari dirinya, sadar dan bertanggung jawab atas sifat otonominya, perbuatannya, perasaan-perasaannya, pikiran-pikirannya. Klien secara sadar dan bertanggung jawab memutuskan untuk “melepaskan” diri dari konselor, dan siap mengembangkan potensinya.

D. Teknik Konseling

Teknik-teknik dalam terapi Gestalt digunakan sesuai dengan gaya pribadi terapis. Levitsky dan Perls menyajikan suatu uraian ringkas tentang sejumlah permainan yang bisa digunakan dalam terapi Gestalt, yang mencakup :

1. Permainan Dialog

Salah satu tujuan dari terapi Gestalt adalah mengusahakan fungsi yang terpadu dan penerimaan atas aspek-aspek kepribadian yang dicoba dibuang atau diingkari. Terapis Gestalt menaruh

perhatian yang besar pada pemisahan dalam fungsi kepribadian. Yang paling utama adalah pemisahan antara “top dog” dan “underdog”. Terapi sering difokuskan pada pertentangan antara top dog dan underdog itu.

Perls menunjukkan bahwa pengambilan nilai-nilai dan sifat-sifat orang lain itu perlu diharapkan. Akan tetapi, ada bahayanya apabila seseorang menerima seluruh nilai orang lain secara tidak kritis. Yakni menyebabkan orang itu sulit untuk menjadi pribadi yang otonom. Adalah suatu hal yang esensial bahwa orang menyadari introyeksinya, terutama introyeksi beracun yang dapat meracuni sistem dan menghambat integrasi kepribadian.

2. Berkeliling

Berkeliling adalah suatu latihan terapi Gestalt di mana klien diminta untuk berkeliling ke anggota-anggota kelompoknya dan berbicara atau melakukan sesuatu dengan setiap anggota itu. Maksud teknik ini adalah untuk menghadapi, memberanikan dan menyikapkan diri, bereksperimen dengan tingkah laku yang baru, serta tumbuh dan berubah.

3. Bermain Proyeksi

Dinamika proyeksi terdiri atas seseorang melihat pada orang lain hal-hal yang justru ia tidak mau melihatnya dan menerimanya pada dirinya sendiri. Orang bisa menguras banyak energi untuk mengingkari perasaan-perasaannya sendiri untuk mengalihkan motif-motif dirinya pada orang lain. Acap kali, terutama dalam setting kelompok, pernyataan-pernyataan seseorang tentang orang lain sebenarnya adalah proyeksi dari atribut-atribut yang dimilikinya.

Dalam permainan “bermain proyeksi”, terapis meminta kepada klien yang mengatakan “saya tidak bisa mempercayaimu” untuk memainkan peran sebagai orang yang tidak bisa menaruh kepercayaan guna menyikapkan sejauh mana ketidakpercayaan itu menjadi konflik dalam dirinya. Dengan perkataan lain, terapis meminta klien untuk “mencoba” pernyataan-pernyataan tertentu yang ditujukan kepada orang lain dalam kelompok.

4. Teknik Pembalikan

Gejala-gejala dan tingkah laku tertentu seringkalimerepresikan pembalikan impuls-impuls yang mendasari atau yang laten. Jadi, terapis bisa meminta klien yang mengaku menderita inhibisi-inhibisi yang kuat dan raa malu yang berlebihan agar memainkan peran sebagai seorang ekshibisionis dalam kelompok. Penulis ingat akan seorang wanita yang “teramat sopan” di dalam salah satu kelompok yang mengalami kesulitan untuk berbuat segala sesuatu kecuali menampilkan diri sebagai orang yang manis. Penulis memintakepada klien untuk mebalikkan gayanya yang khas dan untuk menjadi segenit-genitnya. Pembalikan berlangsung dengan baik; dengan segera klien memainkan bagian dirinya dengan senang, dan kemudian dia mampu mengakui dan menerima “sisi genit”-nya maupun “sisi nyonya yang sopan”-nya dengan baik.

5. Permainan Ulangan

Menurut Perls, banyak pemikiran kita yang merupakan pengulangan. Dalam fantasi, kita mengulang-ulang peran yang kita anggap masyarakat mengharapka kita memainkannya. Ketika tiba saat menampilkannya, kita mengalami demam panggung atau kecemasan, yakni ketika kita takut tidak mampu memainkan prn kita

itu tidak baik. Pengulangan internal menghabiskan banyak energi serta acapkali menghambat spontanitas dan kesediaan kita untuk bereksperimen dengan tingkah laku baru.

6. Bermain Melebih-lebihkan

Permainan ini berhubungan dengan konsep peningkatan kesadaran atas tanda dan isyarat halus yang dikirimkan oleh seseorang melalui bahasa tubuh. Gerakan, sikap badan, dan mimik muka bisa mengomunikasikan makna-makna yang penting, begitu pula isyarat-isyarat yang tidak lengkap. Klien diminta untuk melebih-lebihkan gerakan atau mimik muka secara berulang-ulang, yang biasanya mengintensifkan perasaan yang berpaut pada tingkah laku dan membuat makna bagian dalam menjadi lebih jelas.

7. Tetap dengan Perasaan

Teknik ini bisa digunakan pada saat klien menunjuk pada perasaan atau susana hati yang tidak menyenangkan yang ia sangat ingin menghindarinya. Terapis mendesak klien untuk tetap dengan atau menahan perasaan yang ia ingin menghindarinya itu.

Kebanyakan klien ingin melarikan diri dari stimulus yang menakutkan dan menghindari perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Terapis bisa meminta klien untuk bertahan dengan ketakutan atau kesakitan apapun yang didalamnya sekarang dan mendorong klien untuk menyelam lebih dalam ke dalam perasaan GAdan tingkah laku yang ingin dihindarinya.

8. Pendekatan Gestalt terhadap Kerja Mimpi

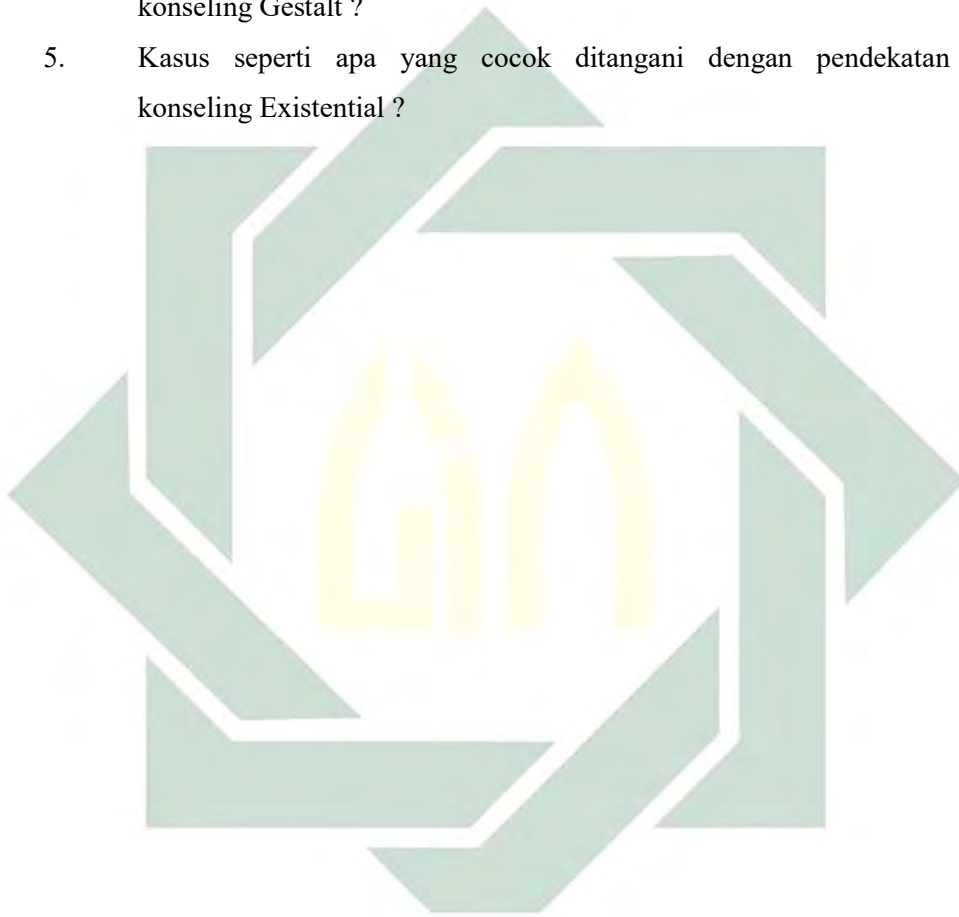
Dalam psikoanalisis, mimpi-mimpi ditafsirkan, pemahaman intelektual ditekan, dan asosiasi bebas digunakan sebagai satu metode untuk mengeksplorasi makna-makna yang tidak disadari dari mimpi-mimpi. Terapi Gestalt tidak menafsirkan mimpi dan

menganalisis mimpi, membawa kembali mimpi pada kehidupan, menciptakan kembali mimpi, dan menghidupkan kembali mimpi seakan-akan mimpi itu berlangsung sekarang.



LATIHAN

1. Bagaimana prinsip teori Person-Centered dalam konseling ?
2. Bandingkan peran konselor dalam konseling Existential dan Gestalt
3. Kasus seperti apa yang cocok ditangani dengan pendekatan konseling Person-Centered ?
4. Kasus seperti apa yang cocok ditangani dengan pendekatan konseling Gestalt ?
5. Kasus seperti apa yang cocok ditangani dengan pendekatan konseling Existential ?



Paket 5

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY

DALAM KONSELING

Pendahuluan

Perkuliahan pada paket ini difokuskan pada Rational Emotive Behavior Therapy dalam konseling. Bahasan dalam paket ini dimulai dengan menjelaskan peran konselor beserta teknikanya dengan acuan Rational Emotive Behavior Therapy Albert Ellis. Paket ini akan dilanjutkan dengan paket-paket sesudahnya.

Sebelum perkuliahan berlangsung, dosen membuka kegiatan dengan pemutaran video dokumentasi tentang Rational Emotive Behavior Therapy. Lalu melakukan proses brainstorming tentang apa saja substansi penting dari video tersebut. Diskusi kemudian dilanjutkan ceramah singkat tentang pengertian psikoanalisa. Sedangkan kegiatan intinya *review* beberapa literatur tentang teori konseling Rational Emotive Behavior Therapy. Dilanjutkan presentasi secara kelompok. Kemudian dosen menanggapi dan mendiskusikan jawaban mahasiswa juga dalam rangka mencari kesamaan dan perbedaan pandangan yang terjadi. Dengan dikuasainya dasar-dasar dari Paket 5 ini diharapkan dapat menjadi modal bagi mahasiswa untuk mempelajari paket selanjutnya.

Penyiapan media pembelajaran dalam perkuliahan ini sangat penting. Perkuliahan ini memerlukan media pembelajaran berupa LCD, laptop, white board sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat mengefektifkan perkuliahan, serta kertas plano, papan flip chart, spidol warna kertas meta map warna – warni dan isolasi sebagai alat bantu untuk menuangkan ide mahasiswa.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

Mahasiswa mampu memahami penerapan teori Rational Emotive Behavior Therapy untuk konseling

Indikator

Pada akhir perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat menjelaskan peran konselor beserta tekniknya dengan acuan Rational Emotive Behavior Therapy Albert Ellis.

Waktu

3x50 menit

Materi Pokok

Memahami penerapan teori Rational Emotive Behavior Therapy untuk konseling

Kegiatan Perkuliahan

Kegiatan Awal (30 menit)

1. Pemutaran video dokumentasi tentang teori Rational Emotive Behavior Therapy untuk konseling
2. Brainstorming dan diskusi dari substansi video
3. Ceramah singkat tentang pengertian & teori Rational Emotive Behavior Therapy untuk konseling.
4. Penjelasan pentingnya mempelajari paket 5 ini.
5. Penjelasan apa saja yang akan dipelajari pada paket 5 ini.

Kegiatan Inti (100 menit)

1. Review dari beberapa literatur/buku tentang teori Rational Emotive Behavior Therapy untuk konseling
2. Penguatan hasil diskusi dari dosen
3. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Menyimpulkan hasil perkuliahan
2. Memberi dorongan psikologis/saran/nasehat
3. Refleksi hasil perkuliahan oleh mahasiswa

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas latihan
2. Mempersiapkan perkuliahan selanjutnya yaitu paket 6.

Lembar Kegiatan

Membuat Power Point tentang teori Rational Emotive Behavior Therapy untuk konseling

Tujuan

Mahasiswa dapat membuat power point tentang inti pembahasan materi serta membangun pemahaman tentang konsep dasar Rational Emotive Behavior Therapy melalui kreatifitas ungkapan ide dari anggota kelompok.

Bahan dan Alat

Laptop dan LCD

Langkah Kegiatan

1. Membagi mahasiswa ke dalam 2 kelompok untuk membuat Power Point tentang psikoanalisa dari teori Rational Emotive Behavior Therapy untuk konseling
2. Masing-masing kelompok presentasi.
3. Selesai presentasi setiap kelompok, kelompok lain memberikan komentar & klarifikasi
4. Penguatan hasil diskusi dari dosen.
5. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Uraian Materi

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM KONSELING

Albert Ellis adalah peletak dasar konseling *rasional emotive behavioral therapy* (REBT). Dia adalah klinisi yang mulai mengembangkan teorinya sejak 1955. Dia menyusun REBT berdasarkan hasil pengamatannya bahwa banyak anak yang tidak mencapai kemajuan karena dia tidak memiliki pemahaman yang tepat dalam hubungannya dengan peristiwa-peristiwa yang dialami.

Secara filosofis, Ellis mengaku dipengaruhi oleh ahli-ahli filsafat terdahulu yang dipelajari. Filsuf yang sangat berpengaruh di antara Epictetus, yang beranggapan bahwa "*What disturbs people's minds is not event but their judgments on events*", yaitu manusia itu diganggu bukan oleh "sesuatu" tetapi oleh pandangannya yang mereka dapatkan dari sesuatu itu. di kalangan penganut Budha dan Tao ada anggapan bahwa emosi manusia mula-mula dari pikiran manusia dan untuk mengubah emosi itu, orang harus mengubah pikirannya (Gilliland dkk., 1984; Gregg, 1997). Gagasan-gagasan ini selanjutnya oleh Ellis dirumuskan dalam konsep psikoterapi.

Ellis lahir pada 1913 di Pittsburgh, Pennsylvania dan dibesarkan di New York. Da masa kecilnya sering mengalami sakit. Antara usia 4-9 tahun telah Sembilan kali opname di rumah sakit. Pada usia 12 tahun berpisah dari keluarganya. Di hari tuanya Ellis tetap memberikan konseling dan terapi sekalipun buta karena penyakit diabetesnya.

Pada mulanya Ellis berambisi menjadi novelis besar Amerika. Pada tahun 1934 meraih *bachelor's degree* pada bidang *Bussiness Administration*. Meraih gelar MA pada Columbia

University pada bidang Psikologi Klinis pada 1943 dan empat tahun kemudian gelar doctor diraih di universitas dan bidang yang sama.

Ellis merupakan orang yang produktif. Dia menulis lebih dari tujuh ratus artikel tentang REBT yang tersebar di berbagai jurnas. Buku penting yang ditulisnya antara lain adalah *Rational and Emotion in Psychotherapy*, bersama Robert A. Herper menulis *A Guide to Rational Living*, dan dia juga mendirikan Institute for Rational Living, Inc. (1959), Institute for Rational Emotive Behavioral Therapy (1968), di New York serta mendirikan jurnal *Rational Living*.

REBT memiliki berbagai nama, yaitu Rational therapy, Rational emotive therapy, Semantic therapy, Cognitive behavior therapy dan Rational behavior training. REBT ini dalam teori-teori konseling dan psikoterapi dikelompokkan sebagai terapi kognitif-behavior.

Ellis berpandangan bahwa REBT merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku. Dia termasuk ahli terapi yang bersebrangan dengan penganut humanistic.

A. TEORI KEPRIBADIAN

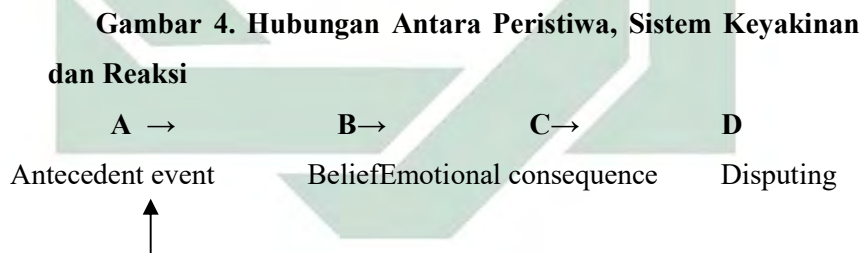
Untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan REBT, perlu memahami konsep-konsep dasar yang dikemukakan Ellis. Menurut Ellis (1994) ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (B) dan *emotional consequence* (C), yang kemudian dikenal dengan konsep A-B-C.

Antecedent event (A) merupakan peristiwa pendahulu yang berupa fakta, peristiwa, perilaku atau sikap orang lain. Perceraian suatu

keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan dapat merupakan *antecedent event* bagi seseorang. Prinsipnya segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu adalah *antecedent event*.

Belief (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi dari individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau system keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana dan karena itu produktif. Sedangkan keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau system berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional dan karena itu tidak produktif.

Emotional consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rasional (rB) atau yang irrasional (iB).



(Sumber: Cottone, R.R. (1992). *Theories and Paradigm of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Allyn and Bacon. Hlm. 113)

Menurut Ellis (1994) perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi; senang, sedih, frustrasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu. Perasaan-perasaan itu diakibatkan oleh cara berpikir atau system kepercayaan seseorang. Peristiwa yang terjadi di sekitar kita (seperti sikap orang lain) atau yang dialami individu (kegagalan melaksanakan tugas, misalnya) akan direaksi sesuai dengan system keyakinannya. Keadaan neurotic umumnya dipelajari atau dibuat melalui pengajar awal atau keyakinan yang tidak rasional oleh anggota keluarganya atau masyarakat. Kalau kita gambarkan hubungan antara peristiwa, system keyakinan dan reaksi seperti Gambar 4.

System keyakinan individu berkisar pada dua kemungkinan, yaitu rasional atau tidak rasional. Jika mampu berpikir secara tidak rasional maka tidak akan mengalami hambatan emosional. Menurut Ellis orang yang berkeyakinan rasional akan mereaksi peristiwa-peristiwa yang dihadapi kemungkinan mampu melakukan sesuatu secara realistic (Hansen dkk., 1977). Sebaliknya, jika individu berkeyakinan irrasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa, akan mengalami hambatan emosional, seperti perasaan cemas, menganggap ada bahaya sedang mengancam dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu secara tidak realistic. Pada seseorang dapat terjadi di suatu saat yang lain irrasional.

System keyakinan ini pada dasarnya diperoleh individu sejak kecil dari orang tuanya, masyarakat atau lingkungan di mana anak hidup. Mengapa anak tidak mampu berpikir rasional? Ellis mengemukakan sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional karena hal-hal berikut (Nelson-Jones, 1980) :

1. Anak tidak berpikir secara jelas tentang yang ada saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi.
2. Anak tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain.
3. Orang tua dan masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irrasional dan diajarkan kepada anak melalui berbagai media.

Ellis (1984,1997) beranggapan bahwa berbagai system keyakinan yang ada di masyarakat termasuk dia antaranya agama, dan mistik banyak tidak membantu orang menjadi sehat, tetapi sebaliknya seringkali membahayakan dan menghentikan terbentuknya kehidupan yang sehat secara psikologis.

B. PERILAKU BERMASALAH

Perilaku yang salah adalah perilaku yang didasarkan pada cara berfikir yang irrasional. Albert Ellis (1994) mengemukakan indikator keyakinan irrasional yang berlaku secara universal. Indikator-indikator orang yang berkeyakinan irrasional tersebut sebagai berikut.

1. Pandangan bahwa suatu keharusan bagi orang dewasa untuk dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan. Seharusnya mereka menghargai diri sendiri (*self-respect*), dan memenangkan tujuan-tujuan praktis, dan mencintai daripada menjadi objek yang dicintai.
2. Pandangan bahwa tindakan tertentu adalah mengerikan dan jahat, dan orang yang melakukan tindakan demikian sangat terkutuk. Seharusnya berpandangan bahwa tindakan tertentu adalah kegagalan diri atau antisocial, dan orang yang melakukan tindakan demikian adalah melakukan kebodohan, ketidaktahuan, atau neurotic dan akan lebih baik jika ditolong untuk berubah. Orang yang berperilaku malang tidak membuat mereka menjadi individu yang buruk

3. Pandangan bahwa hal yang mengerikan jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan pada diri kita. Seharusnya berpandangan bahwa kita menjadi lebih baik untuk mengubah atau mengendalikan kondisi yang buruk, juga bahwa mereka menjadi lebih memuaskan, dan jika hal itu tidak mungkin untuk sementara menerima dan secara baik-baik mengubah keberadaannya.
4. Pandangan bahwa kesengsaraan (segala masalah) manusia selalu disebabkan oleh faktor eksternal dan kesengsaraan itu menimpa kita melalui orang lain atau peristiwa. Seharusnya berpandangan bahwa neurosis itu sebagian besar disebabkan oleh pandangan bahwa kita mendapatkan kondisi yang sial.
5. Pandangan bahwa jika sesuatu itu (dapat) berbahaya atau menakutkan, kita terganggu dan tidak akan berakhir dalam memikirkannya. Seharusnya berpandangan bahwa seseorang akan lebih baik menghadapinya secara langsung dan mengubahnya tidak berbahaya dan jika tidak memungkinkan, diterima sebagai hal yang tidak dapat dihindari.
6. Pandangan bahwa kita lebih mudah menghindari berbagai kesulitan hidup dan tanggung jawab dari pada berusaha untuk menghadapinya. Seharusnya berpandangan bahwa kemudahan itu biasanya banyak kesulitan di kemudian hari.
7. Pandangan bahwa kita secara absolute membutuhkan sesuatu dari orang lain atau orang asing atau yang lebih besar daripada diri sendiri sebagai sandaran. Seharusnya pandangan itu adalah bahwa lebih baik untuk menerima resiko berpikir dan bertindak kurang bergantung.
8. Pandangan bahwa kita seharusnya kompeten, inteligen dan mencapai dalam semua kemungkinan yang menjadi perhatian kita. Seharusnya pandangan itu adalah kita bekerja lebih baik daripada selalu

mebutuhkan untuk bekerja secara baik dan menerima diri sendiri sebagai makhluk yang tidak benar-benar sempurna, yang memiliki keterbatasan umumnya dan kesalahan.

9. Pandangan bahwa karena segala sesuatu kejadian sangat kuat pengaruhnya terhadap kehidupan kita, hal itu akan mempengaruhi dalam jangka waktu yang tidak terbatas. Seharusnya pandangan itu adalah kita dapat belajar dari pengalaman masa lalu kita tetapi tidak terlalu mengikuti atau berprasangka terhadap pengalaman masa lalu itu.
10. Pandangan bahwa kita harus memiliki kepastian dan pengendalian yang sempurna atas sesuatu hal. Seharusnya pandangan itu adalah bahwa dunia ini penuh dengan probabilitas (serba mungkin) dan berubah dan bahwa kita dapat hidup nikmat sekalipun demikian keadaannya.
11. Pandangan bahwa kebahagiaan manusia dapat dicapai dengan santai dan tanpa berniat. Seharusnya berpandangan bahwa kita dapat menuju kebahagiaan jika kita sangat tertarik dalam hal melakukan kreativitas, atau jika kita mencurahkan perhatian diri kita pada orang lain atau melakukan sesuatu di luar kita sendiri.
12. Pandangan bahwa kita sebenarnya tidak mengendalikan emosi kita dan bahwa kita tidak dapat membantu perasaan yang mengganggu pikiran. Seharusnya pandangan itu adalah bahwa kita harus mengendalikan secara nyata atas perasaan yang merusak kita jika kita memilih untuk bekerja untuk mengubah anggapan-anggapan yang fantastis (yang sering kita gunakan dalam menciptakan perasaan yang merusak itu).

Keyakinan-keyakinan yang irrasional tersebut menghasilkan reaksi emosional pada individu. Dalam pandangan Ellis, keyakinan yang rasional berakibat pada perilaku dan reaksi individu yang tepat, sedangkan keyakinan yang irrasional berakibat pada reaksi emosional dan perilaku yang salah.

C. KARAKTERISTIK KEYAKINAN YANG IRRASIONAL

Nelson-Jones (1982) menambahkan karakteristik umum cara berpikir irrasional yang dapat dijumpai secara umum sebagai berikut.

1. Terlalu Menuntut

Tuntutan (*EF*), perintah, komando dan permintaan yang berlebihan oleh REBT dibedakan dengan hasrat, pikiran dan keinginan. Hambatan emosional terjadi ketika individu menuntut "harus" terpuaskan, dan bukan "ingin" terpuaskan. Tuntutan ini dapat tertuju pada dirinya sendiri, orang lain atau sekitarnya dengan kata "harus". Menurut Ellis "harus" merupakan cara berpikir absolute tanpa ada toleransi. Tuntutan itu membuat individu mengalami hambatan emosional.

2. Generalisasi secara Berlebihan

Generalisasi secara berlebihan (*overgeneralization*) berarti individu menganggap sebuah peristiwa atau keadaan di luar batas-batas yang wajar. *Overgeneralization* dapat diketahui secara semantik "Sayalah orang yang paling bodoh di dunia". Ini adalah *overgeneralization*, karena kenyataannya dia bukan sebagai orang yang terbodoh. " Saya tidak memiliki kemampuan apa pun untuk melakukan sesuatu" dan sebagainya.

3. Penilaian Diri

Sebenarnya seseorang dapat memiliki sifat-sifat yang menguntungkan dan tidak menguntungkan. Yang terpenting adalah dia dapat belajar untuk menerima dirinya tanpa syarat (*unconditioning self-regard*). Adalah irrasional kalau selalu menilai harga dirinya (*self-rating*). Hal ini berakibat negative, karena pemborosan waktu, cenderung tidak konsisten dan selalu menuntut kesempurnaan. Yang

terbaik adalah menerima dirinya (*self-acceptance*), dan tidak melakukan penilaian terhadap dirinya (*self-evaluating*).

4. Penekanan

Penekanan (*awfulizing*) memiliki makna yang hampir sama dengan *demandingness* menuntut dengan ‘‘harus’’, dan dalam *awfulizing* tuntutan atau harapan itu mengarah ada upaya peningkatan secara emosional dicampur dengan kemampuan untuk problem solving yang rasional. Penekanan ini akan mempengaruhi individu dalam memandang *antecedent event* secara tepat dan arena itu digolongkan sebagai cara berpikir yang irrasional.

5. Kesalahan Atribusi

Kesalahan melakukan atribusi (*attribution error*) adalah kesalahan dalam menetapkan sebab dan motivasi perilaku baik dilakukan sendiri, orang lain atau sebuah peristiwa. Kesalahan atribusi adalah sama dengan alasan palsu diri seseorang atau orang lain dan umumnya menimbulkan hambatan emosional.

6. Anti pada Kenyataan

Anti pada kenyataan (*anti-empiricism*) terjadi karena tidak dapat menunjukkan fakta empiris secara tepat. Orang yang berkeyakinan irrasional, pertama kali cenderung kuat untuk memaksa keyakinan yang irrasional dan menggururkan sendiri gagasannya yang sebenarnya rasional. Orang yang rasional akan dapat menunjukkan fakta secara empiris.

7. Repetisi

Keyakinan yang irrasional cenderung terjadi berulang-ulang. Sebagaimana yang ditekankan oleh Ellis, seseorang cenderung mengajarkan dirinya sendiri dengan pandangan-pandangan yang menghambat dirinya.

D. HAKIKAT MANUSIA

Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. REBT beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pemikiran, perasaan dan perilaku yang ketiganya berlangsung secara simultan. Pikiran mempengaruhi perasaan dan perilaku, perasaan mempengaruhi pikiran dan perilaku dan perilaku mempengaruhi pikiran dan perasaan. Dalam memandang hakikat manusia REBT memiliki sejumlah asumsi tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan dalam hubungannya dengan dinamika pikiran dan perasaan itu (Ellis, 1994). Asumsi tentang hakikat manusia menurut REBT adalah sebagai berikut.

1. Pada dasarnya individu adalah unik, yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irrasional. Ketika berpikira dan berperilaku rasional dia efektif, bahagia dan kompeten. Ketika berpikir dan berperilaku irrasional dia tidak efektif.
2. Reaksi “emosional” seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari oleh individu.
3. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irrasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal dan irrasional.
4. Berpikir irrasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan kultur tempat dibesarkan. Dalam proses

pertumbuhannya, akan terus berpikir dan merasakan dengan pasti tentang dirinya dan tentang yang lain.”Ini adalah baik” dan yang “Itu adalah jelek”. Pandangan ini terus membentuk cara pandangnya selanjutnya.

5. Berpikir secara irrasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikirnya yang tepat. Dalam kaitannya dengan hal ini tujuan konseling adalah (1) menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi diri adalah sumber hambatan emosional (2) membenarkan bahwa verbalisasi diri adalah tidak logis dan irrasional dan (3) membenarkan atau meluruskan cara berpikir dengan verbalisasi diri yang lebih logis dan efisien dan tidak berhubungan dengan emosi negative dan perilaku penolakan diri (*self-defeating*).
6. Perasaan dan berpikir negative dan penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

E. TUJUAN KONSELING

Dalam konteks teori kepribadian, tujuan konseling merupakan efek (E) yang diharapkan terjadi setelah dilakukan intervensi oleh konselor (*disputing/D*). Karena itu teori REBT tentang kepribadian dalam formula A-B-C dilengkapi oleh Ellis sebagai teori konseling yaitu menjadi A-B-C-D-E (*antecedent event, belief, emotional consequence, disputing, dan effect*). Efek yang dimaksud adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling.

Berangkat dari pandangannya tentang hakikat manusia, tujuan konseling menurut Ellis pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir yang irrasional. Dalam pandangan Ellis, cara berpikir yang irrasional itulah yang menjadi individu

mengalami gangguan emosional dan karena itu cara-cara berpikirnya atau iB atau *irrational beliefs* harus diubah menjadi yang lebih tepat yaitu cara berpikir yang rasional.

Ellis mengemukakan secara tegas pengertian tersebut mencakup meminimalkan pandangan yang mengalahkan dan (*self, defeating*) dan mencapai kehidupan yang lebih realistic, falsafah hidup yang toleran, termasuk di dalamnya dapat mencapai keadaan yang dapat mengharap diri, menghargai diri, fleksibel, berpikir secara ilmiah, dan menerima diri.

Untuk mencapai tujuan-tujuan konseling itu maka perlu pemahaman klien tentang system keyakinan atau cara berpikirnya sendiri. Ada tiga tingkatan *insight* yang perlu dicapai dalam REBT (dkk., 1984) yaitu:

1. Pemahaman (*insight*) dicapai ketika klien memahami tentang perilaku penolakan diri yang dihubungkan pada penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang diterima (*antecedent event*) yang lalu saat ini.
2. Pemahaman terjadi ketika konselor/terapis membantu klien untuk memahami bahwa apa yang mengganggu klien pada saat ini adalah karena berkeyakinan yang irrasional terus dipelajari dan yang diperoleh sebelumnya.
3. Pemahaman dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman ketiga, yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan “melawan” keyakinan yang irrasional (iB).

F. TAHAPAN KONSELING

George dan Cristiani (1984) mengemukakan tahap-tahap konseling REBT adalah sebagai berikut.

Tahap *pertama*, proses untuk menunjukkan kepada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi

demikian, dan menunjukkan hubungan gangguan yang irrasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami.

Tahap *kedua*, membantu klien meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kesiapan klien untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh klien dan konselor mengarahkan pada klien untuk melakukan *disputing* terhadap keyakinan klien irrasional.

Tahap *ketiga*, membantu klien lebih “mendebatkan” (*disputing*) gangguan yang tidak tepat atau irrasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara reinduktrisasi yang rasioanal termasuk berpikir secara rasional.³⁴

G. TEKNIK-TEKNIK KONSELING

1. TEKNIK KOGNITIF

- Dispute Kognitif (*cognitif disputation*)
- Analisis Rasional (*rational analysis*)
- Dispute standar ganda (*double-standart dispute*)
- Skala katastropi (*catastrophe scale*)
- *Devil's advocate* atau *rational role reversal*
- Membuat frame ulang (*refeaming*)

2. TEKNIK IMAGERI

- Dispute imajinasi (*imaginal disputation*)
- Kartu kontrol emosional (*the emotional control card – ECC*)
- Proyeksi Waktu (*time projection*)
- Teknik melebih-lebihkan (*the blow-up technique*)

3. TEKNIK BEHAVIORAL

- Dispute tingkah laku (*behavioral disputation*)

³⁴Latipun, *Psikologi Konseling*. UMM Press. Malang: 2006. Hal 110-124

- Bermain peran (role playing)
- Peran rasional terbalik (rational role reversal)
- Pengalaman langsung (exposure)
- Menyerang rasa malu (shame attacking)
- Pekerjaan rumah (homework assignment)

H. KELEMAHAN DAN KEKUATAN

KEKUATAN

- Pendekatan ini jelas, mudah dipelajari dan efektif. Kebanyakan klien hanya mengalami sedikit kesulitan dalam mengalami prinsip ataupun terminologi REBT.
- Pendekatan ini dapat dengan mudah dikombinasikan dengan teknik tingkah laku lainnya untuk membantu klien mengalami apa yang mereka pelajari lebih jauh lagi.
- Pendekatan ini relatif singkat dan klien dapat melanjutkan penggunaan pendekatan ini secara swa-bantu.
- Pendekatan ini telah menghasilkan banyak literatur dan penelitian untuk klien dan konselor. Hanya sedikit teori lain yang dapat mengembangkan materi biblioterapi seperti ini.
- Pendekatan ini terus-menerus berevolusi selama bertahun-tahun dan teknik-tekniknya telah diperbaiki.
- Pendekatan ini telah dibuktikan efektif dalam merawat gangguan kesehatan mental parah seperti depresi dan ansietas

KELEMAHAN

- Pendekatan ini tidak dapat digunakan secara efektif pada individu yang mempunyai gangguan atau keterbatasan mental, seperti

schizophrenia, dan mereka yang mempunyai kelainan pemikiran yang berat.

- Pendekatan ini terlalu diasosiasikan dengan penemunya, Albert Ellis. Banyak individu yang mengalami kesulitan dalam memisahkan teori dari ke-eksentrikan Ellis.
- Pendekatan ini langsung dan berpotensi membuat konselor terlalu fanatik dan ada kemungkinan tidak merawat klien seideal yang semestinya.
- Pendekatan yang menekankan pada perubahan pikiran bukanlah cara yang paling sederhana dalam membantu klien mengubah emosinya.³⁵

I. PERANAN KONSELOR

Konselor RBT diharapkan dapat memberikan penghargaan positif tanpa syarat kepada klien atau yang disebutnya dengan *unconditional self-acceptance* (USA) yaitu penerimaan diri tanpa syarat, bukan dengan syarat (*conditioning regard*), karena filosofi REBT berpegang bahwa tidak ada manusia yang terkutuk untuk banyak hal (Ellis, 1994, 1997). Sehubungan dengan hal tersebut Ellis (1994:3) menegaskan sikap konselor sebagai berikut.

“Unconditional acceptance of them as a human, and actively teaching clients how to fully accept themselves, clients are able to express their feeling more openly and to stop rating themselves even when they acknowledge the inefficiency or immorality of some of their acts.”

³⁵Nelson-Jones, R. 2011. *Theory and Practice of Counseling and Therapy*, 4th. Terjemahan Helly Prajitno & Sri Mulyantini. 2012. Jakarta : Pustaka Pelajar

Penggunaan USA dalam konseling, menurut Ellis akan membuat klien menerima dirinya secara penuh, dan akhirnya akan meningkatkan *high frustration tolerance* (HFT). Orang yang selalu melakukan penilaian terhadap dirinya (*self-rating*) akan menimbulkan masalah besar bagi dirinya sendiri.

Untuk mencapai tujuan konseling sebagaimana yang dikemukakan di atas konselor *rational emotive behavioral therapy* memiliki peran yang sangat penting. Menurut REBT peran konselor adalah sebagai berikut.

1. Konselor lebih edukatif-direktif kepada klien yaitu dengan banyak memberikan cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal.
2. Mengkonfrontasikan masalah klien secara langsung.
3. Menggunakan pendekatan yang dapat member semangat dan memperbaiki cara berpikir klien, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri.
4. Dengan gigih dan berulang-ulang dalam menekankan bahwa ide irrasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada klien.
5. Menyerukan klien menggunakan kemampuan rasional (*rational power*) dari pada emosinya.
6. Menggunakan pendekatan didaktik dan filosofis.
7. Menggunakan humor dan “menggojlok” sebagai jalan mengkonfrontasikan berpikir secara irrasional.

H. APLIKASI KONSELING

REBT dapat diterapkan dalam berbagai macam konseling, termasuk di dalamnya adalah konseling individual, kelompok *encounter marathon*, terapi singkat, terapi keluarga, terapi seks, dan situasi kelas.

Tentunya klien yang sangat cocok untuk REBT adalah klien yang mengalami kecemasan pada tingkat moderat, gangguan neurotik, gangguan karakter, problem psikosomatik, gangguan makan, ketidak

mampuan dalam hal hubungan interpersonal, problem perkawinan, keterampilan dalam pengasuhan, adiksi, dan disfungsi seksual. Kesemuanya efektif dengan catatan tidak terlalu serius gangguannya.

Sejalan dengan pandangannya, REBT menggunakan pendekatan yang komprehensif dan integratif, mencakup : penggunaan emotif, kognitif dan behavioral. Ketiga aspek ini hendak diubah melalui REBT.

Ellis (1991) mengakui bahwa REBT tidak diberikan kepada : (1) anak-anak, khususnya lagi yang mengalami autism, (2) gangguan mental grade bawah, (3) skizofrenia jenis katatonik atau gangguan penarikan diri yang berat , dan (4) mania atau mania depresif.³⁶



³⁶ Latipun, *Psikologi Konseling*.UMM Press. Malang: 2006. Hal 124-126

LATIHAN

1. Bagaimana prinsip REBT ?
2. Terangkan 3 kasus yang bisa menggunakan konseling REBT
3. Bagaimana sikap konselor dalam REBT ?
4. Berikan 3 contoh penerapan teknik konseling REBT



Paket 6

TEORI TRANSACTIONAL ANALYSIS DALAM KONSELING

Pendahuluan

Perkuliahan pada paket ini difokuskan pada teori Transactional Analysis dalam konseling. Bahasan dalam paket ini dimulai dengan menjelaskan peran konselor beserta tekniknyanya dengan acuan Transactional Analysis Eric Berne. Paket ini akan dilanjutkan dengan paket-paket sesudahnya.

Sebelum perkuliahan berlangsung, dosen membuka kegiatan dengan pemutaran video dokumentasi tentang Transactional Analysis Eric Berne. Lalu melakukan proses brainstorming tentang apa saja substansi penting dari video tersebut. Diskusi kemudian dilanjutkan ceramah singkat tentang pengertian psikoanalisa. Sedangkan kegiatan intinya *review* beberapa literatur tentang teori konseling Transactional Analysis Eric Berne. Dilanjutkan presentasi secara kelompok. Kemudian dosen menanggapi dan mendiskusikan jawaban mahasiswa juga dalam rangka mencari kesamaan dan perbedaan pandangan yang terjadi. Dengan dikuasainya dasar-dasar dari Paket 6 ini diharapkan dapat menjadi modal bagi mahasiswa untuk mempelajari paket selanjutnya.

Penyiapan media pembelajaran dalam perkuliahan ini sangat penting. Perkuliahan ini memerlukan media pembelajaran berupa LCD, laptop, white board sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat mengefektifkan perkuliahan, serta kertas plano, papan flip chart, spidol warna, kertas meta map warna – warni dan isolasi sebagai alat bantu untuk menuangkan ide mahasiswa.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

Mahasiswa dapat memahami penerapan teori Transactional Analysis untuk konseling

Indikator

Pada akhir perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat menjelaskan peran konselor beserta tekniknya dengan acuan transactional analysis Eric Berne

Waktu

3x50 menit

Materi Pokok

Mahasiswa memahami penerapan teori Transactional Analysis untuk konseling

Kegiatan Perkuliahan

Kegiatan Awal (30 menit)

1. Pemutaran video dokumentasi tentang teori transactional analysis Eric Berne
2. Brainstorming dan diskusi tentang substansi video
3. Ceramah singkat tentang teori transactional analysis Eric Berne
4. Penjelasan pentingnya mempelajari paket 6 ini.
5. Penjelasan apa saja yang akan dipelajari pada paket 6 ini.

Kegiatan Inti (100 menit)

1. Review dari beberapa literatur/buku tentang teori transactional analysis Eric Berne

2. Penguatan hasil diskusi dari dosen
3. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Menyimpulkan hasil perkuliahan
2. Memberi dorongan psikologis/saran/nasehat
3. Refleksi hasil perkuliahan oleh mahasiswa

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas latihan
2. Mempersiapkan perkuliahan selanjutnya yaitu paket 7.

Lembar Kegiatan

Membuat Power Point tentang teori Transactional Analysis Eric Berne

Tujuan

Mahasiswa dapat membuat power point tentang inti pembahasan materi serta membangun pemahaman tentang konsep dasar Transactional Analysis melalui kreatifitas ungkapan ide dari anggota kelompok.

Bahan dan Alat

Laptop dan LCD

Langkah Kegiatan

1. Membagi mahasiswa ke dalam 4 kelompok untuk membuat Power Point tentang teori transactional analysis Eric Berne

2. Masing-masing kelompok presentasi.
3. Selesai presentasi setiap kelompok, kelompok lain memberikan komentar & klarifikasi
4. Penguatan hasil diskusi dari dosen.
5. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi



Uraian Materi

TEORI TRANSACTIONAL ANALYSIS DALAM KONSELING

A. Konsep Dasar Transactional Analysis (TA)

Eric Berne dengan nama lengkap Eric Lennard Bernstein lahir 10 Mei 1910 di Montreal, Canada. Meninggal pada 15 Juli 1970. Ayahnya, Daud Hiller Bernstein, sebagai dokter umum dan ibunya, Sarah Gordon, seorang penulis dan editor profesional. Berkebangsaan Kanada. Eric berne menempuh pendidikan di *McGill University* mempelajari Bahasa Inggris, psikologi, dan pra kedokteran dan berhasil meraih gelar BA tahun 1931. Tahun 1935, Eric Berne berhasil meraih gelar MD dan Master Bedah di Universitas McGill. Setelah itu, dia melanjutkan pendidikannya di *Yale University* dan menjadi ahli kejiwaan.

Pada tahun 1950, teori analisis transaksional mulai dikembangkan oleh Eric Berne. Teori analisis transaksional merupakan teori modern.. Pandangan Berne berbeda dengan pandangan lainnya. Teori ini berdasarkan sikap dasar ego antara orang tua, dewasa, dan anak. Teori analisis transaksional merupakan teori tentang personalitas dan interaksi sosial. Teori ini terus berkembang menjadi salah satu metode konseling dan teori komunikasi dasar antar pribadi.³⁷

Structural Analysis

Structural analysis merupakan pemahaman terhadap perilaku individu meliputi diagnosa dan perbedaan yang terdapat pada setiap perbedaan sikap ego. Pandangan terhadap sikap ego pada manusia merupakan pusat dari analisis transaksional. Karena analisis transaksional merupakan teori yang berhubungan dengan hubungan

³⁷ <http://id.scribd.com/doc/109527246/Biografi-Eric-Berne>

antar individu. Menurut Eric Berne, ego merupakan hubungan perasaan dengan perilaku atau perasaan yang termotivasi berhubungan dengan pola perilaku manusia.

Terdapat tiga sikap ego, yaitu:

a. *The parent ego* (sikap ego orang tua)

Sikap ego orang tua atau *exterophysic* adalah perasaan, pemikiran, sikap, dan perilaku yang menyerupai sosok orang tua. Sikap ego orang tua terbagi dua, yaitu:

- *The controlling parent* merupakan orang tua yang pengendali, kaku, dan dengan aturan yang sewenang-wenang. Tindakan yang dilakukan orang tua seperti menghardik, membenal, menghukum, dan melarang.
- *The nurturing parent* merupakan orang tua yang pengasuh, simpati, dan peduli terhadap diri sendiri dan orang lain. Tindakan yang dilakukan orang tua seperti memberikan hiburan, menguatkan perasaan, memberikan pertimbangan, membantu, melindungi, dan mendorong.

b. *The adult ego* (sikap ego dewasa)

Sikap ego dewasa atau *neophysic* merupakan mandiri, berdasarkan kenyataan, dan membuat penilaian. Sikap ego dewasa memiliki ciri-ciri yaitu organisasi, beradaptasi, dan cerdas.

c. *The child ego* (sikap ego anak)

Sikap ego anak atau *archaeophysic* adalah perasaan, pemikiran, sikap, dan pola perilaku ditandai dengan kanak-kanak. Sikap ego anak terbagi dua, yaitu:

- *The adapted child* terdiri dari anak penurut dan nakal. Anak ini merupakan wujud dari perasaan dan perilaku dibawah pengaruh orang tua. *The adapted child* bersifat mengeluh, suka pamer, dan bermanja diri.

- *The natural child* merupakan wujud dari ekspresi spontanitas seperti bersenang-senang dan kreatif. *The natural child* merupakan bagian yang paling berharga dair kepribadian karena akan memberikan motivasi pada orang dewasa untuk memberikan kepuasan.

Orang tua pada anak merupakan sebuah 'elektroda' karena merupakan patokan atau sebagai arahan. Ketika tindakan yang dilakukan orang tua akan berpegaruh pada seorang anak, baik atau buruk tergantung tindakan yang dilakukan orang tua. Pada dua sikap ego anak tergantung pada orang tua menunjukkan pemikiran dan perasaannya.

Analisis transaksional menggunakan konsep energi fisik dan distribusi energi. Distribusi energi menyebabkan pergeseran sikap ego. Pergeseran tersebut disebabkan oleh tiga faktor, yaitu kemampuan bertindak pada setiap sikap ego, batas permeabelitas, dan kapasitas pada setiap ego.

Menurut Berne, empat cara untuk mengetahui sikap ego seseorang, yaitu :

- a. Melihat dari tingkah laku verbal dan non-verbal seseorang
- b. Cara bergaul dan berkomunikasi dengan orang lain
- c. Keadaan diri dimasa lalu atau cara yang digunakan orang tua untuk mendidikan anaknya
- d. Memahami perasaan sendiri tentang sikap ego yang mendominasi

Interaksi Sosial

Terdapat enam tipe perilaku sosial, yaitu:

- a. *Withdrawal* merupakan tindakan tanpa ada komunikasi dan hanya berdasarkan pemikiran masing-masing.
- b. *Rituals* meruakan perilaku sosial yang diatur oleh tradisi dan kebiasaan sosial.

- c. *Activities* berkaitan dengan bekerja dan mencari nafkat untuk mendapatkan pengakuan dan kepuasan.
- d. *Pastimes* (hiburan)
- e. *Games*
- f. *Intimacy*

Transaksi adalah bertukar tindakan. Pada level dasar, transaksional analisis merupakan hubungan stimulus dengan perubahan respon. Transaksi terbagi tiga tipe, yaitu:

- a. *Complementary* (Melengkapi)

Complementary transaction merupakan transaksi yang terjadi ketika seseorang menerima respon dari orang lain..

- b. *Crossed* (Silang)

Crossed transaction merupakan transaksi yang terjadi ketika respon yang diterima dari perbedaan ego. Komunikasi akan terputus jika *crossed transaction* terjadi.

- c. *Ulterior* (Tersembunyi)

Ulterior transaction merupakan transaksi yang berupa kerahasiaan.

Menurut Berne, faktor yang menghambat terlaksanannya transaksi antarpribadi, yaitu:

- a. Kontaminasi
- b. Eksklusif merupakan penguasaan terhadap seseorang.

Script Analysis

Scripting (perencanaan) adalah proses seseorang/individu pada masa kanak-kanak merencanakan dan membuat keputusan yang dapat mempengaruhi masa depan. *Scripting* juga merupakan rencana kehidupan

individu. Ada lima faktor yang mempengaruhi dalam pengambilan keputusan, yaitu:

- a. Kurangnya kekuatan
- b. Ketidakmampuan mengendalikan stress
- c. Kapasitas berpikir belum matang
- d. Kurangnya informasi
- e. Kurangnya pilihan

Berne percaya bahwa setiap orang membuat scenario hidup, atau rencana hidup, di awal masa kanak-kanak pada usia 5. skenario ini yang menentukan bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain berdasarkan interpretasi dari peristiwa eksternal. Pesan-pesan positif yang diberikan untuk anak sebagai hak akses dan tidak membatasi orang dengan cara apapun. Pesan negative lebih kuat dan dapat menjadi dasar untuk merusak skenario.

Daftar berikut menunjukkan pola *script* negatif yang umum:

- *Never scripts*: seseorang tidak pernah mendapatkan apa yang ia inginkan karena dilarang orang tuanya. (“menikah itu buruk, jangan pernah menikah”).
- *Until scripts*: seseorang harus menunggu sampai waktu yang tepat untuk melakukan sesuatu sebelum dia mendapatkan *reward* (hadiah) (“kamu tidak boleh bermain hingga pekerjaan kamu selesai”).
- *Always scripts*: seseorang mengatakan kepadanya bahwa sangat penting untuk melanjutkan pekerjaan yang sama (“kamu sebaiknya selalu melanjutkan pekerjaan yang telah kamu mulai”).
- *After scripts*: seseorang mengira akan mengalami kesulitan setelah masa tertentu (“setelah usia 40, hidup akan menurun”).
- *Open-ended scripts*: seseorang tidak tahu apa yang harus ia lakukan setelah mengorbankan waktu (“giatlah ketika kamu masih muda”).

Script matrix merupakan diagram yang digunakan untuk membantu pemahaman rencana individu. Diagram ini menunjukkan tentang pengaruh dan larangan dari orang tua. Pada perencanaan kehidupan seseorang ada perintah, atribusi, potongan, dan pengambilan keputusan.

Terdapat pula *miniscripts* dalam hidup seseorang yang fokus pada “minute by minute occurrences”. Beberapa *miniscripts* yang umum adalah “be perfect,” “be strong,” “hurry up,” “try hard,” “please someone.” Kelima perintah ini disebut *drives* (dorongan), memberikan jalan keluar naskah hidup mereka, tetapi hanya sementara.

Pada analisis transaksional juga dikenal *life position: OKness*. Posisi ini merupakan cara seseorang berkomunikasi dengan orang lain. Komunikasi yang efektif adalah ketika kedua belah pihak pada satu kesepakatan atau ketika *I'm OK, you are OK*.

Tindakan yang kita lakukan pada posisi komunikasi yang efektif tersebut akan berdampak pada masa depan. Tujuan akhir dan menandai akhir rencana kehidupan disebut *script payoff*. Selain itu, juga merupakan validitas dari posisi kehidupan yang tidak OK.

Autonomy

Autonomy merupakan kapasitas dari pengungkapan perilaku yang tidak terencana dan berkebalikan dengan perilaku yang sudah direncanakan. Ciri-ciri dari *autonomy* yaitu tidak ada jadwal khusus, berkembang di kemudian hari, tidak dibawah pengaruh orang tua, dan kebebasan diperlukan untuk membuat keputusan. Tiga hal yang mempengaruhi *autonomy* adalah:

- a. Pengaruh dari tradisi sejarah keluarga
- b. Orang tua, budaya, dan latar belakang sosial
- c. Mengejar hasil yang tersembunyi

Ilusi autonomy adalah perasaan seseorang bahwa perilaku berasal dari sikap ego dewasa dan tidak mengakui yang berasal dari sikap ego orang tua dan anak. Perbedaan delusi dan ilusi adalah delusi merupakan arahan dari orang tua dan percaya diri. Sedangkan ilusi adalah angan untuk terlihat dewasa dan rasional

Transactional Analysis

Analisis transaksional bertujuan untuk memastikan klien pada *life position "OK"*. Posisi kehidupan yang OK ditentukan oleh kesadaran, spontanitas, dan keakraban. 4 metode yang digunakan untuk analisis sikap ego, yaitu:

- a. Diagnosa perilaku
Diagnosa yang dilakukan berdasarkan mimik, tekanan suara, kata, ekspresi, sikap, dan postur tubuh.
- b. Diagnosa sosial
Diagnosa yang dilakukan berdasarkan reaksi bahwa orana tersebut menonjol dari yang lain.
- c. Diagnosa sejarah
Diagnosa yang dilakukan berdasarkan sejarah dan kejadian yang terjadi di masa lalu.
- d. Diagnosa fenomenologi
Egogram merupakan diagram yang digunakan untuk menunjukkan distribusi energi klien antara lima fungsi sikap ego. Setiap orang memiliki keseimbangan ego yang berbeda dan memiliki cara yang berbeda untuk menaikkan dan menurunkan sikap ego.

Cara menaikkan distribusi energi rendah, yaitu :

- a. *Adapted child* dengan berusaha berkompromi dan bergaul.
- b. *Free child* dengan aktivitas kreatif dan intuitif
- c. *Critical parent* dengan ketegasan
- d. *Nurturing parent* dengan empati
- e. *Adult* dengan berpikir³⁸

B. Peran Konselor

Treatment TA memberikan konselor permulaan peran sebagai seorang guru. Pertama, dia harus menjelaskan pada klien tentang bahasa dan konsep TA, sebuah cara baru berpikir tentang diri sendiri. Setelah paham, konselor mengadakan perjanjian dengan klien untuk perubahan spesifik dan membantu orang tersebut mencapainya. Pada intinya, konselor membantu klien memperoleh keahlian yang dibutuhkan untuk berubah saat sekarang dan memberikan klien perubahan yang konstruktif secara terus-menerus dengan teknik yang membangun (Corey, 1996).

Konselor TA tidak boleh menggantungkan pada tes psikologi, meskipun seorang konselor dapat melakukan fungsi assesment. Assesment biasanya dilakukan menggunakan egogram atau sedikit metode formal lainnya. Tujuannya adalah untuk menentukan bagaimana klien menggunakan waktu dan darimana kedudukan egonya. Diagnosa berdasarkan kategori pada DSM-IV bukan stres.

³⁸http://mufida-fpsi09.web.unair.ac.id/artikel_detail-49376-Psikologi-Transactional%20Analysis.html

C. Tujuan TA

Tujuan utama dari TA adalah fokus membantu klien untuk mentransformasikan dirinya dari “katak” menjadi “pangeran atau putri.” tidak cukup bahwa orang belajar untuk menerima atau menyesuaikan diri, seperti pada psikoanalisa. Bahkan, tekanan dapat menjadikan sehat dan mandiri. Konselor membantu kliennya mengidentifikasi dan mengembalikan kedudukan ego yang terdistorsi ataupun yang rusak. Mengembangkan kapasitas dalam menggunakan seluruh ego, menggunakan ego dewasa dengan alasan yang kuat, mengubah script hidup yang tidak tepat dan mengadopsi kedudukan “I’m OK; you’re OK” (Berne, 1966).

Ketika menjadi mandiri, klien akan lebih peduli, akrab, dan spontanitas; menjadi bebas dalam permainan; dan menghilangkan scripts mudah menyerah. Mereka menjadi lebih tersentuh dengan masa lalu mereka tetapi pada waktu yang sama mereka terbebas dari pengaruh negatif masa lalu. Yang ditekankan dari TA adalah belajar mengenai diri sendiri untuk memutuskan akan menjadi individu seperti apa (Goulding & Goulding, 1997).

D. Teknik dalam pendekatan TA

TA telah menginisiasi sejumlah teknik untuk membantu klien mencapai tujuannya. Diantaranya yang umum adalah analisis struktural, analisis transaksional, analisis permainan, dan analisis script. Beberapa teknik lain diantaranya:

- *Treatment contract* – secara spesifik, secara konkret kontrak menekankan pada persetujuan atas tanggung jawab untuk konselor dan klien (Dusay & Dusay, 1989). Dari kontrak tersebut akan diketahui

kapan tujuan konseling akan tercapai. Beberapa pendekatan perilaku yang digunakan juga tertuang dalam kontrak.

- *Interrogation* – meliputi berbicara kepada kedudukan ego dewasa klien hingga konselor menerima respon dewasa. Tekniknya bisa jadi sangat konfrontatif. Jika tidak digunakan dengan tepat, interogasi menjadi tidak efektif dan hanya menjadi bahan cerita.
- *Specification* – identifikasi terhadap kedudukan ego yang menginisiasi adanya transaksi. Spesifikasi dimulai dari kedudukan ego dewasa antara klien dan konselor.
- *Confrontation* – meliputi konselor menitikberatkan pada inkonsistensi perilaku dan pembicaraan klien. Penggunaan TA pada teknik ini macamnya sedikit dipakai pada teori lain.
- *Explanation* – terjadi pada level kedudukan ego dewasa. Konselor mengajari klien mengenai aspek-aspek TA.
- *Illustration* – menjelaskan pada klien atau menguraikan intinya. Memberikan ilustrasi maksudnya adalah menceritakan secara humoris terhadap klien dalam kedudukan egonya seperti anak-anak maupun orang dewasa.
- *Confirmation* – digunakan ketika melakukan modifikasi perilaku kembali dan maksud konselor tersampaikan pada klien. Teknik ini hanya efektif jika klien memperlihatkan ego dewasa yang kuat.
- *Interpretation* – mencakup konselor menjelaskan kepada ego anak-anak klien mengenai alasan perilaku klien. Teknik ini merupakan prosedur utama dari psikodinamika dan hanya digunakan ketika klien memiliki kedudukan ego dewasa yang berfungsi secara efektif.
- *Cristallization* – terdiri dari transaksi dewasa kepada dewasa dimana klien menjadi peduli bahwa bermain game individual dapat memberikan

yang ia inginkan. Jadi, klien bebas melakukan sesuai pilihannya, dan proses TA telah sempurna.

Semua teknik TA meliputi kombinasi dari pertanyaan, konfrontasi, dan dialog. Berikut ini pertanyaan yang sering diberikan oleh konselor TA:

1. Apa hal yang paling baik dan paling buruk yang pernah orang tuamu katakan padamu?
2. Apa hal yang paling mudah kamu ingat?
3. Apa cerita keluarga tentang kelahiranmu? Apa dongeng, cerita, atau lagu favoritmu?
4. Bagaimana kamu mendeskripsikan ibu dan ayahmu?
5. Berapa lama kamu ingin hidup?

Untuk menjadi lebih efektif, seorang konselor TA harus selalu hati-hati dalam menilai kekuatan ego dari individu klien. Seorang klien biasanya mampu membuat keputusan baru mengenai hidupnya sekali setelah ia menemukan aspek yang berbeda dari dirinya.

TA sekarang dibagi menjadi 3 kelas treatment: kelas klasikal, kelas cathexis, dan kelas redecision (Barnes, 1997). Semua kelas ini menggunakan kontrak sebagai metode utama dari intervensi dan memiliki penghargaan atas kemandirian sebagai tujuan akhir treatment.

E. Evaluasi Pendekatan TA

TA memiliki sejumlah perbedaan penekanan:

1. Pendekatannya menggunakan istilah yang mudah dimengerti dan definisinya jelas. Karena menggunakan istilah yang jelas, TA dapat digunakan dalam sejumlah setting dengan populasi yang bermacam-

macam. Contoh, siswa-siswa dengan kecemasan berlebih terhadap matematika (Eisenberg, 1992).

2. Pendekatannya mudah dan efektif jika dikombinasikan dengan teori konseling yang lain. Penggunaan TA dan terapi Gestalt secara bersama dapat menjadi sangat kuat (James & Jongeward, 1971).
3. Pendekatannya bertanggung jawab atas perubahan pada klien. Individu dapat memilih untuk berubah atau tetap sama.
4. Pendekatannya tepat pada tujuan. Sifat dasar kontrak pada proses konseling memungkinkan bagi konselor dan klien untuk mengetahui kapan treatment seharusnya dihentikan (Gilliland & James, 1998).
5. International Transactional Analysis Association (ITAA) aktif memberikan training sertifikasi kepada anggota dan jurnal sekolah yang dipublikasikan yaitu "*the transactional analysis journal*".

Keterbatasan TA

1. Pendekatan ini dikritisi karena orientasi utamanya pada kognitif dalam memahami awal dari perubahan. TA meningkatkan pemahaman, tetapi jika digunakan dengan teori berorientasi aksi, efektifitas TA terbatas.
2. Pendekatannya dikritik karena kesederhanaannya, struktur, dan popularitasnya. TA banyak diketahui dan beberapa orang menggunakan istilah ini tetapi tidak mempraktekkan teorinya. Orang-orang ini mengetahui masalah mereka tetapi menggunakan sedikit tindakan untuk memodifikasinya. (sebenarnya, teori dibelakang TA terdengar namun tidak ada prakteknya).
3. Pendekatannya tidak menekankan pada keotentikan konselor (Corey, 1996). Pada proses konseling, konselor dan klien sederajat. Tidak seperti pendekatan Roger, bagaimanapun atensi yang diberikan kepada orang dari konselor selama proses.

4. Penelitian berdasarkan pendekatan yang relatif lemah. Perbaikan metodologi dibutuhkan untuk mempelajari penerimaan populasi terhadap treatment TA (Miller & Capuzzi, 1984).
5. Pendekatan ini tidak berkembang banyak setelah kematian Berne tahun 1970. Meskipun penekanan dalam teori telah menjadi jelas dan sekolah TA telah muncul, beberapa ide telah dikonseptualisasikan. Terlebih, tidak ada teori baru yang terkemuka atau negara penganut TA. Kecuali jika ada pembaharuan teori dan orang yang mempraktekannya, TA mungkin kehilangan keunggulan sebagai modal konseling.³⁹



³⁹ Gladding TS. 2000. *Counseling: A Comprehensive Profession*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.

LATIHAN

1. Terangkan prinsip Teori Transactional Analysis dalam konseling ?
2. Bagaimana peran konselor dalam konseling Transactional Analysis?
3. Jelaskan proses konseling Transactional Analysis ?



Paket 7

COGNITIF BEHAVIOR THERAPY DALAM KONSELING

Pendahuluan

Perkuliahan pada paket ini difokuskan pada Cognitive Behavior Therapy dalam konseling. Bahasan dalam paket ini dimulai dengan pengertian dari Teori Behavioral stimulus respon, bagaimana mengaplikasikan Behavior Analysis, peran konselor beserta tehniknya dengan acuan Cognitive Behavior Therapy. Paket ini akan dilanjutkan dengan paket-paket sesudahnya.

Sebelum perkuliahan berlangsung, dosen membuka kegiatan dengan pemutaran video dokumentasi tentang Cognitive Behavior Therapy. Lalu melakukan proses brainstorming tentang apa saja substansi penting dari video tersebut. Diskusi kemudian dilanjutkan ceramah singkat tentang pengertian psikoanalisa. Sedangkan kegiatan intinya *review* beberapa literatur tentang teori konseling Cognitive Behavior Therapy. Dilanjutkan presentasi secara kelompok. Kemudian dosen menanggapi dan mendiskusikan jawaban mahasiswa juga dalam rangka mencari kesamaan dan perbedaan pandangan yang terjadi. Dengan dikuasainya dasar-dasar dari Paket 7 ini diharapkan dapat menjadi modal bagi mahasiswa untuk mempelajari paket selanjutnya.

Penyiapan media pembelajaran dalam perkuliahan ini sangat penting. Perkuliahan ini memerlukan media pembelajaran berupa LCD, laptop, white board sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat mengefektifkan perkuliahan, serta kertas plano, papan flip chart, spidol warna, kertas meta map warna – warni dan isolasi sebagai alat bantu untuk menuangkan ide mahasiswa.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

Mahasiswa memahami penerapan teori Cognitive Behavior Therapy untuk konseling

Indikator

Pada akhir perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mahasiswa dapat menjelaskan teori behavioral stimulus respon, applied behavior analysis
2. Mahasiswa dapat menjelaskan peran konselor beserta teknikya dengan acuan cognitive behavior therapy

Waktu

3x50 menit

Materi Pokok

Penerapan teori Cognitive Behavior Therapy untuk konseling

Kegiatan Perkuliahan

Kegiatan Awal (30 menit)

1. Pemutaran video dokumentasi tentang teori Cognitive Behavior Therapy untuk konseling
2. Brainstorming dan diskusi subtansi video
3. Ceramah singkat tentang teori Cognitive Behavior Therapy untuk konseling
4. Penjelasan pentingnya mempelajari paket 8 ini.
5. Penjelasan apa saja yang akan dipelajari pada paket 8 ini.

Kegiatan Inti (100 menit)

1. Review dari beberapa literatur buku tentang teori Cognitive Behavior Therapy untuk konseling
2. Penguatan hasil diskusi dari dosen
3. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Menyimpulkan hasil perkuliahan
2. Memberi dorongan psikologis/saran/nasehat
3. Refleksi hasil perkuliahan oleh mahasiswa

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas latihan
2. Mempersiapkan perkuliahan selanjutnya yaitu paket 8.

Lembar Kegiatan

Membuat Power Point tentang teori Cognitive Behavior Therapy untuk konseling

Tujuan

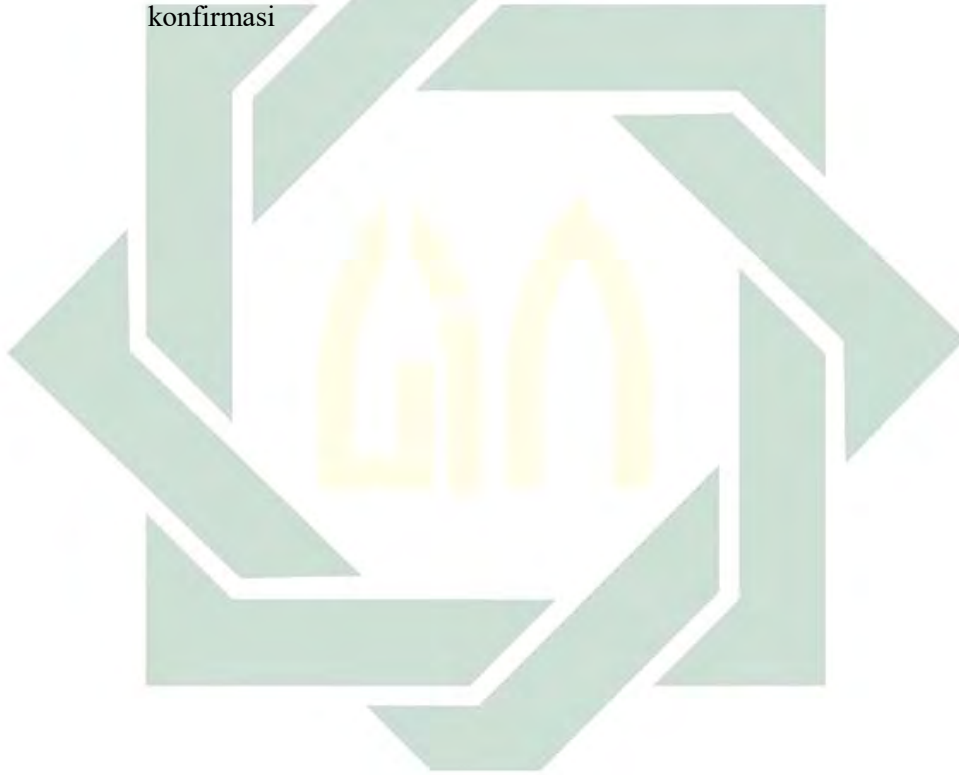
Mahasiswa dapat membuat power point tentang inti pembahasan materi serta membangun pemahaman tentang konsep dasar Cognitive Behavior Therapy dalam konseling melalui kreatifitas ungkapan ide dari anggota kelompok.

Bahan dan Alat

Laptop dan LCD

Langkah Kegiatan

1. Membagi mahasiswa ke dalam 4 kelompok untuk membuat Power Point tentang teori Cognitive Behavior Therapy untuk konseling
2. Masing-masing kelompok presentasi
3. Selesai presentasi setiap kelompok, kelompok lain memberikan komentar & klarifikasi
4. Penguatan hasil diskusi dari dosen.
5. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi



Uraian Materi

COGNITIF BEHAVIOR THERAPHY DALAM KONSELING

1. Sejarah Konseling Behavioral

Konseling behavior tidak dapat dipisahkan dengan riset-riset perilaku belajar pada binatang. Diawali Ivan Pavlov (abad ke 19) dengan teorinya *classical conditioning*. Selanjutnya adalah Skinner yang mengembangkan teori belajar operan, diikuti sejumlah ahli yang secara terus menerus melakukan riset dan mengembangkan teori belajar berdasarkan hasil eksperimennya.

Konseling behavioral menaruh perhatian pada upaya perubahan perilaku sebagaimana pendekatan teori belajar. Sebagai sebuah pendekatan yang relatif baru, perkembangan sejak 1960-an, konseling behavioral telah member implikasi yang amat besar dan spesifik pada tehnik dan strategi konseling dan dapat diintegrasikan ke dalam pendekatan lain.

Menurut Rahman;1963 dalam (psikologi konseling) konseling behavioral ini dikembangan atas reaksi terhadap pendekatan psikoanalisis dan alirann-aliran Freudian. Rahman mengemukakan bahwa tehnik asosiasi bebas, analisis transferensi dan tehnik-tehnik analisis sebagaimana yang diterapkan psikoanalisis tidak banyak membantu mengatasi masalah perilaku klien.

Menurut Hackmann;1993 dalam (psikologi konseling) saat ini konseling/terapi behavioral berkembang pesat dengan ditemukannya sejumlah tehnik-tehnik pengubahan perilaku, baik yang menekankan pada aspek fisiologis, perilaku, maupun kognitif.

Rahman dan Wolpe dalam (psikologi konseling) juga mengemukakan bahwa terapi behavioral dapat menangani masalah perilaku mulai dari kegagalan individu untuk belajar merespon secara adaptif hingga mengatasi gejala neurotik.

Ahli behavioral yang bejasa mengembangkan konseling cukup banyak diantaranya adalah Wolpe, Lazarus, Bandura, Krumboltz, Raahman dan Thoresen.

2. Teori Kepribadian

Dalam pandangan behavioral, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya.

a. Teori Belajar Klasik

Perilaku manusia merupakan fungsi dari stimulus, eksperimen yang dilakukan Pavlov terhadap anjing telah menunjukkan bahwa perilaku belajar terjadi karena adanya asosiasi antara perilaku dengan lingkungannya. Belajar dengan asosiasi ini biasanya disebut dengan *classical conditioning*.

Hubungan organisme dengan lingkungan adalah hal yang sangat penting. *The organism cannot exist without the external environment wich support it*, kata Schenov yang menjadi dasar pandangan Pavlov. Atas dasar ini menurut Pavlov terdapat dua hal penting yang perlu memperoleh perhatian, yaitu (1)

organisme selalu berinteraksi dengan lingkungan, dan (2) dalam interaksi itu organisme dilengkapi dengan refleksi.

Eksperimen yang dilakukan oleh Pavlov ini sekaligus digunakan menjelaskan pembentukan perilaku pada manusia, misalnya gangguan neurosis khususnya gangguan kecemasan pada phobia banyak terjadi karena asosiasi antara stimulus dengan respon individu.

b. Teori Belajar Perilaku Operant

Belajar perilaku operan dikemukakan oleh Skinner, dia lebih menekankan pada peran lingkungan dalam bentuk konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti dari suatu perilaku. Menurut Skinner, perilaku individu terbentuk atau dipertahankan sangat ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya. Jika konsekuensinya menyenangkan (memperoleh *Reinforcement*) maka perilakunya cenderung diulang atau dipertahankan, sebaliknya jika konsekuensinya tidak menyenangkan (memperoleh *Punishment*) maka perilakunya akan dikurangi atau dihilangkan. Jadi konsekuensi itu berupa ganjaran atau hukuman.

Atas prinsip belajar perilaku operan dapat dipahami bahwa perilaku destruktif dapat terjadi dan dipertahankan oleh individu diantaranya karena memperoleh ganjaran dari lingkungannya. Hukuman yang diberikan orangtua atau guru tidak cukup kuat untuk mengurangi atau melawan kekuatan ganjaran yang diperoleh dari lingkungan lainnya. Perubahan perilaku ini dapat terjadi jika individu memperoleh ganjaran dan diberikan secara tepat terhadap perilaku yang diharapkan

dan hukuman diberikan terhadap perilaku yang tidak diharapkan.

Dengan demikian belajar operan sedikit berbeda dengan belajar klasik. Menurut Skinner, perilaku operan sebagai perilaku belajar merupakan perilaku yang non-reflektif, yang memiliki prinsip-prinsip yang lebih aktif dibandingkan dengan perilaku klasik. Meskipun demikian, kedua teori ini memiliki kesamaan prinsip yaitu menekankan pentingnya faktor stimulus (*reinforcement*) dalam pembentukan perilaku belajar.

c. Teori Belajar Dengan Mencontoh

Teori lain yang merupakan pengembangan dari teori behavioral adalah teori belajar dengan mencontoh (*observational learning*) yang dikemukakan oleh Bandura. Menurut Bandura perilaku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung yang disebut dengan imitasi dan melalui pengamatan tidak langsung yang disebut dengan *vicarious conditioning*. Perilaku manusia dapat terjadi dengan mencontoh perilaku di lingkungannya. Baik perilaku mencontoh langsung (*modeling*) maupun mencontoh secara tidak langsung (*vicarious*) dapat menjadi kuat kalau mendapatkan ganjaran.

Berdasarkan uraian tentang teori-teori behavioral dapat ditekankan disini bahwa perilaku yang tampak dalah lebih utama dibandingkan dengan perasaan atau sikap individu. Perilaku individu terbentuk karena berinteraksi dengan lingkungannya. Perilaku menjadi kuat jika mendapatkan ganjaran, atau sebaliknya perilakunya melemah jika mendapatkan hukuman. Kecenderungan tingkah tertentu akan

selalu terkait dalam hubungannya dengan ganjaran atau hukuman.

Penganut paham behaviorial berkeyakinan bahwa perilaku dapat dimodifikasi dengan mempelajari kondisi dan pengalaman. Maka memberikan perhatian pada perilaku yang dapat dibuktikan secara empiric dan dapat diukur. Perilaku yang tidak dapat memenuhi persyaratan untuk dapat diamati dan diukur itu menjadi hal yang tidak penting bahkan diabaikan. Oleh karena itu, dinamika emosional dan konsep diri sebagaimana yang menjadi perhatian dalam pendekatan lainnya seperti yang dianut oleh Freudian dan Rogerian tidak menjadi kajian pendekatan behaviorial.

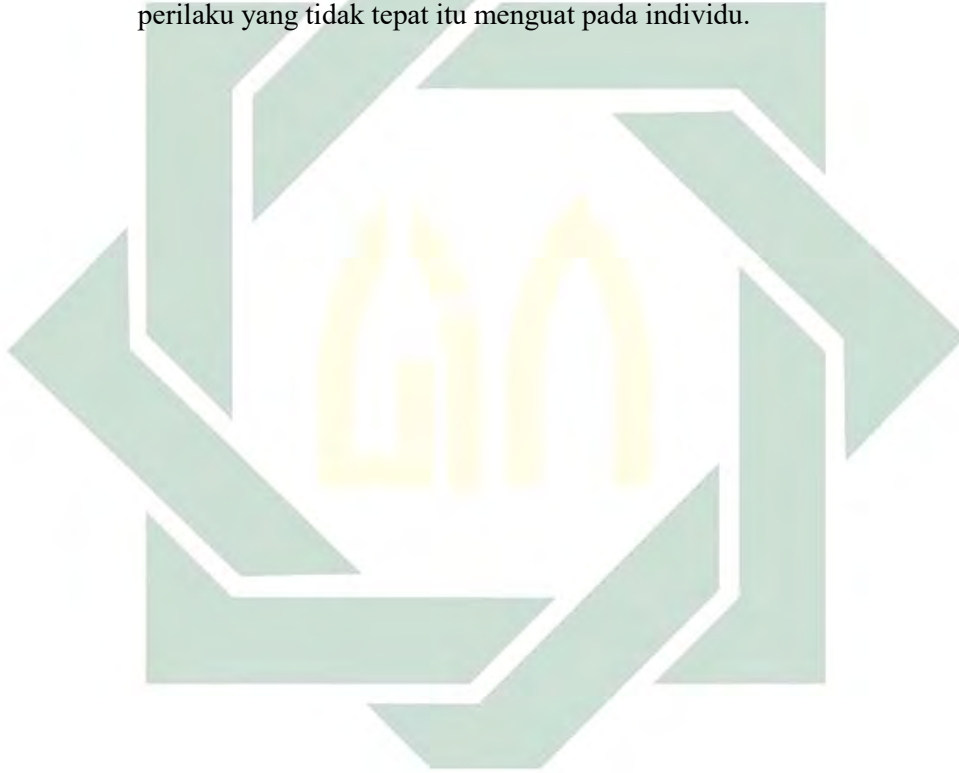
Berdasarkan teori tentang perilaku sebagaimana yang dikemukakan ahli-ahli behaviorial, konselor behaviorial menurut Dustin dan George dalam (psikologi konseling;) dalam menjalankan fungsinya berdasarkan atas asumsi berikut :

1. Memandang manusia secara intrinsic bukan sebagai baik atau buruk, tetapi sebagai hasil dari pengalaman yang memiliki potensi untuk segala jenis perilaku.
2. Manusia mampu untuk mengkonsepsikan dan mengendalikan perilakunya.
3. Manusia mampu mendapatkan perilaku baru.
4. Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain sebagaimana perilakunya juga dipengaruhi orang lain.

Asumsi-asumsi dasar yang dianut kalangan behavioris ini memberikan implikasi terhadap tujuan dan prosedur konseling.

3. Perilaku Bermasalah

Perilaku yang bermasalah dalam pandangan behavioris dapat dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negative atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Artinya, bahwa perilaku individu itu meskipun secara sosial adalah tidak tepat, dalam beberapa saat memperoleh ganjaran dari pihak tertentu. Dari cara demikian akhirnya perilaku yang tidak diharapkan secara sosial atau perilaku yang tidak tepat itu menguat pada individu.



LATIHAN

1. Bagaimana prinsip **Cognitif Behavior Therapy** yang diterapkan dalam konseling ?
2. Jelaskan proses konselingnya secara singkat
3. Permasalahan apa saja yang bisa ditangani dengan konseling yang berprinsip **Cognitif Behavior Therapy**



Paket 8

REALITY THERAPY DALAM KONSELING

Pendahuluan

Perkuliahan pada paket ini difokuskan pada Reality Therapy dalam konseling. Bahasan dalam paket ini dimulai dengan pengertian Teori Reality therapy dari Willim Glesser. Paket ini akan dilanjutkan dengan paket-paket sesudahnya.

Sebelum perkuliahan berlangsung, dosen membuka kegiatan dengan pemutaran video dokumentasi tentang Cognitive Behavior Therapy. Lalu melakukan proses brainstorming tentang apa saja substansi penting dari video tersebut. Diskusi kemudian dilanjutkan ceramah singkat tentang pengertian psikoanalisa. Sedangkan kegiatan intinya *review* beberapa literatur tentang teori konseling Cognitive Behavior Therapy. Dilanjutkan presentasi secara kelompok. Kemudian dosen menanggapi dan mendiskusikan jawaban mahasiswa juga dalam rangka mencari kesamaan dan perbedaan pandangan yang terjadi. Dengan dikuasainya dasar-dasar dari Paket 8 ini diharapkan dapat menjadi modal bagi mahasiswa untuk mempelajari paket selanjutnya.

Penyiapan media pembelajaran dalam perkuliahan ini sangat penting. Perkuliahan ini memerlukan media pembelajaran berupa LCD, laptop, white board sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat mengefektifkan perkuliahan, serta kertas plano, papan flip chart, spidol warna, kertas meta map warna – warni dan isolasi sebagai alat bantu untuk menuangkan ide mahasiswa.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

Mahasiswa dapat memahami penerapan Reality Therapy untuk konseling

Indikator

Pada akhir perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat menjelaskan peran konselor beserta tekniknya dengan acuan Reality Therapy William Glesser

Waktu

3x50 menit

Materi Pokok

Penerapan teori Reality Therapy untuk konseling

Kegiatan Perkuliahan***Kegiatan Awal (30 menit)***

1. Pemutaran video dokumentasi tentang teori Reality Therapy untuk konseling
2. Brainstorming dan diskusi tentang substansi video
3. Ceramah singkat tentang pengertian teori Reality Therapy.
4. Penjelasan pentingnya mempelajari paket 8 ini.
5. Penjelasan apa saja yang akan dipelajari pada paket 8 ini.

Kegiatan Inti (100 menit)

1. Review dari beberapa literatur buku teori Reality Therapy untuk konseling
2. Penguatan hasil diskusi dari dosen
3. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi
4. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Menyimpulkan hasil perkuliahan
2. Memberi dorongan psikologis/saran/nasehat
3. Refleksi hasil perkuliahan oleh mahasiswa

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas latihan
2. Mempersiapkan perkuliahan selanjutnya yaitu paket 9

Lembar Kegiatan

Membuat Power Point tentang teori Reality Therapy untuk konseling

Tujuan

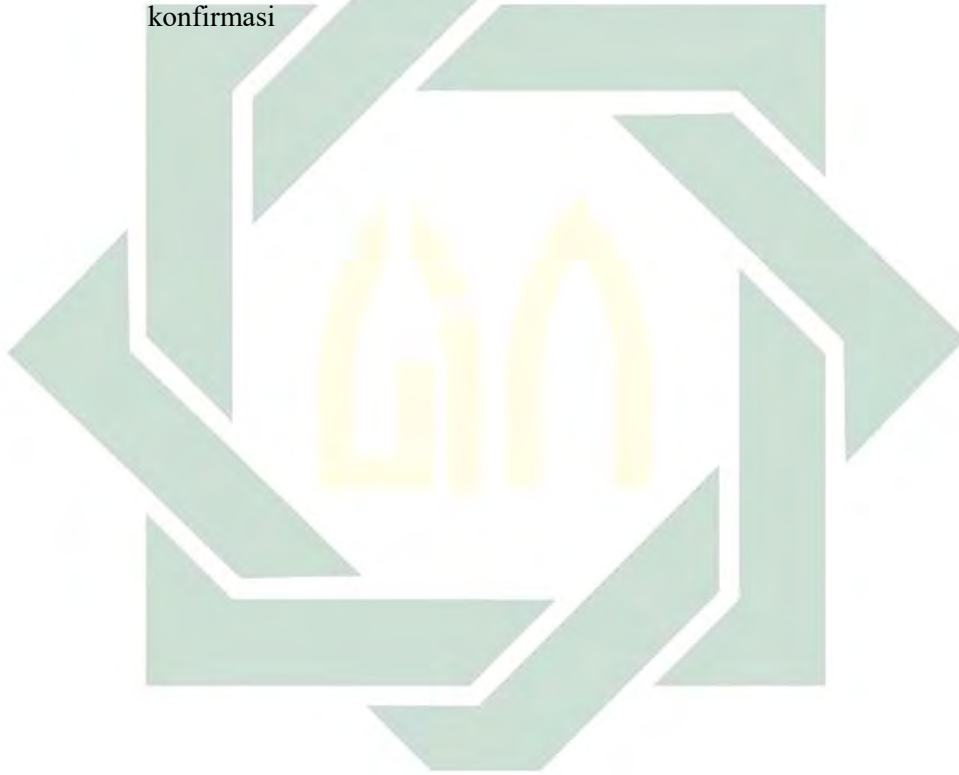
Mahasiswa dapat membuat power point tentang inti pembahasan materi serta membangun pemahaman tentang konsep dasar Reality Therapy dalam konseling melalui kreatifitas ungkapan ide dari anggota kelompok.

Bahan dan Alat

Laptop dan LCD

Langkah Kegiatan

1. Membagi mahasiswa ke dalam 2 kelompok untuk membuat Power Point tentang teori Reality Therapy untuk konseling
2. Masing-masing kelompok presentasi.
3. Selesai presentasi setiap kelompok, kelompok lain memberikan komentar & klarifikasi
4. Penguatan hasil diskusi dari dosen
5. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi



Uraian Materi

REALITY THERAPY DALAM KONSELING

A. TERAPI REALITAS

Terapi realitas (*Reality Therapy*) pertama kali dikembangkan oleh William Glasser, seorang insinyur kimia sekaligus psikiater pada tahun 1950-an. Kehadiran terapi realitas di dunia konseling tidak terlepas dari pandangan psikoanalisis dimana Glasser menganggap bahwa aliran Freud tentang dorongan harus diubah dengan landasan teori yang lebih jelas. Menurutnya, psikiatri konvensional kebanyakan berlandaskan asumsi yang keliru sehingga pengalamannya sebagai seorang psikiatri mendorongnya melahirkan konsep baru yang dikenalnya sebagai terapi realitas pada tahun 1964.⁴⁰

Focus terapi realitas ini adalah tingkah laku sekarang yang ditampilkan individu. Terapi ini merupakan bentuk modifikasi perilaku karena dalam penerapan tekniknya digunakan tipe pengondisian operan yang ketat. Karena konsep Glasser ini sederhana dan mudah dipraktikkan maka perkembangannya terjadi sangat cepat dan banyak digunakan oleh para konselor baik untuk menangani kasus individual maupun kelompok di berbagai bidang.⁴¹

Hal-hal positif dari terapi realitas adalah mudah dipahami, nonteknis, didasarkan atas pengetahuan masyarakat, dan efisien

⁴⁰ DR. Namora Lumongga Lubis, M.Sc. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011 hlm.183

⁴¹ *Ibid* hlm.183

waktu. Menurut Corey dalam (Namora; 2011) menyebutkan ada delapan ciri-ciri terapi realitas, yaitu :

1. Menolak konsep penyakit mental

Terapi realitas tidak berhubungan dengan diagnosis psikologis. Jadi, penyakit mental dalam pandangan terapi realitas adalah bentuk tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. Adapun kesehatan mental dianggap sebagai tingkah laku bertanggung jawab.

2. Berfokus pada tingkah laku sekarang, bukan pada masa lalu

Menurut terapi realitas, pengeksplorasian masalah masa lampau adalah bentuk usaha yang tidak produktif dan hanya membuang waktu terapi. Masa lampau dianggap sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah karena hanya masa sekarang dan masa depan yang dapat diubah.

3. Menekankan pertimbangan nilai

Klien memegang peranan penting dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dan menentukan apa yang harus dilakukan untuk mengatasi kegagalannya. Menurut terapi realitas, perubahan hanya bisa dilihat dan dinilai dari tingkah laku klien. Oleh karena itu perlu dibuat beberapa ketentuan tentang sifat-sifat konstruktif dan destruktif sehingga klien menjadi sadar bahwa mereka tidak akan memperoleh apa yang mereka inginkan apabila bertindak destruktif begitu pula sebaliknya.

4. Tidak menekankan transferensi

Pada terapi realitas, konselor harus memunculkan keberadaan dirinya yang sejati, bukan sebagai fisur ayah atau ibu seperti dalam konsep psikoanalisis. Klien bukan mengharapkan adanya

pengulangan dimasa lampau tetapi menjalin keterlibatan yang memuaskan dengan orang lain dalam keberadaann mereka saat ini sehingga konselor hanya dituntut untuk membangun hubungan yang personal dan tulus.

5. Mengacu pada aspek kesadaran bukan aspek ketidaksadaran
Terapi realitas menegaskan bahwa aspek ketidaksadaran adalah bentuk penolakan dari tanggung jawab klien terhadap kenyataan. Oleh karena itu, aspek kesadaran akan memungkinkan klien untuk melihat bahwa kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi karena ia tidak bertanggung jawab dan tidak realistis.
6. Menghapus konsep pemberian hukuman
Glasser mengatakan bahwa efek hukuman tidak efektif dan dapat merusak hubungan tetapi Glasser menganjurkan agar konselor harus membiarkan klien merasakan konsekuensi yang wajar dari tingkah lakunya.
7. Menekankan tanggung jawab pada diri individu
Tanggung jawab menurut Glasser adalah kemampuan untuk memenuhi kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka. Mengajarkan tanggung jawab pada klien adalah inti dari terapi realitas. ⁴²

B. TEORI KEPRIBADIAN

Glasser berpandangan bahwa semua manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis dan psikologis. Perilaku manusia dimotivasi untuk memenuhi kedua kebutuhan tersebut.

⁴²⁴² DR. Namora Lumongga Lubis, M.Sc. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011 hlm.183-185

Kebutuhan fisiologis yang dimaksud adalah sama dengan pandangan ahli lain, sedangkan kebutuhan psikologis manusia menurut Glasser yang mendasar ada dua macam yaitu : (1) kebutuhan dicintai dan mencintai, dan (2) kebutuhan akan penghargaan. Kedua kebutuhan psikologis itu dapat digabung menjadi satu kebutuhan yang sangat utama yang disebut kebutuhan identitas (*identity*).⁴³

Identitas merupakan cara seseorang melihat dirinya sendiri sebagai manusia dalam hubungannya dengan orang lain dan dunia luar. Setiap orang mengembangkan gambaran identitasnya (*identity image*) berdasarkan atas pemenuhan kebutuhan psikologisnya.⁴⁴ Terkait dengan konsep perkembangan kepribadian yang sehat, yang ditandai dengan berfungsinya individu dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya secara tepat adalah seperti halnya ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya, menurut Glasser orang tersebut telah mencapai identitas yang sukses (*success identity*), sebaliknya ketika seseorang yang gagal memenuhi kebutuhannya, orang tersebut akan mengembangkan gambaran diri sebagai orang yang gagal dan membentuk identitasnya sebagai identitas kegagalan (*failure identity*).

Gambaran identitas ini terbentuk pada usia sekitar lima tahun, berupa gambaran diri sebagai orang yang berhasil atau gagal. Gambaran identitas ini dimiliki oleh setiap orang sampai usia dewasa. Berdasarkan segenap pengalaman-pengalamannya, individu akan memberikan gambaran terhadap dirinya sebagai orang yang berhasil atau gagal. Penggambaran identitas ini bersifat subjektif, dan tidak selalu sejalan dengan penilaian masyarakat. Artinya,

⁴³ Latipun. *Psikologi Konseling*, UMM Press;2006 hlm.149

⁴⁴ *Ibid* hlm. 149

individu dapat saja memandang dirinya sebagai orang yang gagal sekalipun orang lain atau masyarakat mengenalnya sebagai orang yang sukses, atau sebaliknya individu memandang sebagai orang yang gagal sekalipun menurut anggapan orang lain adalah orang yang sukses.

Menurut Glasser ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya, orang tersebut telah mencapai identitas sukses. Pencapaian identitas sukses ini terkait pada konsep 3R, yaitu keadaan dimana individu dapat menerima kondisi yang dihadapinya, dicapai dengan menunjukkan *total behavior* (perilaku total), yakni tindakan (*acting*), pikiran (*thinking*), perasaan (*feeling*) dan fisik (*physiology*) secara bertanggung jawab (*responsibility*), sesuatu realita (*reality*), dan benar (*right*).⁴⁵

Dalam pandangan Glasser dan Zennin (dikutip dari Latipun), tercapainya kebutuhan dasar dicintai dan dihargai akan menghasilkan pribadi yang bertanggung jawab (*responsible person*). Responsibilitas (perilaku yang bertanggung jawab) ini sangat penting karena menyangkut kemampuan individu untuk mencapai kepuasan memenuhi kebutuhannya. Individu dikatakan memiliki responsibilitas jika memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhannya tanpa mencampurkan dengan hasrat orang lain untuk menentukan kebutuhan-kebutuhannya. Responsibilitas merupakan kemampuan untuk menemukan hubungan personal dalam konteks sosial dan cultural. Hal ini tidak berarti bahwa seseorang yang bertanggung jawab harus setuju dengan apa yang sudah ada (*status quo*), tetapi jika dia tidak setuju dengan status quo maka dia harus bekerja untuk mengubahnya dalam system yang ada.

⁴⁵ [http/ kepribadian/Bimbingan Dan Konseling REALITY THERAPY.htm](http://kepribadian/BimbinganDanKonseling/REALITYTHERAPY.htm)

Dengan demikian konseling realitas sebagian besar memandang individu pada perilakunya, tetapi berbeda dengan behavioral yang melihat perilaku dalam konteks hubungan stimulus respon, dan berada pula dengan pandangan konseling berpusat pada person yang melihat perilaku dalam konteks fenomenologis, perilaku dalam pandangan konseling realitas adalah perilaku dengan standar yang objektif yang dikatakan dengan *reality*.

C. TUJUAN KONSELING

Secara umum tujuan konseling reality terapi adalah sama dengan tujuan hidupnya, yaitu individu mencapai kehidupan dengan success identity. Untuk itu dia harus bertanggung jawab, yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya.⁴⁶

Reality terapi adalah pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya; kebutuhan akan identitas diri, yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah dan berbeda dengan orang lain. Kebutuhan akan identitas diri merupakan pendorong dinamika perilaku yang berada di tengah-tengah berbagai budaya universal.⁴⁷

Apabila dirumuskan secara jelas, maka berikut ini adalah beberapa tujuan terapi realitas, yaitu :

- a. Menjelaskan kepada klien hal-hal yang menghambat terbentuknya keberhasilan identitas.
- b. Membantu klien menetapkan tujuan yang ingin dicapai dalam terapi.

⁴⁶ Latipun. *Psikologi Konseling*, UMM Press;2006 hlm..155

⁴⁷ Latipun. *Psikologi Konseling*, UMM Press;2006 hlm..155

- c. Klien dapat melaksanakan rencana-rencanya secara mandiri tanpa diberi *treatment*.

Hal terpenting yang harus disampaikan oleh konselor terhadap klien sebagai bagian dari tujuan terapi adalah bahwa terapi sama sekali tidak bertujuan untuk menciptakan kebahagiaan bagi klien. Kalaupun ada kebahagiaan, hal tersebut bukanlah esensi dari tujuan terapi yang ingin dicapai. Konselor harus menyampaikan bahwa kebahagiaan klien terletak pada cara berpikir klien menyikapi hal tertentu dan keberaniannya mengambil keputusan secara bertanggung jawab.⁴⁸

D. PROSEDUR KONSELING

Untuk mencapai tujuan-tujuan konseling itu ada prosedur yang harus diperhatikan oleh konselor realitas. Prosedur konseling realitas ada delapan sebagai berikut :

1. Berfokus pada personal

Prosedur utama adalah mengkomunikasikan perhatian konselor kepada klien. Perhatian itu ditandai oleh hubungan hangat dan pemahamannya ini merupakan kunci keberhasilan konseling. Glaseer beranggapan perlunya keterlibatan (*involvement*) yang maknanya sama dengan empati dalam pengertian yang dikemukakan Rogers. Keterlibatan yang dicapai konselor dapat menjadi fungsi kebebasan, tanggung jawab dan otonomi pada diri klien.

⁴⁸ DR. Namora Lumongga Lubis, M.Sc. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011 hlm.188

2. Berfokus pada perilaku

Konselingrealitas berfokus pada perilaku tidak pada perasaan dan sikap. Hal ini menurut Glasser karena perilaku dapat diubah dan dapat dengan mudah dikendalikan jika dibandingkan dengan perasaan atau sikap.

3. Berfokus pada saat ini

Konseling realitas memandang tidak perlu melihat masa lalu klien. Masa lalu tidak dapat diubah dan membuat klien tidak bertanggung jawab terhadap keadannya. Hal ini sejalan dengan tujuan konseling menurut Glasser ada tiga tahap, yaitu membantu klien melihat perilakunya yang terakhir adalah yang tidak realistic, menolak perilaku klien yang tidak bertanggung jawab dan mengajarkan cara yang terbaik menemukan kebutuhannya dalam dunia riil.

4. Pertimbangan nilai

Konseling realitas menganggap pentingnya melakukan pertimbangan nilai. Penilaian perilaku oleh klien akan membantu kesadarannya tentang dirinya untuk melakukan hal-hal yang positif atau mencapai identitas keberhasilan.

5. Pentingnya perencanaan

Konseling realistic beranggapan konseling harus mampu menyusun rencana-rencana yang realistic sehingga tingkah lainnya menjadi lebih baik, menjadi orang yang memiliki identitas keberhasilan. Untuk mencapai hal ini konselor bertugas membantu klien untuk memperoleh pengalaman berhasil pada tingkat-tingkat yang sulit secara progressive.

6. Komitmen

Klien harus memiliki komitmen atau keterikatan untuk melaksanakan rencana itu. Komitmen ditunjukkan dengan kesediaan klien sekaligus secara riil melaksanakan apa yang direncanakan. Konselor terus meyakinkan klien bahwa kepuasan atau kebahagiaannya sangat ditentukan oleh komitmen pelaksanaan rencana-rencananya.

7. Tidak menerima dalih

Adakalanya rencana yang telah disusun dan telah ada komitmen klien untuk melaksanakan, tetapi tidak dapat dilaksanakan atau mengalami kegagalan. Ketika klien melaporkan alasan-alasan kegagalan ini, sebaliknya konselor menolak menerima dalih atau alasan-alasan yang dikemukakan klien. Justru saat itu konselor perlu membuat rencana dan membuat komitmen baru untuk melaksanakan upaya lebih lanjut. Konselor tidak perlu menanyakan alasan-alasan mengapa tidak dilaksanakan atau mengapa kegagalan itu terjadi. Yang lebih penting bagi konselor adalah menanyakan apa rencana lebih lanjut dan kapan mulai melaksanakannya.

8. Menghilangkan hukuman

Konseling realitas tidak memperlakukan hukuman sebagai teknik perubahan perilaku. Hukuman menurut Glasser tidak efektif dan justru memperburuk hubungan konseling. Glasser menganjurkan agar klien tidak dihukum dalam bentuk apapun dan dibiarkan belajar mendapatkan konsekuensi secara wajar dari perilakunya sendiri. ⁴⁹

⁴⁹ Latipun. *Psikologi Konseling*, UMM Press. hlm..155

E. PERAN DAN FUNGSI KONSELOR

Seorang konselor dalam terapi realitas bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien agar dapat menilai tingkah lakunya secara realistis. Untuk itulah diperlukan keterlibatan konselor dengan klien sepenuhnya agar konselor dapat membuat klien menerima kenyataan.⁵⁰

Konseling realitas didasarkan pada antisipasi bahwa klien menganggap sebagai orang yang bertanggung jawab kepada kebaikan dirinya sendiri. Menerima tanggung jawab ini akan membantu klien untuk mencapainya sendiri atau menunjukkan kematangannya, Karena itu dia harus percaya pada dorongan internalnya sendiri. Konselor dapat memberikan dorongan, dengan jalan memuji klien ketika melakukan tindakan secara bertanggung jawab dan menunjukkan penolakannya jika klien tidak melakukannya.

Kemampuan dan keterampilan konselor juga mempengaruhi proses terapi. Keterampilan itu meliputi kemampuan menuntun namun peka terhadap klien tidak menerima alasan bagi penghindaran tanggung jawab, menunjukkan keberanian menghadapi klien, memahami dan simpatik pada klien, serta membangun keterlibatan yang tulus dengan klien.⁵¹

Glasser berkeyakinan bahwa pendidikan dapat menjadi kunci yang efektif bagi hubungan kemanusiaan, dan dalam bukunya *School without Failure*, dia menyusun sebuah program untuk membatasi kesalahan dan kegagalan, dengan memasukkannya

⁵⁰ DR. Namora Lumongga Lubis, M.Sc. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011 hlm.187

⁵¹ DR. Namora Lumongga Lubis, M.Sc. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011 hlm.188

kedalam kurikulum yang relevan, mengganti sistem disiplin hukuman, menciptakan pengalaman belajar, sehingga siswa dapat memaksimalkan pengalamannya menjadi berhasil, membuat motivasi dan tantangan, membantu siswa mengembangkan perilaku yang bertanggung jawab, dan menetapkan cara melibatkan orangtua dan masyarakat dalam kegiatan sekolah yang relevan.⁵²

Secara singkat dapat dilukiskan bahwa peran dan fungsi konselor dalam terapi realitas adalah aktif, mendidik dan terapi yang berorientasi pada cognitive behavioral. Metode kontrak selalu digunakan dan jika kontrak terpenuhi maka proses konseling dapat diakhiri. Pendekatannya dapat menggunakan “mendorong” atau “menantang”. Jadi, pertanyaan “what” dan “how” yang digunakan. Sedangkan “why” tidak digunakan. Hal ini sangat penting untuk membuat rencana terus sehingga Klein dapat memperbaiki perilakunya.⁵³

⁵² Latipun, *Psikologi Konseling*, UMM Press;2006 hlm 160

⁵³ Ibid

LATIHAN

1. Bagaimana konsep dasar Reality Therapy dalam konseling ?
2. Terangkan fungsi konselor yang berperan dalam Reality Therapy
3. Apa saja yang penting untuk diperhatikan dalam Reality Therapy ?
4. Jelaskan tahapan prosedurnya dengan menggunakan ilustrasi konseling suatu kasus



Paket 9

KONSELING KELUARGA DAN PERKAWINAN

Pendahuluan

Perkuliahan pada paket ini difokuskan pada konseling keluarga dan perkawinan dalam konseling. Bahasan dalam paket ini dimulai dengan bagaimana siklus terbentuknya keluarga, bagaimana cara mempraktekkan penerapan teori konseling yang untuk konseling keluarga dan mempraktekkan penerapan teori konseling untuk konseling perkawinan.

Sebelum perkuliahan berlangsung, dosen membuka kegiatan dengan melakukan brainstorming dengan mahasiswa. Cara yang digunakan bertanya tentang apa yang mahasiswa ketahui tentang permasalahan di keluarga dan atau dalam perkawinan. Lalu dosen menuliskan jawaban mahasiswa di white board. Kemudian dosen menanggapi dan mendiskusikan jawaban mahasiswa juga dalam rangka mencari substansi permasalahan yang terjadi di keluarga. Selanjutnya dosen menjelaskan tentang manfaat dan gambaran materi pada paket 9 ini.

Mahasiswa juga diberi tugas kelompok untuk menggambarkan lebih detil tentang kasus atau permasalahan dalam keluarga atau perkawinan dan mencari penanganan dengan pendekatan konseling yang dianggap tepat. Lalu mendiskusikannya dalam bentuk presentasi. Kemudian diakhir kuliah dosen menanggapi dan memberi masukan. Dengan dikuasainya dasar-dasar dari Paket 9 ini diharapkan dapat menjadi modal bagi mahasiswa untuk mempelajari paket selanjutnya.

Penyiapan media pembelajaran dalam perkuliahan ini sangat penting. Perkuliahan ini memerlukan media pembelajaran berupa LCD, laptop, white board sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat mengefektifkan perkuliahan, serta kertas plano, papan flip chart, spidol

warna, kertas meta map warna – warni dan isolasi sebagai alat bantu untuk menuangkan ide mahasiswa.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

Mahasiswa mampu memahami langkah-langkah melakukan konseling keluarga dan perkawinan

Indikator

Pada akhir perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mahasiswa dapat menjelaskan siklus terbentuknya keluarga
2. Mahasiswa dapat mempraktekkan penerapan teori konseling yang sudah dipelajari pada penerapannya untuk konseling keluarga
3. Mahasiswa dapat mempraktekkan penerapan teori konseling yang sudah dipelajari pada penerapannya untuk konseling perkawinan

Waktu

3x50 menit

Materi Pokok

1. Siklus terbentuknya keluarga
2. Penerapan teori konseling dalam konseling keluarga
3. Penerapan teori konseling dalam konseling perkawinan

Kegiatan Perkuliahan

Kegiatan Awal (30 menit)

1. Brainstorming dengan mencari contoh kasus/permasalahan yang berhubungan dengan keluarga

2. Penjelasan pentingnya mempelajari paket 9 ini.
3. Penjelasan apa saja yang akan dipelajari pada paket 9 ini.

Kegiatan Inti (100 menit)

1. Ceramah singkat tentang konseling keluarga dan perkawinan
2. Presentasi kelompok
3. Diskusi antar kelompok
4. Penguatan hasil diskusi dari dosen
5. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Menyimpulkan hasil perkuliahan
2. Memberi dorongan psikologis/saran/nasehat
3. Refleksi hasil perkuliahan oleh mahasiswa

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas latihan
2. Mempersiapkan perkuliahan selanjutnya yaitu paket 10

Lembar Kegiatan

Presentasi dari kasus-kasus/permasalahan keluarga dan perkawinan yang telah dikumpulkan

Tujuan

Mahasiswa dapat berlatih menemukan permasalahan yang ada disekitarnya mengenai keluarga dan perkawinan serta dapat mempraktekkan langkah-langkah melakukan konseling keluarga dan perkawinan.

Bahan dan Alat

Laptop dan LCD

Langkah Kegiatan

1. Dibentuk 3 kelompok
2. Masing-masing kelompok mencari beberapa contoh kasus/permasalahan yang berhubungan dengan keluarga dan perkawinan. Tidak boleh sama kasusnya.
3. Diskusi/mempresentasikan hasil temuannya didepan kelas beserta bagaimana memberikan konseling yang tepat terhadap contoh kasus yang ditemuinya
4. Berikan tanggapan/klarifikasi dari presentasi teman/kelompok lain.

Paket 9

KONSELING KELUARGA DAN PERKAWINAN

A. DEFINISI KELUARGA

Keluarga merupakan konsep yang bersifat multidimensi. Para ilmuwan social bersilang pendapat mengenai rumusan definisi keluarga yang bersifat univedock, salah satu ilmuwan yang permulaan mengkaji keluarga adalah George Mudrock. Dalam bukunya social structure, Mudrock menguraikan bahwa keluarga merupakan kelompok social yang memiliki karakteristik tinggal bersama, terdapat kerja sama ekonomi, dan terjadi proses reproduksi (Murdock,1965).

Keluarga adalah kesatuan terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu dan anak.(Namora,2011:220)

Menurut Koerner dan Fitzpatrick (2004), definisi tentang keluarga setidaknya dapat ditinjau berdasarkan tiga sudut pandang, yaitu definisi structural, definisi fungsional, dan definisi intersaksional.

1. Definisi structural

Keluarga didefinisikan berdasarkan kehadiran atau ketidakhadiran anggota keluarga, seperti orang tua, anak, dan kerabat lainnya. Definisi ini memfokuskan pada siapa yang menjadi bagian dari keluarga. Dari perpektif ini dapat muncul pengertian tentang keluarga sebagai asal usul (families origin), keluarga sebagai wahana melahirkan keturunan (families of procreation), dan keluarga batih (extended family).

2. Definisi fungsional

Keluarga didefinisikan dengan penekanan pada terpenuhinya tugas tugas dan fungsi fungsi psikososial. Fungsi fungsi tersebut mencakup perawatan, sosialisasi pada anak, dukungan emosi dan materi, dan pemenuhan peran peran tertentu. Definisi ini memfokuskan pada tugas tugas yang dilakukan oleh keluarga.

3. Definisi transaksional

Keluarga didefinisikan sebagai kelompok yang mengembangkan keintiman melalui perilaku perilaku yang memunculkan rasa identitas sebagai keluarga (*family identity*), berupa ikatan emosi dan materi, pengalaman historis, maupun cita cita masa depan. Definisi ini memfokuskan pada bagaimana keluarga melaksanakan fungsinya.

B. SIKLUS TERBENTUKNYA KELUARGA

Pada umumnya keluarga dimulai dengan perkawinan laki laki dan perempuan dewasa. Pada tahap ini relasi terjadi berupa relasi pasangan suami istri. Ketika anak pertama lahir muncullah bentuk relasi yang baru. Yaitu relasi orang tua dan anak. Ketika anak berikutnya lahir muncul lagi bentuk relasi yang lain, yaitu relasi *sibling* (saudara sekandung). Ketiga macam relasi tersebut merupakan bentuk relasi yang pokok dalam suatu keluarga inti. Dalam keluarga yang lebih luas anggotanya atau keluarga batih, bentuk bentuk relasi yang terjadi akan lebih banyak lagi, misalnya kakak/ nenek-cucu, mertua- menantu, saudara ipar dan paman/bibi-keponakan. Setiap bentuk relasi yang terjadi dalam keluarga bisanya memiliki karakteristik yang berbeda (Lestari, 2012)

- Siklus terbentuknya Keluarga.

Pada umumnya keluarga terbentuk melalui perkawinan yang sah menurut agama, adat atau pemerintah dengan proses seperti dibawah ini :

1. Diawali dengan adanya interaksi antara pria dan wanita
2. Interaksi dilakukan berulang-ulang, lalu menjadi hubungan social yang lebih intim sehingga terjadi proses perkawinan.
3. Setelah terjadi perkawinan, terbentuklah keturunan , kemudian terbentuklah keluarga inti

BIMBINGAN KONSELING KELUARGA

A. PENGERTIAN KONSELING KELUARGA

Konseling keluarga pada dasarnya merupakan penerapan konseling pada situasi yang khusus. Konseling keluarga ini secara khusus memfokuskan pada masalah masalah yang berhubungan dengan situasi keluarga dan penyelenggaraannya melibatkan anggota keluarga.

Menurut D Stanton konseling keluarga dapat dikatakan sebagai konseling khusus karena sebagaimana yang selalu dipandang oleh konselor terutama oleh konselor non keluarga, konseling keluarga sebagai (1) sebuah modalitas yaitu klien adalah anggota dari suatu kelompok, yang (2) dalam proses konseling melibatkan keluarga inti atau pasangan (Dalam, Capuzzi, 1991).

Menurut Crane (1995), salah seorang konselor behavioural. konseling keluarga merupakan proses pelatihan terhadap orang tua dalam hal metode mengendalikan perilaku yang positif dan membantu orang tua dalam perilaku yang dikehendaki. Dalam pengertian ini, konseling keluarga tidak bermaksud untuk mengubah

kepribadian, sifat, dan karakter orang-orang yang terlibat, tetapi lebih mengutamakan perubahan dalam sistem keluarga melalui perubahan perilaku, utamanya orang tua. Asumsi yang dikembangkan adalah perubahan perilaku dari anggota sistem yang signifikan (orang tua) akan mengarahkan perubahan secara timbal balik (reciprocal) terhadap perilaku anggota sistem yang lain. Dengan demikian perubahan perilaku orang tua yang berpengaruh menjadi fokus dalam mengubah perilaku anggota keluarga lain (klien) yang merupakan akibat dari perilakunya.

Atas dasar penjelasan di atas jelas bahwa dalam konseling keluarga yang menjadi unit terapi adalah keluarga sehubungan dengan masalah yang dihadapi oleh anggota keluarga tersebut. Hal tersebut berbeda dengan konseling individual karena menjadi unit terapi adalah individu sekalipun masalah yang dihadapi dan yang dipecahkan adalah hubungan dengan keluarga.

B. MASALAH MASALAH KELUARGA

Pada masa lalu, menurut Moursund (dalam Latipun, 2006), konseling keluarga terfokus pada salah satu atau dua hal yaitu (1) keluarga dengan anak yang mengalami gangguan yang berat seperti gangguan perkembangan psikozofrenia, yang menunjukkan jelas-jelas mengalami gangguan, dan (2) keluarga yang salah satu atau kedua orang tua tidak memiliki kemampuan, menelantarkan anggota keluarganya, salah dalam mengelola anggota keluarga dan biasanya memiliki berbagai masalah.

Anak dalam suatu keluarga sering kali mengalami masalah dan berada dalam kondisi yang tidak berdaya dibawah

tekanan dan kekuasaan orang tua. Permasalahan anak adakalanya diketahui oleh orang tua. Permasalahan yang diketahui oleh orang tua jika fungsi fungsi psikososial dan pendidikannya terganggu. Orang tua akan menghantarkan anaknya ke konselor jika mereka memahami bahwa anaknya sedang menghadapi masalah atau sedang mengalami gangguan yang berat. karena itu konseling keluarga lebih banyak memberikan pelayanan terhadap keluarga dengan anak yang mengalami gangguan.

Hal kedua berhubungan dengan keadaan orang tua. Banyak dijumpai orang tua tidak berkemampuan dalam mengelola rumah tangganya, menelantarkan kehidupan rumah tangganya sehingga tidak terjadi kondisi yang berkesinambungan dengan penuh konflik, atau memberi perlakuan secara salah (abuse) kepada anggota keluarga lain, dan sebagainya merupakan keluarga yang memiliki berbagai masalah. Jika mengerti dan berkeinginan untuk membangun kehidupan keluarga yang lebih stabil, mereka membutuhkan konseling.

C. TUJUAN KONSELING KELUARGA

Tujuan konseling keluarga oleh para ahli dirumuskan secara berbeda. Bowen menegaskan bahwa tujuan konseling keluarga adalah membantu klien (anggota keluarga) untuk mencapai individualitas, menjadi dirinya sebagai hal yang berbeda dari sistem keluarga. Tujuan demikian ini relevan dengan pandangannya tentang masalah keluarga yang berkaitan dengan kehilangan kebebasan anggota keluarga akibat dari peraturan dari kekuasaan keluarga.

Satir menekankan pada tujuan mereduksi sikap defensive didalam dan antar anggota keluarga. Pada saat yang sama konseling diharapkan dapat mempermudah komunikasi yang efektif dalam kontak hubungan antar anggota keluarga. Oleh karena itu, anggota keluarga perlu membuka inner experience (pengalaman dalamnya) dengan tidak membekukan' interaksi antar anggota keluarga.

Sedangkan Minuchin mengemukakan bahwa tujuan konseling keluarga adalah mengubah struktur dalam keluarga, dengan cara menyusun kembali satuan dan menyembuhkan perpecahan anantara sekitar anggota. Diharapkan keluarga dapat menantang persepsi untuk melihat realitas, mempertimbangkan alternative sedapat mungkin dan pola transaksional. Anggota keluarga dapat mengembangkan pola hubungan baru dan struktur yang mendapatkan self-reinforcing.

Glick dan Kessler (Goldenberg,1983) mengemukakan tujuan umum konseling keluarga adalah untuk : (1) memfasilitasi komunikasi pikiran dan perasaan antar anggota keluarga (2) mengganti gangguan, ketidak-fleksibelan peran dan kondisi, (3) member layanan sebagai model dan pendidik peran tertentu yang ditunjukkan kepada anggota lainnya.

D. PROSES DAN TAHAPAN KONSELING KELUARGA

Pada mulanya seprang klien datang ke konselor untuk mengkonsultasikan masalahnya, biasanya datang pertama kali ini lebih bersifat "identifikasi pasien" tetapi

untuk tahap penanganan (treat) diperlukan kehadiran anggota keluarganya. Menurut satir tidak mungkin mendengarkan peran, status, nilai dan norma keluarga/kelompok jika ada kehadiran keluarga yang lain harus datang ke konselor (Brammer dan shostrom, 1982).

Kehadiran klien ke konselor dapat dilangsungkan sampai 3 kali dalam seminggu. Dalam pelaksanaannya, sekalipun bersifat spekulatif, pelaksanaan keconselingan dapat saja dilakukan secara kombinasif, setelah konseling individual dilanjutkan dengan kelompok, atau sebaliknya (Brammer dan shostrom, 1982)

Tahapan konseling keluarga secara garis besar dikemukakan oleh Crane (1995:231-232) yang mencoba menyusun tahapan konseling keluarga untuk mengatasi anak berperilaku oposisi. Dalam mengatasi problem, Crane menggunakan pendekatan behaviorial, yang disebutkan terdapat empat tahap secara berturut turut sebagai berikut:

1. Orang tua membutuhkan untuk dididik dalam bentuk perilaku alternatif. Hal ini dapat dilakukan dengan kombinasi tugas membaca dan sesi pengajaran.
2. Setelah orang tua membaca tentang prinsip dan atau telah dijelaskan materinya, konselor menunjukkan kepada orang tua melihat bagaimana melakukannya sebagai ganti pembicaraan tentang bagaimana ahah itu dikerjakan

Secara tipikal, orang tua akan membutuhkan contoh yang menunjukkan bagaimana menkonfrontasikan

anak-anak yang berposisi. Sangat penting menunjukkan kepada orang tua yang kesulitan dalam memahami dan menerapkan cara yang tepat dalam memperlakukan anaknya.

3. Selanjutnya orang tua mencoba mengimplementasikan prinsip-prinsip yang telah mereka pelajari menggunakan situasi sesi terapi. Terapis selama ini dapat memberikan koreksi jika dibutuhkan.
4. Setelah terapis member contoh kepada orang tua cara menangani anak-anak secara tepat. Setelah mempelajari dalam situasi terapi. Orang tua mencoba menerapkan di rumah. Saat dicoba di rumah. Konselor dapat melakukan kunjungan untuk mengamati kemajuan yang dicapai. Permasalahan dan pertanyaan yang dihadapi orang tua dapat ditanyakan pada saat ini. Jika masih diperlukan penjelasan lebih lanjut. Terapis dapat memberi contoh lanjutan di rumah dan diobservasi orang tua, selanjutnya orang tua mencoba sampai mereka merasa dapat menangani kesulitannya mengatasi persoalan sehubungan dengan masalah anaknya.

E. APLIKASI TEORI-TEORI KONSELING

Aplikasi teori-teori konseling pada praktek konseling keluarga adalah suatu keharusan. Akan tetapi konselor sering merasa kesulitan dalam aplikasi tersebut dengan single theory.

Karena perilaku manusia tidak bisa dilihat hanya dari satu sisi saja. Jadi harus disorot dari segala arah. Karena itu menggunakan multi theory adalah hal yang wajar dalam mempelajari atau mengamati perilaku manusia, terutama dalam praktek konseling.

- Pendekatan Terpusat Pada Klien

Roger menekankan bahwa klien secara individual dalam keanggotaan kelompok akan mencapai kepercayaan diri, dimana dia mengatakan bahwa anggota-anggota keluarga dapat mempercayai dirinya. Hal ini bisa terjadi jika kondisi-kondisi ada yakni: kejujuran, keaslian, memahami, menjaga, menerima, menghargai secara positif dan belajar aktif. Dalam konseling keluarga, fungsi konselor adalah sebagai fasilitator, yaitu untuk memudahkan membuka dan mengarahkan jalur-jalur komunikasi apabila ternyata dalam kehidupan keluarga tersebut pola-pola komunikasi telah berantakan bahkan terputus sama sekali.

Seorang konselor amat menentukan terhadap keterbukaan anggota keluarga dalam setiap sesi. Konselor tidak melakukan pendekatan terhadap anggota keluarga sebagai seorang pakar yang akan menerangkan rencana treatmentnya. Akan tetapi ia berusaha untuk menggali sumber yang ada didalam keluarga itu yaitu bahwa anggota keluarga mempunyai potensi untuk berkembang untuk digunakan memecahkan masalah individu atau keluarga. Dan esensinya bahwa anggota keluarga adalah arsitek bagi dirinya sendiri. Konselor memperhatikan respek (rasa hormat) yang tinggi bagi potensi keluarga yang digunakan untuk menentukan dirinya sendiri. Dengan demikian, konseling keluarga adalah proses menganyam dari semua anggota keluarga untuk tumbuh dan menemukan dirinya sendiri.

- Pendekatan Eksistensi Dalam Konseling Keluarga

Di dalam konseling eksistensial, aspek-aspek seperti membuat pilihan-pilihan, menerima tanggung jawab secara bebas, penggunaan kreatif terhadap kecemasan, dan penelitian terhadap makna dan nilai, adalah merupakan hal-hal yang mendasar dalam situasi terapan dalam konseling keluarga. Dalam prinsip eksistensial yang digunakan pada konseling keluarga, menggunakan metode-metode kognitif, behavioral dan berorientasi kepada perbuatan. Asumsi dasar dari keluarga adalah bahwa anggota keluarga membentuk nasibnya melalui pilihan-pilihan yang dibuatnya sendiri. Kelabunya kehidupan keluarga tidak lain adalah karena berkurangnya kemauan para anggota untuk mengalami, merasakan pandangan dunia pribadi anggota keluarga yang lain. Aah yang kita kejar dalam konseling keluarga ialah terjadinya anggota keluarga memutuskan untuk mengubah struktur kehidupan keluarga yang sesuai dengan visi mereka sendiri.

- Konseling Keluarga Pendekatan Gestalt

Teori gestalt memberikan perhatian kepada apa yang dikatakan anggota keluarga, bagaimana mereka mengatakannya, apa yang terjadi ketika mereka berkata itu, bagaimana ucapan-ucapannya jika dihubungkan dengan perbuatannya, dan apakah mereka berusaha untuk menyelesaikan perbuatannya. Yang lebih ditekankan lagi dalam pendekatan ini ialah keterlibatan konselor dalam keluarga. Karena itu, yang terpenting bagi konselor adalah mendengarkan suara dan emosi mereka. Konselor melakukan perjumpaan dalam konseling keluarga sebagai partisipan penuh, sebagai sahabat, sebagai orang yang dipercaya dalam perjumpaan antara sesama. Konselor membawa kepribadian, reaksi dan pengalaman hidupnya kedalam perjumpaan

konseling keluarga. Konselor akrab dengan mereka dan berusaha memahami dan merasakan isi hati mereka. Konseling yang jujur, asli akan terjadi jika individu-individu yang terlibat didalamnya giat berusaha untuk menempatkan diri sebagaimana adanya dan memahami orang lain sebagaimana adanya pula.

- Pendekatan Konseling Keluarga Menurut Aliran Adler

Adler beranggapan bahwa problem seseorang pada hakekatnya adalah bersifat sosial, karena itu diberi kepentingan yang besar terhadap hubungan-hubungan antara manusia, yang terjadi sebagai dinamika psikis dari individu-individu yang biasanya merupakan kasus dalam keluarga. Tujuan dasar dari pendekatan ini adalah untuk mempermudah perbaikan hubungan anak-anak dan meningkatkan hubungan di dalam keluarga. Salah satu asumsi terpenting adalah bahwa konseling keluarga harus diikuti secara suka rela oleh anggota keluarga. Anggota keluarga bagaimana memfokuskan isu-isu yang merebak dalam keluarga dan bagaimana mencapai persetujuan-persetujuan baru atau membuat usaha kompromi dan serta aktif berpartisipasi dalam mengambil keputusan yang baik. Adapun teknik-teknik yang digunakan dalam teori ini yaitu: (interview awal) konselor membantu mendiagnosis, (role playing) bermain peran, (interpretasi) penafsiran.

- Pendekatan Transaksional Analysis (TA) dalam Konseling Keluarga

Tujuan dasar dari konseling keluarga (TA) ialah bekerja dengan struktur kontrak yang dilakukan oleh setiap anggota keluarga terhadap konselor. Adapun tahapan-tahapan konselingnya yaitu:

1. Tahap Awal, fokus konseling adalah pada dinamika keluarga sebagai suatu sistem. Konselor menerangkan kepada anggota

keluarga bagaimana suatu individu muncul dan mempengaruhi anggota lain dalam suatu unit keluarga.

2. Tahap Kedua, terjadinya proses terapeutic dengan setiap anggota keluarga. Di sini akan terlihat dinamika individu dalam proses konseling. Jika masing-masing anggota keluarga telah memahami dinamika hubungan antara mereka, maka fokus kita sekarang adalah terhadap keluarga sebagai suatu unit.
3. Tahap Ketiga, tujuan kita disini adalah mengadakan reintegrasi terhadap keseluruhan keluarga. Tujuan yang akan dicapai adalah berfungsinya anggota-anggota keluarga baik secara independen maupun interdependen sehingga setiap anggota menjadi mampu berdiri sendiri dan dapat hidup sehat dalam keluarga.

- Aplikasi Konsep-konsep Psikoanalitik

Aliran psikoanalitik dalam konseling keluarga member penjelasan tentang latar belakang kehidupan keluarga sebagai pemahaman terhadap pola-pola intrapsikik yang terbuka dalam konseling keluarga. Konsep psikoanalitik mengajarkan konselor untuk memahami ketakberfungsian pola-pola keluarga yang telah menyebabkan isu-isu pribadi yang tak terpecahkan diantara ayah, ibu dan anak gadisnya. Tantangan terbesar dari konselor ialah untuk membantu anggota keluarga agar menyadari keadaannya dan mengambil tanggung jawab dalam menanggulangi proyeksi dan transferensinya dan memahami bahwa masalah keluarga masih berlarut-larut seandainya mereka terus menerus berorientasi secara tak sadar kepada kehidupan masa lalunya. Pendekatan ini menunjukkan bahwa suatu kekuatan yang ditempuh untuk memecahkan masalah keluarga sebagai suatu sistem dengan mencapai perubahan struktur kepribadian kedua orang tua.

- **Konseling Keluarga Rational Emotive**

Tujuan dari rational-emotive therapy (RET) dalam konseling keluarga pada dasarnya sama dengan yang berlaku dalam konseling individual atau kelompok. Anggota keluarga dibantu untuk melihat bahwa mereka bertanggung jawab dalam membuat gangguan bagi diri mereka sendiri melalui perilaku anggota lain secara serius. Mereka didorong untuk mempertimbangkan bagaimana akibat perilakunya, pikirannya, emosinya telah membuat orang lain dalam keluarga menirunya. Konseling keluarga (RET) mengajarkan anggota keluarga untuk bertanggung jawab terhadap perbuatannya dan berusaha mengubah reaksinya terhadap situasi keluarga.

- **Aplikasi Teori Behavioral dalam Konseling Keluarga**

Konselor-konselor behavioral telah memperluas prinsip-prinsip teori belajar sosial (social learning theory) terhadap konseling keluarga. Mereka mengemukakan bahwa prosedur-prosedur belajar yang telah digunakan untuk mengubah perilaku, dapat diaplikasikan untuk mengubah perilaku yang bermasalah di dalam suatu keluarga. Ciri utama dari aplikasi behavioral terhadap konseling keluarga menurut Liberman (1981) mengungkapkkan tiga bidang kepedulian teknis bagi konselor: (1) kreasi dari gabungan terapeutik yang positif, (2) membuat analisa fungsional terhadap masalah-masalah dalam keluarga dan (3) implementasi prinsip-prinsip behavioral yakni *reinforcement* dan *modeling* di dalam konteks interaksi di dalam keluarga. Dengan menggunakan peranan gabungan terapeutik (Role Of Therapeutic Alliance), penilaian keluarga dan selanjutnya melaksanakan strategi behavioral.

- Konsep-konsep Logotherapy Dalam Konseling Keluarga

Konsep-konsep logotherapy populer setelah keluar tulisan Frankl dalam bukunya: *“Man’s Search for Meaning”* tahun 1962. Logotherapy bertujuan agar klien yang menghadapi masalah dapat menemukan makna dari penderitaannya dan juga makna mengenai kehidupan dan cinta. Di dalam konseling keluarga, konselor sebaiknya mengusahakan agar anggota keluarga menemukan makna yang baik baginya dalam hubungan interpersonal. Konselor memberikan kesempatan kepada anggota keluarga berdiskusi satu sama lain tentang problem mereka, kemudian dibantu menemukan makna yang terkandung didalamnya. Makna tersebut memberikan dorongan semangat hidup klien ke arah positif.

F. PROSES DAN TAHAPAN KONSELING KELUARGA

Proses konseling keluarga berbeda dengan konseling individual karena ditentukan oleh berbagai faktor seperti jumlah kliennya (anggota keluarga) lebih dari seorang. Relasi antar anggota keluarga amat beragam dan bersifat emosional, dan konselor harus melibatkan diri (partisipan penuh) dalam dinamika konseling keluarga. Berdasarkan kenyataan, ada lima jenis relasi atau hubungan dalam konseling keluarga yaitu:

1. Relasi seorang konselor dengan klien
2. Relasi satu klien dengan klien lainnya
3. Relasi konselor dengan sebagaimana kelompok
4. Relasi konselor dengan keseluruhan anggota keluarga dan
5. Relasi antar sebagaimana kelompok dengan sebagaimana kelompok anggota lain, misalnya ibu memihak anak laki-laki dan ayah memihak anak perempuan.

Di dalam konseling keluarga konselor diharapkan mempunyai kemampuan profesional untuk mengantisipasi perilaku keseluruhan anggota keluarga yang terdiri dari berbagai kualitas emosional dan kepribadianya. Konselor yang profesional mempunyai karakteristik yaitu: (a) ilmu konseling dan ilmu lain yang berkaitan dengan berurusan. (b) keterampilan konseling, (c) kepribadian konselor yang terbuka, menerima apa adanya dan ceria.

Secara umum proses konseling berjalan menurut tahapan berikut:

1. Pengembangan Rapport

Hubungan konseling pada tahap awal seharusnya diupayakan pengembangan rapport yang merupakan suasana hubungan konseling yang akrab, jujur, saling percaya, sehingga menimbulkan keterbukaan diri klien. Upaya-upaya tersebut ditentukan oleh aspek-aspek diri konselor yakni: kontak mata, perilaku non verbal (perilaku attending, bersahabat/akrab, hangat, luwes, keramahan, senyum, menerima, jujur/asli, penuh perhatian), *bahasa lisan*, atau verbal (sapaan sesuai dengan teknik-teknik konseling), seperti ramah menyapa, senyum dan bahasa lisan yang halus.

2. Pengembangan Apresiasi Emosional

Jika semua anggota keluarga yang sedang mengikuti anggota keluarga semua terlibat, maka akan terjadi interaksi yang dinamik diantara mereka, serta memiliki keinginan yang kuat untuk memecahkan masalah mereka dan mereka mampu saling menghargai perasaan masing-masing. Ada dua teknik konseling keluarga yang efektif yaitu *sculpting* dan *role playing* kedua teknik ini memberikan

peluang bagi pernyataan-pernyataan emosi tertekan, dan penghargaan terhadap luapan emosi masing-masing anggota keluarga.

3. Pengembangan Alternatif Modus Perilaku

Pada pengembangan alternatif ini yaitu mempraktikkan temuan baru dari semua anggota keluarga, yang bisa dijadikan alternatif perilaku yang baru di keluarga. Aplikasi perilaku tersebut dilakukan melalui praktek di rumah. Mungkin konselor memberi suatu daftar perilaku baru yang akan dipraktikkan selama satu minggu, kemudian melaporkannya pada sesi konseling keluarga berikutnya. Tugas ini juga sering disebut home assignment (pekerjaan rumah).

4. fase Membina Hubungan Konseling

Fase ini amat penting di dalam proses konseling, dan keberhasilan tujuan konseling secara efektif ditentukan oleh keberhasilan konselor dalam membina hubungan konseling yang dilakukan dari tahap awal dan tahap berikutnya. Secara berurutan, proses hubungan konseling dapat dijabarkan sebagai berikut: (1) konseli memasuki ruang konseling, kemudian konselor mempersiapkan klien supaya siap dibimbing. (2) tahap klarifikasi, klien mengungkapkan alasan kedatangannya, sebelum klien mengungkapkan harapan-harapannya, (3) tahap struktur, konselor mengadakan kontrak, waktu yang akan digunakan, biaya dan kerahasiaan. (4) tahap meningkatkan relasi atau hubungan konseling, hal ini dilakukan untuk memudahkan bagi pembinaan bantuan kepada klien.

5. Memperlancar Tindakan Positif

Fase ini terdiri dari bagian-bagian sebagai berikut:

1. Eksplorasi, mengeksplorasi dan menelusuri masalah, menetapkan tujuan konseling, menetapkan strategis,

mengumpulkan fakta, mengungkapkan perasaan-perasaan klien yang lebih dalam, mengajarkan keterampilan baru konsolidasi, menjelajah alternatif, mengungkap perasaan-perasaan dan melatih skill yang baru.

2. Perencanaan bagi klien, dengan tujuan memecahkan masalah, mengurangi perasaan-perasaan yang menyedihkan/menyakitkan, mengkonsolidasi skill baru atau perilaku baru untuk mencapai aktivitas diri klien.
3. Sebagai penutup, yaitu mengevaluasi hasil konseling, menutup hubungan konseling.

1. BIMBINGAN KONSELING PERKAWINAN

A. PENGERTIAN

Konseling perkawinan memiliki beberapa istilah, yaitu couples conseling, marriage counselling dan marital counselling. Istilah-istilah ini dapat digunakan secara bergantian dan memiliki makna yang sama (Latipun, 2006:221)

Klemer (1965) memaknakan konseling perkawinan sebagai konseling yang diselenggarakan sebagai metode pendidikan, metode penurunan ketegangan emosional, metode membantu partner-partner yang menikah untuk memecahkan masalah dan cara menentukan pola pemecahan masalah yang lebih baik.

Dikatakan sebagai metode pendidikan karena akonseling perkawinan memberikan pemahaman pada pasangan yang berkonsultasi tentang diri, pasangannya dan masalah masalah hubungan perkawinan yang dihadapi serta cara-cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah perkawinannya.

Penurunan ketegangan emosional dimaksudkan bahwa konseling perkawinan dilaksanakan biasanya saat kedua belah pihak berada pada situasi emosional yang sangat berat (akut) dengan konseling, pasangan dapat melakukan ventilasi, dengan jalan membuka emosionalnya sebagai katarsis terhadap tekanan tekanan emosional yang dihadapi selama ini.

B. BERBAGAI MASALAH PERKAWINAN

Beberapa masalah pasangan yang sering kali menjadi masalah dalam suatu perkawinan, dan tentunya menjadi perhatian konselor. Klemmer (1995) mengemukakan ada tiga masalah yang mungkin dihadapi dalam konseling perkawinan.

1. Adanya harapan perkawinan yang tidak realistis. Pada saat merencanakan pernikahan pasangan tentunya memiliki harapan-harapan tertentu sehingga menetapkan untuk menikah. Harapan yang berlebihan terhadap rencana pernikahan dan tidak dapat diwujudkan secara nyata selama kehidupan berkeluarga, dapat menimbulkan masalah, yaitu kekecewaan pada salah satu atau keduanya.
2. Kurang perhatian satu dengan lainnya. Pasangan suami isteri seharusnya memahami pasangannya masing-masing, tentang kesulitannya, hambatan-hambatannya dan hal lain yang terkait dengan pribadi pasangannya. Jika salah satu atau keduanya tidak saling memahami dapat mengalami kesulitan dalam hubungan perkawinan. Pemahaman tidak sekedar dalam aspek pengetahuan,

tetapi juga dapat ditunjukkan dengan afeksi dan tindakan nyata.

3. Kehilangan ketetapan untuk membangun keluarga secara langgeng. Sebagian orang memandang bahwa keluarga yang dibangunnya tidak lagi dapat dipertahankan. Sekalipun sudah cukup waktu membangun keluarga, mempertahankan keluarga bagi suatu pasangan adalah sangat sulit. Mereka ini melihat mempertahankannya tidak membawa kepuasan sebagaimana yang diharapkan (*satisfaction*) bagi dirinya.

Hal-hal lain yang juga sering menjadi problem adalah kurangnya kesetiaan salah satu atau kedua belah, memiliki hubungan ekstramarital pada salah satu atau kedua belah pihak, dan perpisahan diantara pasangan. Problem-problem perkawinan ini dapat dipecahkan melalui konseling asalkan kedua belah pihak (pasangan) berkeinginan untuk menyelesaikannya. Tetapi jika tidak motivasi untuk menyelesaikan persoalan hubungan perkawinannya adalah tidak mungkin diatasi melalui konseling (Latipun, 2006).

Tujuan konseling perkawinan dilaksanakan tidak bermaksud untuk mempertahankan suatu keluarga. Konselor berpandangan bahwa dirinya tidak memiliki hak untuk memutuskan cerai atau tidak sebagai solusi terhadap masalah yang dihadapi pasangan

Brammer dan Shostrom (1992) mengemukakan bahwa konseling perkawinan dimaksud membantu klien kliennya untuk mengaktualkan dari yang menjadi perhatian pribadi, apakah dengan jalan bercerai atau tidak.

C. KONSELING PERKAWINAN

Dalam konseling perkawinan, konselor membantu klien (pasangan) untuk melihat realitas yang dihadapi dan mencoba menyusun keputusan yang tepat bagi keduanya. Keputusannya dapat berbentuk menyatu kembali, berpisah, cerai, untuk mencari kehidupan yang harmoni, dan menimbulkan rasan bagi keduanya. Secara rinci tujuan jangka panjang konseling perkawinan menurut Huff dan Miller (Brammer dan Shostrom, 1982) adalah sebagai berikut:

1. meningkatkan kesadaran dirinya dan dapat saling empati diantara partner
2. meningkatkan kesadaran tentang kekuatan potensinya masing masing
3. meningkatkan saling membuka diri
4. meningkatkan hubungan yang lebih intim
5. mengembangkan keterampilan komunikasi, pemecahan masalah dan mengelola konfliknya.

D. TIPE TIPE KONSELING PERKAWINAN

Untuk memahami lebih lanjut tentang penyelenggaraan konseling perkawinan, para ahli membedakan ada empat tipe konseling perkawinan yaitu concurrent, collaborative, conjoint dan couples group counselling (Capuzzi dan Gross, 1991).

2. Concurrent marital counselling

Konselor yang sama melakukan konseling secara terpisah pada setiap partner. Metode ini digunakan ketika salah seorang partner memiliki masalah psikis tertentu untuk dipecahkan tersendiri, selain

itu juga mengatasi masalah yang berhubungan dengan pasangannya. Dalam pendekatan ini konselor mempelajari kehidupan masing-masing yang dijadikan bahan dalam pemecahan masalah “pribadi” maupun masalah yang berhubungan dengan perkawinannya.

3. Collaborative Marital Counseling

Setiap partner secara individual menjumpai konselor yang berbeda-beda. Konseling ini terjadi ketika seorang partner lebih suka menyelesaikan masalah hubungan perkawinannya, sementara konselor yang lain menyelesaikan masalah-masalah lain yang juga menjadi perhatian kliennya. Konselor kemudian bekerjasama satu sama lain, membandingkan hasil konselingnya dan merencanakan strategi intervensi yang sesuai.

2. Conjoint Marital Counseling

Suami isteri bersama-sama datang keseorang atau beberapa konselor. Pendekatan ini digunakan ketika kedua partner dimotivasi untuk bekerja dalam hubungan, penekanan pada pemahaman dan modifikasi hubungan. Dalam *conjoint counselling* konselor secara simultan melakukan konseling terhadap kedua partner.

3. Couples Group Counseling

Beberapa pasangan secara bersama-sama datang keseorang atau beberapa konselor. Pendekatan ini digunakan sebagai pelengkap *conjoint counselling*.

Cara ini dapat mengurangi kedalaman situasi emosional antara pasangan, selanjutnya mereka be;ajar dan memelihara perilaku yang lebih rasional dalam kelompok.

E. LANGKAH LANGKAH KONSELING

Langkah langkah yang dapat dilakukan dalam konseling keluarga dan perkawinan menurut Capuzzi dan Goss (1991) adalah sebagai berikut:

1. persiapan, tahap yang dilakukan klien menghubungi konselor
2. Tahap keterlibatan (the joining), adalah tahap keterlibatan bersama klien. Pada tahap ini konselor mulai emnerima klien secar isyarat (nonverbal) maupun secara verbal, merefleksi perasaan melakukan klarifikasi dan sebagainya.
3. Tahap mwnyatakan masalah, yaitu menetapkan masalah yang dihadapi oleh pasangan. Oleh karena itu harus jelas apa masalahnya, siapa yang bermasalah, apa indikasinya, apa yang terjadi dan sebagainya.
4. Tahap interaksi, yaitu konselor menetaapkan pola interaksi untuk menyelesaikan masalah. Pada tahap ini anggota keluarga mendapatkan informasi yang diperlukan untuk memahami masalahnya, dan konselor dapat melatih anggota keluarga itu berinteraksi dengan cara cara yang dapat diikuti

(misalnya pelan, sederhana, detail, dan jelas) dalam kehidupan mereka.

5. Tahap konferensi, yaitu tahap untuk meramalkan keakuratan hipotesis dan memformulasi langkah langkah pemecahan. Pada tahap ini konselor mendesain langsung atau member pekerjaan rumah untuk melakukan atau menerapkan perubahan ketidakberfungsinya keluarga.
6. Tahap penentuan tujuan, tahap yang dicapai klien telah mencapai perilaku yang normal, telah memperbaiki cara berkomunikasi, telah menaikkan self esteem dan membuat keluarga lebih kohesif
7. Tahap akhir dan penutup, merupakan kegiatan emngakhiri hubungan konseling setelah tujuannya tercapai.

LATIHAN

1. Apa saja permasalahan keluarga yang sering dihadapi seorang konselor ?
2. Terangkan 2 contoh pendekatan dalam beberapa teknik yang dipakai dalam konseling keluarga
3. Jelaskan teknik konselingnya dengan tahapan yang digunakan untuk menangani suatu kasus



Paket 10

KONSELING KELOMPOK

Pendahuluan

Perkuliahan pada paket ini difokuskan pada konseling kelompok dalam konseling. Bahasan dalam paket ini dimulai dengan tipe kelompok dan proses terbentuknya kelompok dilanjutkan dengan mempraktekkan penerapan teori konseling yang sudah dipelajari pada penerapannya untuk konseling kelompok

Sebelum perkuliahan berlangsung, dosen membuka kegiatan dengan melakukan brainstorming dengan mahasiswa. Cara yang digunakan bertanya tentang apa yang mahasiswa ketahui tentang permasalahan yang dapat ditangani dalam konseling kelompok. Lalu dosen menuliskan jawaban mahasiswa di white board. Kemudian dosen menanggapi dan mendiskusikan jawaban mahasiswa. Selanjutnya dosen menjelaskan tentang manfaat dan gambaran materi pada paket 10 ini.

Mahasiswa juga diberi tugas kelompok untuk menggambarkan lebih detail tentang kasus atau permasalahan yang dapat ditangani dengan pendekatan konseling kelompok. Lalu mendiskusikannya dalam bentuk presentasi. Kemudian diakhir kuliah dosen menanggapi dan memberi masukan. Dengan dikuasainya dasar-dasar dari Paket 10 ini diharapkan dapat menjadi modal bagi mahasiswa untuk mempelajari paket selanjutnya.

Penyiapan media pembelajaran dalam perkuliahan ini sangat penting. Perkuliahan ini memerlukan media pembelajaran berupa LCD, laptop, white board sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat mengefektifkan perkuliahan, serta kertas plano, papan flip chart, spidol warna, kertas meta map warna – warni dan isolasi sebagai alat bantu untuk menuangkan ide mahasiswa.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

memahami langkah-langkah melakukan konseling pada kelompok

Indikator

Pada akhir perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mahasiswa dapat menjelaskan tipe kelompok dan proses terbentuknya kelompok
2. Mahasiswa dapat mempraktekkan penerapan teori konseling yang sudah dipelajari pada penerapannya untuk konseling kelompok

Waktu

3x50 menit

Materi Pokok

1. Tipe kelompok dalam proses terbentuknya kelompok
2. Mempraktekkan penerapan teori konseling untuk konseling kelompok

Kegiatan Perkuliahan

Kegiatan Awal (30 menit)

1. Brainstorming dengan mencari contoh kasus/permasalahan yang berhubungan dengan kelompok
2. Penjelasan pentingnya mempelajari paket 10 ini.
3. Penjelasan apa saja yang akan dipelajari pada paket 10 ini.

Kegiatan Inti (100 menit)

1. Ceramah singkat tentang konseling pada kelompok
2. Presentasi kelompok

3. Diskusi antar kelompok
4. Penguatan hasil diskusi dari dosen
5. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Menyimpulkan hasil perkuliahan
2. Memberi dorongan psikologis/saran/nasehat
3. Refleksi hasil perkuliahan oleh mahasiswa

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas latihan
2. Mempersiapkan perkuliahan selanjutnya yaitu paket 11

Lembar Kegiatan

Presentasi dari kasus-kasus/permasalahan dalam kelompok yang telah dikumpulkan

Tujuan

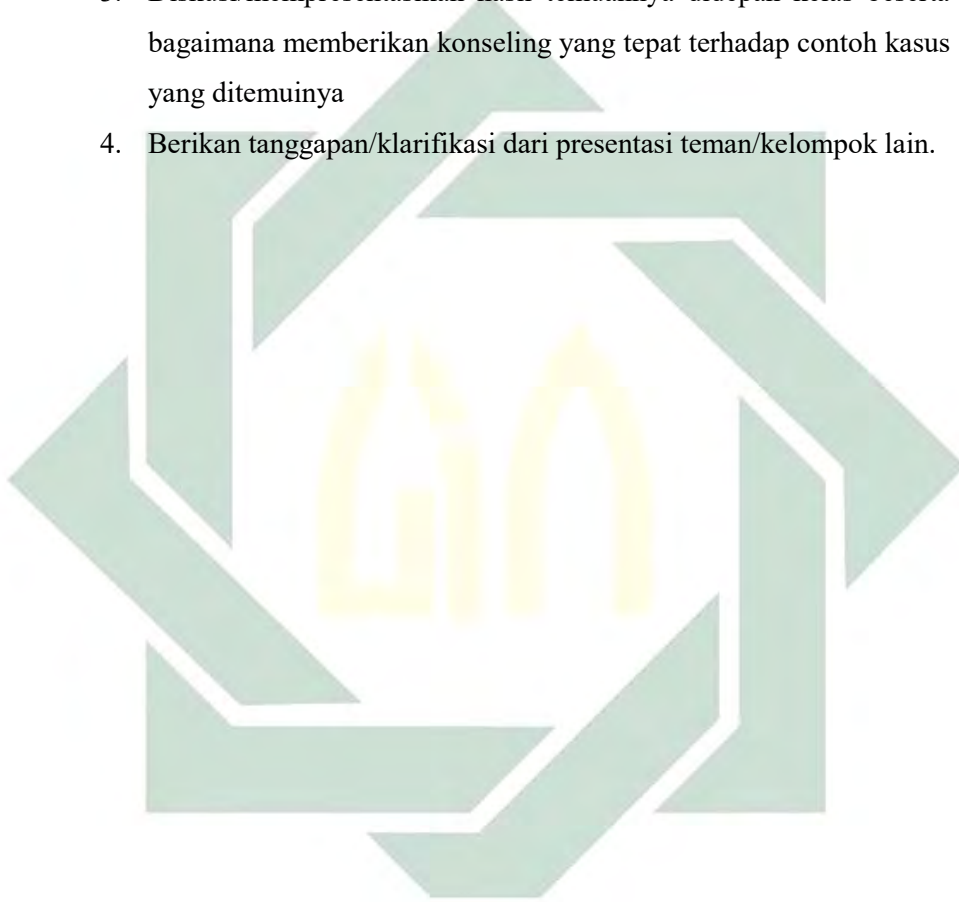
Mahasiswa dapat berlatih menemukan permasalahan yang ada disekitarnya mengenai kelompok serta dapat mempraktekkan langkah-langkah melakukan konseling kelompok

Bahan dan Alat

Laptop dan LCD

Langkah Kegiatan

1. Dibentuk 3 kelompok
2. Masing-masing kelompok mencari beberapa contoh kasus/permasalahan yang dapat ditangani dengan konseling kelompok
3. Diskusi/mempresentasikan hasil temuannya didepan kelas beserta bagaimana memberikan konseling yang tepat terhadap contoh kasus yang ditemuinya
4. Berikan tanggapan/klarifikasi dari presentasi teman/kelompok lain.



KONSELING KELOMPOK

A. PENGERTIAN KELOMPOK

Kelompok pada dasarnya didukung dan terbentuk melalui berkumpulnya sejumlah orang. Kumpulan orang-orang itu kemudian menjunjung suatu atau beberapa kualitas tertentu sehingga dengan demikian kumpulan tersebut menjadi sebuah kelompok (Prayitno, 1995).

Berkumpulnya sejumlah orang yang masing-masing tidak mempunyai hubungan itu membentuk apa yang disebut dengan kerumunan, sedangkan berkumpulnya sejumlah orang yang saling berkaitan satu sama lain membentuk apa yang disebut kelompok.

Kumpulan orang-orang atau kerumunan dapat berubah menjadi kelompok apabila didalamnya muncul dan berkembang faktor-faktor pengikat sebagai berikut (Prayitno, 1995):

- a. Interaksi antara orang-orang yang ada dalam kumpulan atau kerumunan itu
- b. Ikatan emosional sebagai pernyataan kebersamaan
- c. Tujuan atau kepentingan bersama yang ingin dicapai
- d. Kepemimpinan yang dipatuhi dalam rangka mencapai tujuan atau kepentingan bersama
- e. Norma yang diakui dan diikuti oleh mereka yang terlibat didalamnya.

B. JENIS KELOMPOK DAN ANGGOTANYA

Ada macam macam kelompok, bentuk dan sifat, keanggotaan dan kegiatan masing masing kelompok itu tidaklah sama.

Jenis jenis kelompok dibedakan atas beberapa klasifikasi, cara penkalsfikasian yang umum dipakai ialah pengkalsfikasian “dua tipe” atau dua “arah” yang satu merupakan kebalikan dari yang lain. Dalam pengkalsifikasikan seperti itu dikenali adanya kelompok primer dan kelompok sekunder, kelompok social dan kelompok psikologikal, kelompok terorganisasikan dan kelompok tidak terorganisasiakn, kelompok formal dan kelompok informal dan sebagainya.(prayitno, 1995:18)

a. Kelompok primer dan kelompok sekunder

Kelompok primer diwarnai oleh hubungan pribadi secara akrab dan kerja sama yang terus menerus diantara para anggotanya. Keluarga merupakan bentuk kelompok primer yang amat mantap diseluruh dunia sepanjang peradaban manusia.

Kelompok sekunder didasarkan pada kepentingan kepentingan tertentu yang mewarnai arah kegiatan dan gerak gerak kelompok itu. Keberadaan dan kegiatan kelompok sekunder tidak gregantung pada hubungan pribadi secara akrab meskipun hubungan antar anggota (baik langsung maupun tidak langsung) tetapi ada.

b. Kelompok social dan kelompok psikologikal

Jenis jenis kelompo ini dibedakan terutama sekali atas dasar tujuan pokok yang ingin dicapai. Pada kelompok social, tujuan yang ingin dicapai biasanya tidak bersifat pribadi (impersonal), melainkan merupakan tujuan bersama untuk

kepentingan bersama. Sedangkan kelompok psikologikal pada dasarnya lebih bersifat mempribadi (personal). Para kelompok psikologikal memasuki kelompok itu biasanya didorai oleh kepentingan yang menyangkut hubungan antara pribadi .

c. Kelompok terorganisasikan dan kelompok tidak terorganisasikan

Dalam suatu kelompok yang terorganisasikan masing-masing anggota memainkan peranan yang persamaan perbedaan dan kaitan yang satu dengan lainnya jelas dan tegas untuk mencapai tujuan bersama. Ciri utama kelompok terorganisasikan ialah adanya pemimpin yang mengatur dan memberi kemudahan dan mengawasi dijalankannya peranan masing-masing anggota. Sebaliknya pada kelompok yang tidak terorganisasikan para anggotanya lebih bebas, tidak saling terikat pada anggota lain.

d. Kelompok formal dan kelompok informal

Kelompok informal biasanya terbentuk berdasarkan tujuan dan aturan-aturan tertentu yang bersifat resmi (dan tertulis). Gerak dan kegiatan kelompok formal pun diatur dan tidak boleh menyimpang dari ketentuan yang telah dibuat untuk itu. Aturan-aturan ini biasanya tertulis dalam anggaran dasar dan anggaran rumah tangga. Sebaliknya keberadaan dan gerak-gerik kelompok informal tidak didasarkan atas hal-hal resmi seperti itu, melainkan didasarkan pada kemauan, kebebasan dan selera orang-orang yang terlibat di dalamnya.

C. PENGERTIAN KONSELING KELOMPOK

Menurut Heru Mugiarto (2007) konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok. Materi umum layanan konseling kelompok diselenggarakan dalam kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok yang meliputi segenap bidang bimbingan. Masalah tersebut dilayani melalui pembahasan yang intensif oleh seluruh anggota kelompok.

Menurut Prayitno (2004) layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Menurut Winkel (2007) konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.

Menurut Tatik Romlah (2001) konseling kelompok adalah upaya untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat pencegahan serta perbaikan agar individu yang bersangkutan dapat menjalani perkembangannya dengan lebih mudah.

Menurut Gazda (1989) dalam Tatik Romlah (2001) konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis

yang memusatkan diri pada pikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti sikap permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling pengertian, saling menerima dan membantu.

Dari uraian-uraian yang disampaikan beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwasannya konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, serta terdapat hubungan konseling yang hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban. Hal ini merupakan upaya individu untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat preventif dan perbaikan. Sebab, pada konseling kelompok juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

D. TUJUAN KONSELING KELOMPOK

Penerapan konseling kelompok untuk membantu klien tentu saja dilakukan berdasarkan tujuan-tujuan khusus yang membedakannya dari konseling individual.

Adapun tujuan konseling menurut Bariyyah (<http://bariyyah06.blogspot.com>) adalah:

1. Membantu individu mencapai perkembangan 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 social yang berkembang intensif
5. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi social yang baik dan sehat.

Sementara itu Winner (dikutip dalam Latipun, 2001). Mengatakan bahwa tujuan dari konseling adalah sebagai media dari terapeutik bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual. George dan Cristiani (dikutip dari latipun, 2001) juga menjelaskan bahwa konseling kelompok dimanfaatkan sebagai proses belajar dan upaya membantu klien dalam pemecahan masalahnya.

E. FACTOR FACTOR YANG MEMPENGARUHI KONSELING KELOMPOK

Untuk mencapai tujuan dalam konseling kelompok, maka konselor perlu memerhatikan factor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam proses konseling. Yalom (dikutip dari Latipun, 2001). Factor factor tersebut antara lain:

1. Membina harapan

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. Universalitas

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 yang wajar dalam kehidupan sangat diperlukan agar klien tertantang untuk mengatasi masalahnya.

3. Pemberian informasi

Informasi dapat diperoleh melalui pimpinan kelompok (konselor) maupun dari anggota kelompok lain. Informasi ini meliputi pengalaman dari anggota kelompok, pemecahan masalah yang ditawarkan oleh konselor atau anggota kelompok dan hal yang bermakna bagi kehidupan klien.

4. Altruisme

Altruisme mengacu kepada proses memberi dan menerima yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses konseling, akan melkakukan hal yang sama terhadap anggota kelompoknya. Hal ini akan mendorong terjadinya umpan balik antar anggota.

5. Pengulangan korektif keluarga primer

Pengulangan korektif keluarga primer dimaksudkan untuk menjalin kedekatan emosional antar anggota dan konselor. Masing masing klien diharapkan dapat merasa sebagai suatu keluarga yang saling mendukung dan member perhatian layaknya hubungan saudara. Hal ini akan lambat laun dipelajari oleh anggota kelompok sehingga dapat mencoba perilaku baru dalam berhubungan dengan orang lain

6. Pengembangan teknik sosialisasi

Teknik sosialisasi berhubungan dengan cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal. Masing masing anggota

belajar untuk dapat mengkomunikasikan 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. Peniruan tingkah laku

Peniruan tingkah laku diperoleh dari pengalaman atau hasil identifikasi anggota kelompok yang dirasakan layak untuk ditiru. Mendapatkan model positif yang dapat ditiru akan sangat menguntungkan anggota karena memudahkannya dalam mempelajari tingkah laku baru yang lebih positif.

8. Belajar menjalin hubungan interpersonal

Anggota kelompok diharapkan dapat saling belajar menjalin hubungan interpersonal dengan kelompoknya. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain: berani mengekspresikan dirinya dihadapan kelompok, merespon apa yang disampaikan anggota kelompok serta meningkatkan sensitivitas terhadap masalah anggota kelompoknya.

9. 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 kelompok

10. Katarsis

Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan katarsis yang dimilikinya melalui pengungkapan perasaan baik secara positif maupun negatif. Ekspresi perasaan tersebut dapat berupa

marah,cinta, sedih,kecewa atau kesulitan yang tidak dapat diungkapkan. Katarsis ini dapat disebabkan pengalaman masa lalu atau masa kini yang dialami anggota. Melalui katarsis, anggota kelompok dapat menyadari emosinya dan membuangnya kedalam alam sadar sehingga tidak menimbulkan represi yang dapat berakibat fatal.

11. Factor factor eksestensial

Factor factor 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 factor eksistensial yang harus dibicarakan.

Dengan mengetahui factor kuratif yang telah dijelaskan maka konselor dapat menyelaraskannya dengan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok. Karena keduanya adalah aspek yang berkesinambungan dan saling mendukung keberhasilan konseling.

F. BEBERAPA PENDEKATAN KELOMPOK

Pendekatan kelompok sebenarnya sangat banyak. Beberapa bentuk intervensi psikososial yang menggunakan pendekatan kelompok adalah bimbingan kelompok, psikoterapi kelompok dan kelompok diskusi terfokus. Pendekatan pendekatan kelompok tersebut dapat dibedakan menurut jenisnya, sebagai berikut (Latipun, 2006:179-181):

1. Psikoterapi kelompok merupakan bantuan yang diberikan oleh psikoterapis terhadap klien untuk mengatasi disfungsi kepribadian dan intrepersonalnya dengan menggunakan interaksi emosional dalam kelompok kecil. Karena itu psikoterapi kelompok kecil. Karemna itu psikoterapi kelompok lebih menfokuskan pada ketidaksadaran , menangani pasien yang mengalami gangguan neurotik atau problem emosional berat lain dan biasanya dilakukan untuk jangka panjang.
2. Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu klien mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari hari . Konseling kelompok umumnya ditekankan untuk proses remedial dan pencapaian fungsi fungsi secara optimal. Konseling kelompok mengatasi klien dalam keadaan normal, yaitu tidak sedang mengalami gangguan fungsi fungsi kepribadian. Pada umumnya konseling diselenggarakan untuk jangka pendek atau menengah.
3. Kelompok latihan pengembangan
Kelompok latihan dan pengembnagan merupakan pendidikan kesehatan mental dan bukan kelompok terapeutik. Biasanya digunakan untuk melatih sekelompok orang yang berkeinginan untuk meningkatkan keterampilan sosialnya , cara kehidupan kesendirian, menghadapi pension dan hari tua, orang tua tanpa patner dan sebagainya. Tujuannya secara umum bersifat antisipatif dan pencegahan terhadap kemungkinan timbulnya hambatan jika hal tersebut benar benar dialami.
4. Diskusi kelompok terfokus
Diskusi kelompok terfokus (focus group discussiopik khusus yang telah disepakati oleh anggota kelompok) merupakan

kegiatan diskusi, tukar pikiran beberapa orang mengenai topic topic yang dibicarakan menjadi bahan yang diminati dan disepakati oleh anggota kelompok. Peserta diskusi tidak harus memiliki masalah sebagaimana topic yang dibicarakan, tetapi ada minat untuk partisipasi dalam diskusi.

5. *Self-help*

Self-help merupakan forum kelompok yang dijalankan oleh beberapa orang (sekitar 4-8 orang) yang mengalami masalah yang sama dan mereka berkeinginan untuk saling tukar pikiran dan pengalaman sehubungan dengan cara mengatasi masalah yang dihadapi, dan cara mengembangkan potensinya secara optimal. Self-help ini dapat diselenggarakan tanpa tenaga professional. Kelompok ini misalnya untuk kalangan alkoholik yang berkeinginan menghentikan kebiasaannya, orang tua tanpa patner dan sebagainya.

G. STRUKTUR DALAM KONSELING KELOMPOK

Konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan kelompok terapi pada umumnya. Struktur kelompok yang dimaksud menyangkut orang yang terlibat dalam kelompok, jumlah orang yang menjadi partisipasan, banyak waktu yang diperlukan bagi seatu terapi kelompok, dan sifat kelompok (corey, 1995; Gazda, 1989; Ohlsen, 1997; dan Yalom 1975).

1. Jumlah anggota kelompok

Sebagaimana terapi kelompok interaktif, konseling kelompok umumnya beranggota berkisar anantara 4 sampai 12 orang. Berdasarkan hasi; berbagai penelitian, jumlah anggota kelompok yang kikirang dari empat orang tidak efektif karena

dinamika kelompok menjadi kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah klien melebihi 12 orang adalah terlalu besar untuk konseling karena terlalu berat dalam mengelola kelompok (Yalom,1975).

Untuk menetapkan jumlah klien yang dapat berpartisipasi dalam konseling kelompok dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan konselor dan pertimbangan efektifitas proses konseling jika jumlah klien dipandang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih baik, konselor dapat dibantu oleh non-konselor.

2. Homogenitas kelompok

Apakah kelompok dibuat homogen atau heterogen? Tidak ada ketentuan yang pasti soal homogenitas keanggota'an suatu konseling kelompok. Sebagian konseling kelompok dibuat homogen dari segi jenis kelamin, jenis masalah dan gangguan, kelompok usia, dan sebagainya. Pada saat lain homogenitas ini tidak diperhitungkan secara khusus, artinya suatu konseling kelompok, misalnya dari segi usia diikuti oleh remaja maupun orang dewasa, tanpa ada penyaringan terlebih dahulu kelompok usianya. Penentuan homogenitas keanggota'an ini disesuaikan dengan keperluan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok (Kaplan dan Sadock,1971).

3. Sifat kelompok

Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru, dan dikatakan tertutup jika keanggota'annya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan penggunaan keanggotaan terbuka dan tertutup bergantung kepada keperluan.

Kelompok terbuka maupun tertutup dapat keuntungan dan kerugian. Sifat kelompok adalah terbuka maka setiap saat kelompok dapat menerima anggota baru dalam kelompok akan menyulitkan pembentukan kohesivitas anggota kelompok.

Konseling kelompok yang menerapkan anggota tetap dapat lebih mudah membentuk dan memelihara kohesivitasnya. Tetapi jika terdapat anggota kelompok yang keluar, dengan sistem keanggotaan demikian tidak dapat ditambahkan lagi dan harus menjalankan konseling berapapun jumlah anggotanya.

4. Waktu pelaksanaan

Lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok sangat bergantung kepada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (short term group counselling) membutuhkan waktu pertemuan antara 8 sampai 20 pertemuan dengan frekuensi pertemuan antara satu sampai tiga kali dalam seminggunya, dan durasi antara 60 sampai 90 menit pertemuan.

Durasi pertemuan konseling kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok. Menurut Yalom (1975) durasi konseling yang terlalu lama yaitu diatas dua jam menjadi konduktif, karena beberapa alasan, yaitu: (1) anggota telah mencapai tingkat kelelahan dan (2) pembicaraan cenderung diulang ulang. Oleh karena itu, aspek durasi pertemuan harus menjadi perhitungan bagi konselor. Konseling tidak dapat diselesaikan dengan memperpanjang durasi pertemuan, tetapi pada proses pembelajaran selama proses konseling.

Dalam kaitanya dengan waktu yang digunakan, ksa diselenggarakan dalam interval waktu yang pendek. Konseling kelompok umumnya diselenggarakan satu hingga dua kali dalam seminggu. Penyelenggaraan dengan interval yang lebih sering akan mengurangi penyerapan dari informasi dan umpan balik yang didapatkan selama proses konseling. Jika terlalu jarang, misalnya satu dua minggu, banyak informasi dan umpan balik yang dilupakan.

H. TAHAPAN KONSELING KELOMPOK

Konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap. Terdapat enam tahap dalam konseling, yaitu tahap pembentukan kelompok, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, serta tahap evaluasi dan tindak lanjut (Corey,1995; Yalom, 1997). Berikut tahap tahap konseling dijelaskan secara singkat.

1. Prakonseling; pembentukan kelompok

Tahap ini merupakan tahap persiapan pelaksanaan konseling kelompok . Pada tahap ini terutama pembentukan kelompok yang dilakukan dengan seleksi anggota dan menawarkan program kepada calon peserta konseling sekaligus membangun harapan kepada calon pesaerta.

Dalam konseling kelompok yang dipandang penting adalah adanya seleksi anggota. Klien yang dimaksudkan sebagai anggota dalam konselling kelompok itu diseleksi terlebih dahulu.. ketentuan yang mendasari penyelenggaraan konseling jenis ini adalah (1) adanya minat bersama (common interest), dikatakan demikian jika secara potensial anggota itu memiliki kesamaan masalah dan perhatian yang dibahas; (2) suka rela

atau atas inisiatifnya sendiri, karena hal ini berhubungan dengan hak pribadi klien; (3) adanya kemauan untuk berpartisipasi didalam proses kelompok, dan (4) mampu untuk berpartisipasi didalam proses kelompok. Dan (4) mampu untuk berpartisipasi didalam proses kelompok.

2. Tahap I : tahap permulaan (orientasi dan eksplorasi)

Pada tahap ini mulai menentukan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok.

Setiap anggota kelompok mulai mengenalkan dirinya dan menjelaskan tujuan atau harapannya. Pada tahap ini deskripsi tentang dirinya masih bersifat superfisial (permula'an saja), sedangkan persoalan yang lebih tersembunyi belum diungkapkan pada fase ini.

Kelompok mulai membangun norma untuk untuk mengontrol aturan aturan kelompok dan menyadari makna kelompok untuk mencapai tujuan. Peran konselor pada tahap ini membantu menegaskan tujuan untuk kelompok dan makna kelompok untuk mencapai tujuan. Pada tahap ini menurut Prawitasari (1997) anggota kelompok diajak untuk bertanggung jawab terhadap kelompok, terlibat dalam proses kelompok, mendorong klien agar berpartisipasi sehingga keuntungan akan diperoleh.

Secara sistematis, pada tahap ini langkah yang dilakukan adalah perkenalan, agenda (tujuan yang ingin dicapai) norma kelompok dan panggilan ide dan perasaan. Jadi pada permula'an ini anggota mulai menjalin hubungan sesama anggota kelompok. Selain klien mulai memperkenalkan satu sama lain mereka

menyusun saling kepercayaan. Tujuan lanjutannya adalah menjaga hubungan berpusat pada kelompok dan tidak berpusat pada ketua, mendorong komunikasi dalam iklim yang saling penerimaan dan saling member dorongan, membanytu memiliki sikap toleran antara anggota kelompok terhadap perbedaan dan emmberikan reinforcement untuk masing masing anggota (Black, dalam Latipun,2006)

3. Tahap II: tahap transisi

Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing masing klien dirumuskan dan diketahui apa sebab sebabnya. Anggota kelompok mulai terbuka, tetapi seroing terjadi pada fese ini justru terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan bahkan ambivalensi tentang kenaggotaannya dalam kelompok atau enggan jika harus membuka diri. Tugas pemimpin kelompok adalah mempersiapkan mereka berkerja untuk dapat merasa memiliki kelomponya.

4. Tahap III: tahap kerja-kohesi dan produktivitas

Jika masalah yang dihadapi oleh masing masing anggota kelompok diketahui, langkah berikutnya adalah emnyusun rencana renca tindakan. Penyusunan tindakan ini disebut pula produktivitas (productivity), kegiatan konseling kelompok terjadi yang ditandai dengan: membuka diri lebih besar, menghilangkan defensifnya, terjadinya konfrontasi antara anggota kelompok, modeling, belajar perilaku baru, terjadi transferensi, kohesivitas mulai terbentuk, mulai belajar bertanggung jawab, tidak lagi mengalami kebingungan. Anggota merasa berada dalam kelompok, mendengar yang lain dan terpuaskan dengan kegitan kelompok.

5. Tahap IV: tahap akhir (konsolidasi dan termanisasi).

Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok member umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota yang lain. Umpan balik ini sangat berguna untuk perbaikan (jika diperlukan) dan dilanjutkan atau diterapkan dalam kehidupan klien jika dipandang telah memadai. Karena itu implementasi ini berarti melakukan pelatihan dan perubahan dalam skala yang terbatas.

Terjadi mentransfer pengalaman dalam kelompok dalam kehidupan yang lebih luas. Jika ada klien yang memiliki masalah dan belum terselesaikan pada fase sebelumnya. Pada fase ini harus diselesaikan. Jika semua peserta Merasa puas dengan konseling kelompok maka konseling kelompok dapat diakhiri.

6. Setelah konseling: tindak lanjut dan evaluasi

Setelah berselang waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi. Tindak lanjut yang dilakukan jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan dilapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan terhadap rencana-rencana semua, atau perbaikan terhadap cara pelaksanaannya.

LATIHAN

1. Berikan contoh masing-masing jenis kelompok
2. Bagaimana prosedur konseling kelompok
3. Sebutkan permasalahan kelompok yang bisa ditangani dengan konseling kelompok



Paket 11

KONSELING KARIR

Pendahuluan

Perkuliahan pada paket ini difokuskan pada konseling karir dalam konseling. Bahasan dalam paket ini dimulai dengan bagaimana stage karir dalam kehidupan individu serta cara mempraktekkan penerapan teori konseling yang sudah dipelajari pada penerapannya untuk konseling karir.

Sebelum perkuliahan berlangsung, dosen membuka kegiatan dengan melakukan brainstorming dengan mahasiswa. Cara yang digunakan bertanya tentang apa yang mahasiswa ketahui tentang permasalahan di pemilihan dan pengembangan karir. Lalu dosen menuliskan jawaban mahasiswa di white board. Kemudian dosen menanggapi dan mendiskusikan jawaban mahasiswa juga dalam rangka mencari substansi permasalahan yang terjadi. Selanjutnya dosen menjelaskan tentang manfaat dan gambaran materi pada paket 11 ini.

Mahasiswa juga diberi tugas kelompok untuk menggambarkan lebih detail tentang kasus atau permasalahan dalam karir dan mencari penanganan dengan pendekatan konseling yang dianggap tepat. Lalu mendiskusikannya dalam bentuk presentasi. Kemudian diakhir kuliah dosen menanggapi dan memberi masukan. Dengan dikuasainya Paket 11 ini diharapkan dapat menjadi modal bagi mahasiswa untuk mempelajari paket selanjutnya.

Penyiapan media pembelajaran dalam perkuliahan ini sangat penting. Perkuliahan ini memerlukan media pembelajaran berupa LCD, laptop, white board sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat mengefektifkan perkuliahan, serta kertas plano, papan flip chart, spidol warna, kertas meta map warna – warni dan isolasi sebagai alat bantu untuk menuangkan ide mahasiswa.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

Mahasiswa memahami langkah-langkah melakukan konseling karir

Indikator

Pada akhir perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mahasiswa dapat menjelaskan stage karir dalam kehidupan individu
2. Mahasiswa dapat mempraktekkan penerapan teori konseling yang sudah dipelajari pada penerapannya untuk konseling karir

Waktu

3x50 menit

Materi Pokok

1. Stage karir dalam kehidupan individu
2. Penerapan teori konseling untuk konseling karir

Kegiatan Perkuliahan

Kegiatan Awal (30 menit)

1. Brainstorming dengan mencari contoh kasus/permasalahan yang berhubungan dengan karir
2. Penjelasan pentingnya mempelajari paket 11 ini.
3. Penjelasan apa saja yang akan dipelajari pada paket 11 ini.

Kegiatan Inti (100 menit)

1. Ceramah singkat tentang konseling karir
2. Presentasi kelompok
3. Diskusi antar kelompok
4. Penguatan hasil diskusi dari dosen

5. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Menyimpulkan hasil perkuliahan
2. Memberi dorongan psikologis/saran/nasehat
3. Refleksi hasil perkuliahan oleh mahasiswa

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

1. Memberi tugas latihan
2. Mempersiapkan perkuliahan selanjutnya yaitu paket 12

Lembar Kegiatan

Presentasi dari kasus-kasus/permasalahan dalam karir

Tujuan

Mahasiswa dapat berlatih menemukan permasalahan yang ada disekitarnya mengenai karir serta dapat mempraktekkan langkah-langkah melakukan konseling karir.

Bahan dan Alat

Laptop dan LCD

Langkah Kegiatan

1. Dibentuk 3 kelompok
2. Masing-masing kelompok mencari beberapa contoh kasus/permasalahan yang berhubungan dengan karir
3. Diskusi/mempresentasikan hasil temuannya didepan kelas beserta bagaimana memberikan konseling yang tepat terhadap contoh kasus yang ditemuinya
4. Berikan tanggapan/klarifikasi dari presentasi teman/kelompok lain.



KONSELING KARIR

A. Pengertian Konseling Karir

“Penyuluhan karir (*career counseling*) merupakan teknik bimbingan karir melalui pendekatan individual dalam serangkaian wawancara penyuluhan (*counseling interview*). Penyuluhan merupakan pengkhususan kegiatan penyuluhan dalam masalah khusus yaitu masalah karir.” (Dr. Moh Surya, 1981 dan 1983).

Secara historis pemilihan karir dipandang sebagai bimbingan jabatan yaitu sebagai suatu proses untuk membantu klien dalam memilih dan memutuskan, serta mempersiapkan diri dalam rangka mewujudkan keberhasilan dalam pekerjaan atau jabatan. Proses ini adalah berpusat pada konseling yang bisa dianggap pemegang kunci, di mana sebagian besar adalah terdiri dari proses untuk meneliti atau menguji data-data tentang diri klien serta meninjau berbagai kemungkinan jabatan terutama dalam menentukan tujuan karir yang khas, dan kemudian merumuskan tujuan perencanaan pendidikan yang terutama bisa dijangkau.

Bimbingan karir menitikberatkan pada proses untuk memperluas tingkat kemajuan yaitu dari satu tingkat ke tingkat yang lainnya. Juga terjadinya perubahan hidup dan kehidupan merupakan suatu konsep yang kontinu dalam perencanaan karir. Bagi setiap konselor yang melibatkan diri dalam layanan konseling karir hendaknya memiliki kecakapan atau keterampilan untuk melibatkan diri dalam membantu individu

siswa mengembangkan jabatan, menemukan dan memilih suatu jabatan, memajukan atau meningkatkan dalam suatu jabatan, dan pada suatu saat tertentu mengarahkan klien terhadap suatu kemungkinan perubahan atau meninggalkan pekerjaan.

Konseling karir adalah tugas dari psikologi terapiotik yang merupakan batang tubuh pengetahuan guna mengumpulkan data dari berbagai bidang profesi yang bersangkutan, yang seluruhnya bisa menegakkan fungsi-fungsi bantuan.

Menurut Lawrence M. Brammer dan Everett L. Shostrom mengemukakan tujuan dari psikologi terapeuotik adalah sebagai berikut:

- 1) Menciptakan penghargaan terhadap lingkup dan kedalaman dari perbuatan belajar yang sangat dibutuhkan untuk memupuk kompetensi sebagai konselor atau psikoterapis yang ahli atau terampil.
- 2) Mengembangkan pemahaman tentang pengetahuan yang relevan dari ilmu-ilmu pengetahuan tentang perilaku manusia.
- 3) Mengembangkan kemampuan berupa keterampilan khusus dalam bidang konseling dan psikoterapi.
- 4) Memahami hasil dan kebutuhan akan riset.

B. Tujuan Konseling Karir

Tujuan konseling karir sendiri menurut Brammer, adalah sebagai berikut:

- a. Sebagian besar dari konseling karir merupakan suatu proses dalam memperkuat pemilihan karir yang telah dilakukan klien. Banyak di antara klien yang

menafsirkan sendiri suatu jabatan atau pekerjaan yang cocok untuk dirinya sendiri, dan kesempatan-kesempatan untuk memilihnya, serta menentukan pilihannya secara tentative, yang kemudian memberikan pengalaman-pengalaman hidup yang berbedadengan orang tua dan guru-gurunya.

- b. Konseling karir adalah suatu proses yang menguraikan secara obyektif tentang pekerjaan, jabatan, atau karir. Setiap orang harus dapat mengumpulkan berbagai informasi tentang karir dan karakteristik-karakteristiknya untuk setiap saat diperlukan, tetapi banyak di antara mereka mengalami kesulitan dalam menafsirkan arti dan manfaat dari data-data yang telah dimilikinya dan kemudian memilih masalah yang tepat dalam kontek perencanaan karir atau gaya hidupnya. Dalam hal ini konselor dapat membantu klien yang menghadapi masalahnya, sehingga klien dapat merasakan bahwa masalahnya dapat dipecahkan secara tuntas.
- c. Konseling karir adalah suatu proses membantu klien untuk dapat menemukan fakta-fakta tentang dirinya dan dunia kerja yang tidak dipahami sebelumnya. Dengan cara memberikan pekerjaan atau jabatan, terutama bagi klien yang tidak memiliki alternative untuk mempertimbangkan pilihan pekerjaan atau jabatan yang betul-betul orisinal.

Dari beberapa tujuan konseling karir di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling karir pada pokoknya ialah membantu agar individu siswa dapat memahami dirinya, memahami dunia kerja, dan mengadakan penyesuaian antara dirinya dengan dunia kerja melalui suatu pembuatan rencana dan keputusan secara tepat.

Untuk mewujudkan tujuan tersebut kepada setiap konselor yang melibatkan diri dalam masalah karir dituntut untuk meningkatkan kepercayaan diri pada para klien, melalui pendekatan konseling karir dengan berbagai macam teknik terutama untuk membantu klien dalam proses memilih, menetapkan, dan memutuskan pekerjaan, jabatan atau karir secara tetap.

C. Perkembangan Karir

Pengelompokan perkembangan karir dapat digolongkan dalam tahapan-tahapan sebagai berikut:

Tahap pertama dari perkembangan karir, sering digambarkan secara kurang realistis dari potensi-potensi dan dunia pekerjaan. Seorang anak sering berpikir tentang bentuk pekerjaan yang sangat menarik dan mempesonakan atau membayangkan dirinya sendiri adalah seseorang yang memiliki bakat istimewa. Secara langsung kegiatan-kegiatan semacam ini mengantarkan peserta didik untuk melibatkan dirinya kepada masalah-masalah psikologis yang nyata. Kegiatan ini merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan oleh peserta didik selama empat tahun pertama, atau sebelum tahun keenam di sekolah dasar. Tugas dari seorang konselor disini hendaknya mendorong pendidikan

karir dalam lingkup yang lebih luas, serta memikirkan tentang pekerjaan, jabatan atau karir sebagai bagian yang integral dari kehidupan peserta didik. Peserta didik di sekolah dasar hendaknya tidak dibatasi dalam pemikiran tentang pendidikan jabatan atau karir saja.

Tahap kedua, dari perkembangan karir, merupakan suatu kemungkinan adanya kecenderungan terjadinya pilihan yang terbatas atau sempit. Selama masih berada pada tahap yang bersifat tentative ini, setiap individu mulai berpikir lebih realistis dalam menghargai dan menilai suatu pekerjaan atau jabatan yang potensial bagi dirinya sendiri. Tahap ini lingkungannya sekitar akhir sekolah dasar sampai dengan SMA. Tugas dari konselor dalam tahap ini adalah membantu klien menyediakan berbagai keterangan, informasi, bahan-bahan, atau sumber-sumber informasi jabatan dan memberikan kesempatan untuk mengadakan diskusi yang lingkungannya menitikberatkan pada pekerjaan, karir, atau jabatan.

Tahap ketiga dari perkembangan karir, yang berkenaan dengan pengambilan keputusan realistis. Pada tahap ketiga dari perkembangan karir ini individu dihadapkan pada beberapa pertimbangan pengambilan keputusan yang tidak terpaku atas dasar kemauan semata-mata, tetapi harus didasarkan pada kondisi nyata. Harus diingat bahwa keputusan tentang karir yang telah diambil akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan individu pada tahap-tahap perkembangan mendatang. Pada tahap ketiga ini kepada individu juga dituntut untuk memiliki kesadaran bahwa terdapat kaitan antara pekerjaan yang menarik bagi dirinya dengan pemahaman tentang diri sendiri.

Tahap keempat dari teori perkembangan karir dapat disebut sebagai tahap pematapan karir. Proses pematapan karir ini dapat dijalani oleh individu dengan mulus apabila individu bersangkutan selama jangka waktu tertentu dapat menetapkan pola kehidupan dalam jabatannya. Individu dapat berpindah dari satu posisi ke posisi yang lainnya dalam lingkup struktur organisasi jabatan yang telah ditekuninya. Biasanya tahap ini merupakan tahap yang lebih tenang dan lancar dibandingkan dengan tahap-tahap sebelumnya. (Dewa Ketut Sukandari, Pendekatan Konseling Karir Di Dalam Bimbingan Karir. 1989. Hal 12-22)

D. Teori Pemilihan Karir

Pemilihan Karir Dengan Pendekatan Teori Belajar Sosial Dari Krumboltz

Pendekatan perspektif teori belajar sosial untuk pemilihan karir yang dikemukakan oleh John D. Krumboltz dkk, berdasarkan teori belajar sosial yang disusun oleh Albert Bandura (1969) yang memiliki peran tentang pengalaman vikarius, pengalaman performansi, regulasi diri, serta adanya reciprocal determinism yang memainkan peran dalam penentuan perilaku, antara personal, environment dan behavior.

Dasar dari teori pemilihan karir dari Krumboltz ini memandang bahwa manusia memilih karirnya sebagai hasil dari pengalaman dan pengaruh yang dimiliki dalam hidupnya. Pengalaman dan pengaruh ini termasuk orang tua, guru, hobi atau ketertarikan yang menggerakkan individu untuk

mengenal serta mengeksplorasi pekerjaan yang diasosiasikan dengan elemen dalam hidupnya.

Pada awalnya Krumboltz, Mitchell dan Gelatt (1975) menyusun pendekatan ini sampai pada tahun 1994 Krumboltz melanjutkan pendekatan ini. Menurut pandangan mereka teori belajar sosial dalam penentuan pilihan merupakan hasil perkembangan secara umum dari perilaku belajar sosial, yang diajukan oleh Bandura. Teori ini berasumsi bahwa kepribadian dan perilaku yang dimiliki seseorang timbul dari pengalaman belajar yang unik. Pengalaman belajar ini terdiri dari kontak antara analisis kognitif yang positif dan even-even yang menguatkan secara negatif (Mitchell & Krumboltz, 1984b, hal. 235).

Pengalaman belajar yang terdiri dari pengaruh kognitif yang positif dimaksudkan adalah faktor-faktor berikut:

- 1) Atribut pembawaan, seperti ras, gender hal lainnya serta kemampuan bawaan seperti keterampilan, keintelektualan serta perilaku.
- 2) Kondisi lingkungan sosial, seperti kehidupan sosial, pengalaman individu dalam kerja, pelatihan, kebijakan sosial serta pengalaman kerja dari orang lain, yang mempengaruhi pemilihan kerja.
- 3) Pengalaman belajar di masa lalu, dibagi menjadi 2 tipe yaitu pengalaman belajar asosiasi yang mana individu mengamati keterkaitan antara kejadian dan mampu untuk memprediksi segala kemungkinan. Pengalaman belajar secara aplikasi, individu mampu

mengaplikasikan di lingkungan secara langsung dengan hasil yang dapat diobservasi.

- 4) Skill dalam pendekatan tugas, berkaitan skill individu dalam melaksanakan tugas baru, melalui pengalaman bahwasanya seperti pemecahan masalah, skill, kebiasaan kerja, mental set, respon emosional serta proses kognitif.

Dari 4 faktor-faktor di atas menyebabkan pengaruh primer yang sangat penting dalam penentuan karir individu yaitu:

- a. Self observation generalizations (SOG's), hal ini merupakan penggambaran bahwa belajar individu berdasarkan pada pengalaman hidupnya yang diperoleh lewat vikarius even atau pengalaman pribadi.
- b. Worldview generalizations, melihat gambaran lingkungan secara umum dan percaya bagaimana dunia berfungsi, meniru lingkungan dan menginterpretasikan
- c. Task Approach Skill (TAS's), kemampuan kognitif dan performa serta kemampuan untuk menyatu dengan lingkungan serta menginterpretasikan hal tersebut kepada pengamatan diri sendiri, kaitannya dengan pemilihan karir adalah adanya skill akan perencanaan, pencarian informasi, estimasi serta mempertimbangkan nilai kerja.
- d. Tindakan yang ditampakkan, hal yang ditampakkan itu sangat spesifik, yang berhubungan dengan perilaku dalam pemilihan kerja yang sebabkan pengamatan diri sendiri, penggeneralisasian serta pendekatan skill dalam tugas di atas tadi, seperti nantinya individu akan mengetahui kerja

yang spesifik dengan skillnya. Atau bisa disebut, kemajuan dalam karir seperti menerima kerja yang spesifik.

Maka 4 pengaruh primer pada diri individu di atas merupakan hasil dari 4 faktor sebelumnya, oleh karena itu meningkatnya derajat spesifikasi dari 4 faktor tersebut, Maka individu mampu memperlihatkan kemampuannya jika dia telah diperkuat untuk melaksanakan aktivitas dengan performa yang sukses.

Sedangkan yang disebut pengaruh even negatif sebelumnya adalah dianggap tidak mampu dalam bekerja bahkan menolak suatu aktifitas jika mereka telah dihukum dalam melaksanakan aktifitas tersebut, atau telah melihat orang lain yang dihukum ketika melakukan aktifitas tadi. Maka secara positif dipengaruhi oleh nilai seseorang yang negatif terhadap suatu aktifitas atau telah dipengaruhi oleh kata-kata yang dikaitkan dengan aktifitas tadi.

Oleh karena itu, teori belajar sosial dalam menentukan pilihan kerja menjelaskan mengenai pilihan karir yang sebenarnya, dan teori mengenai belajar dalam pemilihan karir juga menggambarkan apa yang bisa dilakukan konselor untuk membantu klien mereka menyelesaikan dilema kerja klien tersebut.⁵⁴

E. Aplikasi Dalam Bimbingan Konseling Karir

Krumboltz dan Baker (1973) mengidentifikasi beberapa langkah yang terlibat dalam konseling karir yaitu

- 1) Menjelaskan masalah dan tujuan
- 2) Mengidentifikasi bermacam solusi
- 3) Mengumpulkan informasi tentang masalah yang telah dikenali

⁵⁴<http://www.TEORIPERKEMBANGANKARIR.THEORYCounseling.htm>

- 4) Menguji kemungkinan hasil dari pilihan yang beragam
- 5) Mengevaluasi ulang tujuan, menentukan
- 6) Menyamaratakan semua proses kepada masalah yang baru

Masalah karir klien sering berhubungan kepada ketidakmampuan individu untuk membuat pemilihan yang berhubungan dengan apa yang dibutuhkan dalam karirnya (Krumboltz and Thoresen, 1969). Crites (1981) memberikan beberapa point mengenai masalah klien yang berhubungan dalam konseling karir yang termasuk dalamnya beberapa kombinasi yaitu:

- 1) Ketidajelasan tujuan
- 2) Adanya penghalang dalam aktifitas
- 3) Adanya ketakutan akan kemungkinan kegagalan
- 4) Konflik dalam pilihan

Keempat point ini adalah diantaranya item dalam Skala Pilihan Karir (Osipow, Carney, Win;er, Yanico and Koschier, 1976; Osipow, 1980), sebagai instrument yang didesain untuk mengukur kebimbangan karir terdahulu dengan differential-diagnosis-treatment.

Status dan Kegunaan Teori Krumboltz (Krumboltz, 1996; Mitchell & Krumboltz, 1996) hanya menarik perhatian sebagian kecil peneliti dan praktisi meskipun banyak yang merekomendasikannya. Teori ini cukup atraktif sebagai dasar konseling karir. dia menolak gagasan tradisional bahwa tujuan konseling karir adalah untuk memilih pekerjaan berdasarkan karakter personal pembuat keputusan. Tetapi, dia menyarankan bahwa tujuannya adalah untuk memfasilitasi perolehan pengetahuan tentang diri dan skill yang dibutuhkan untuk menangani dunia yang

selalu berubah yang dipenuhi dengan ketidakpastian. Dia mengembangkan Career Beliefs Inventory (Krumboltz, 1991) dan buku catatan yang menyertainya (Levin, Krumboltz, & Krumboltz, 1995) untuk membantu pembaca mengidentifikasi keyakinan mereka dan memadukannya dengan minat mereka.

Menurut Krumboltz, Individu yang tidak belajar untuk mengambil keuntungan dalam kesempatan pembelajaran yang diberikan kepada mereka dalam pelatihan dasar berkelanjutan cenderung untuk membuat keputusan tidak bagus. Yang paling penting, konseling karir harus menyiapkan klien untuk mengenali dan mengambil keuntungan dari kesempatan pembelajaran yang diberikan pada mereka. Konseling karir harus dilakukan dengan empat pertimbangan.

- 1) Para klien harus siap untuk mengembangkan pengetahuan dan keahlian mereka dibandingkan keadaan mereka ketika pertama kali mereka masuk proses konseling. Konselor karir harus membantu klien untuk memetakan status mereka dan memberikan garis besar rencana untuk perubahan dan pengembangan. Dengan adanya rencana untuk berubah. Para klien mengembangkan struktur perkembangan kesempatan mereka.
- 2) Para klien harus siap dengan sebuah kondisi umum pekerjaan yang sedang berubah.
- 3) Meskipun diagnosa permasalahan pengembangan karir saat ini adalah sebuah langkah dalam proses konseling karir, hal ini tidak cukup. Para klien harus

didorong untuk menghadapi tekanan dunia yang selalu berubah.

- 4) Para konselor karir harus lebih fokus dan membantu klien menangani serangkaian masalah pekerjaan yang mereka hadapi. Klien harus memahami nilai dan hal yang memuaskan mereka. Mereka harus meraih kontrol hidup mereka, untuk mampu menangani permasalahan di tempat kerja, termasuk bagaimana maju di tempat kerja dan rencana untuk berhenti.

Krumboltz et. al juga memberikan beberapa observasi untuk konseling karir sebagai berikut:

- 1) Pembuatan keputusan karir merupakan keterampilan yang dipelajari.
- 2) Individu yang mengaku telah melakukan pilihan karir memerlukan bantuan juga (pilihan karirnya mungkin telah dilakukan berdasarkan informasi yang tidak akurat dan alternatif yang keliru).
- 3) Keberhasilan diukur berdasarkan keterampilan yang telah ditunjukkan mahasiswa dalam membuat keputusan (diperlukan evaluasi terhadap keterampilan membuat keputusan).
- 4) Klien berasal dari berbagai macam kelompok.
- 5) Klien tidak usah merasa bersalah jika mereka tidak yakin tentang karir apa yang harus dimasukinya.

F. Pengertian Konseling Karir

“Penyuluhan karir (*career counseling*) merupakan teknik bimbingan karir melalui pendekatan individual dalam serangkaian wawancara penyuluhan (*counseling interview*). Penyuluhan merupakan pengkhususan kegiatan penyuluhan dalam masalah khusus yaitu masalah karir.” (Dr. Moh Surya, 1981 dan 1983).

Secara historis pemilihan karir dipandang sebagai bimbingan jabatan yaitu sebagai suatu proses untuk membantu klien dalam memilih dan memutuskan, serta mempersiapkan diri dalam rangka mewujudkan keberhasilan dalam pekerjaan atau jabatan. Proses ini adalah berpusat pada konseling yang bisa dianggap pemegang kunci, di mana sebagian besar adalah terdiri dari proses untuk meneliti atau menguji data-data tentang diri klien serta meninjau berbagai kemungkinan jabatan terutama dalam menentukan tujuan karir yang khas, dan kemudian merumuskan tujuan perencanaan pendidikan yang terutama bisa dijangkau.

Bimbingan karir menitikberatkan pada proses untuk memperluas tingkat kemajuan yaitu dari satu tingkat ke tingkat yang lainnya. Juga terjadinya perubahan hidup dan kehidupan merupakan suatu konsep yang kontinu dalam perencanaan karir. Bagi setiap konselor yang melibatkan diri dalam layanan konseling karir hendaknya memiliki kecakapan atau keterampilan untuk melibatkan diri dalam membantu individu siswa mengembangkan jabatan, menemukan dan memilih suatu jabatan, memajukan atau meningkatkan dalam suatu jabatan,

dan pada suatu saat tertentu mengarahkan klien terhadap suatu kemungkinan perubahan atau meninggalkan pekerjaan.

Konseling karir adalah tugas dari psikologi terapiotik yang merupakan batang tubuh pengetahuan guna mengumpulkan data dari berbagai bidang profesi yang bersangkutan, yang seluruhnya bisa menegakkan fungsi-fungsi bantuan.

Menurut Lawrence M. Brammer dan Everett L. Shostrom mengemukakan tujuan dari psikologi terapeuotik adalah sebagai berikut:

- 5) Menciptakan penghargaan terhadap lingkup dan kedalaman dari perbuatan belajar yang sangat dibutuhkan untuk memupuk kompetensi sebagai konselor atau psikoterapis yang ahli atau terampil.
- 6) Mengembangkan pemahaman tentang pengetahuan yang relevan dari ilmu-ilmu pengetahuan tentang perilaku manusia.
- 7) Mengembangkan kemampuan berupa keterampilan khusus dalam bidang konseling dan psikoterapi.
- 8) Memahami hasil dan kebutuhan akan riset.

G. Tujuan Konseling Karir

Tujuan konseling karir sendiri menurut Brammer, adalah sebagai berikut:

- d. Sebagian besar dari konseling karir merupakan suatu proses dalam memperkuat pemilihan karir yang telah dilakukan klien. Banyak di antara klien yang

menafsirkan sendiri suatu jabatan atau pekerjaan yang cocok untuk dirinya sendiri, dan kesempatan-kesempatan untuk memilihnya, serta menentukan pilihannya secara tentative, yang kemudian memberikan pengalaman-pengalaman hidup yang berbedadengan orang tua dan guru-gurunya.

- e. Konseling karir adalah suatu proses yang menguraikan secara obyektif tentang pekerjaan, jabatan, atau karir. Setiap orang harus dapat mengumpulkan berbagai informasi tentang karir dan karakteristik-karakteristiknya untuk setiap saat diperlukan, tetapi banyak di antara mereka mengalami kesulitan dalam menafsirkan arti dan manfaat dari data-data yang telah dimilikinya dan kemudian memilih masalah yang tepat dalam kontek perencanaan karir atau gaya hidupnya. Dalam hal ini konselor dapat membantu klien yang menghadapi masalahnya, sehingga klien dapat merasakan bahwa masalahnya dapat dipecahkan secara tuntas.
- f. Konseling karir adalah suatu proses membantu klien untuk dapat menemukan fakta-fakta tentang dirinya dan dunia kerja yang tidak dipahami sebelumnya. Dengan cara memberikan pekerjaan atau jabatan, terutama bagi klien yang tidak memiliki alternative untuk mempertimbangkan pilihan pekerjaan atau jabatan yang betul-betul orisinal.

Dari beberapa tujuan konseling karir di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling karir pada pokoknya ialah membantu agar individu siswa dapat memahami dirinya, memahami dunia kerja, dan mengadakan penyesuaian antara dirinya dengan dunia kerja melalui suatu pembuatan rencana dan keputusan secara tepat.

Untuk mewujudkan tujuan tersebut kepada setiap konselor yang melibatkan diri dalam masalah karir dituntut untuk meningkatkan kepercayaan diri pada para klien, melalui pendekatan konseling karir dengan berbagai macam teknik terutama untuk membantu klien dalam proses memilih, menetapkan, dan memutuskan pekerjaan, jabatan atau karir secara tetap.

H. Perkembangan Karir

Pengelompokan perkembangan karir dapat digolongkan dalam tahapan-tahapan sebagai berikut:

Tahap pertama dari perkembangan karir, sering digambarkan secara kurang realistis dari potensi-potensi dan dunia pekerjaan. Seorang anak sering berpikir tentang bentuk pekerjaan yang sangat menarik dan mempesonakan atau membayangkan dirinya sendiri adalah seseorang yang memiliki bakat istimewa. Secara langsung kegiatan-kegiatan semacam ini mengantarkan peserta didik untuk melibatkan dirinya kepada masalah-masalah psikologis yang nyata. Kegiatan ini merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan oleh peserta didik selama empat tahun pertama, atau sebelum tahun keenam di sekolah dasar. Tugas dari seorang konselor disini hendaknya mendorong pendidikan

karir dalam lingkup yang lebih luas, serta memikirkan tentang pekerjaan, jabatan atau karir sebagai bagian yang integral dari kehidupan peserta didik. Peserta didik di sekolah dasar hendaknya tidak dibatasi dalam pemikiran tentang pendidikan jabatan atau karir saja.

Tahap kedua, dari perkembangan karir, merupakan suatu kemungkinan adanya kecenderungan terjadinya pilihan yang terbatas atau sempit. Selama masih berada pada tahap yang bersifat tentative ini, setiap individu mulai berpikir lebih realistis dalam menghargai dan menilai suatu pekerjaan atau jabatan yang potensial bagi dirinya sendiri. Tahap ini lingkungannya sekitar akhir sekolah dasar sampai dengan SMA. Tugas dari konselor dalam tahap ini adalah membantu klien menyediakan berbagai keterangan, informasi, bahan-bahan, atau sumber-sumber informasi jabatan dan memberikan kesempatan untuk mengadakan diskusi yang lingkungannya menitikberatkan pada pekerjaan, karir, atau jabatan.

Tahap ketiga dari perkembangan karir, yang berkenaan dengan pengambilan keputusan realistis. Pada tahap ketiga dari perkembangan karir ini individu dihadapkan pada beberapa pertimbangan pengambilan keputusan yang tidak terpaku atas dasar kemauan semata-mata, tetapi harus didasarkan pada kondisi nyata. Harus diingat bahwa keputusan tentang karir yang telah diambil akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan individu pada tahap-tahap perkembangan mendatang. Pada tahap ketiga ini kepada individu juga dituntut untuk memiliki kesadaran bahwa terdapat kaitan antara pekerjaan yang menarik bagi dirinya dengan pemahaman tentang diri sendiri.

Tahap keempat dari teori perkembangan karir dapat disebut sebagai tahap pematapan karir. Proses pematapan karir ini dapat dijalani oleh individu dengan mulus apabila individu bersangkutan selama jangka waktu tertentu dapat menetapkan pola kehidupan dalam jabatannya. Individu dapat berpindah dari satu posisi ke posisi yang lainnya dalam lingkup struktur organisasi jabatan yang telah ditekuninya. Biasanya tahap ini merupakan tahap yang lebih tenang dan lancar dibandingkan dengan tahap-tahap sebelumnya. (Dewa Ketut Sukandari, Pendekatan Konseling Karir Di Dalam Bimbingan Karir. 1989. Hal 12-22)

I. Teori Pemilihan Karir

Pemilihan Karir Dengan Pendekatan Teori Belajar Sosial Dari Krumboltz

Pendekatan perspektif teori belajar sosial untuk pemilihan karir yang dikemukakan oleh John D. Krumboltz dkk, berdasarkan teori belajar sosial yang disusun oleh Albert Bandura (1969) yang memiliki peran tentang pengalaman vikarius, pengalaman performansi, regulasi diri, serta adanya reciprocal determinism yang memainkan peran dalam penentuan perilaku, antara personal, environment dan behavior.

Dasar dari teori pemilihan karir dari Krumboltz ini memandang bahwa manusia memilih karirnya sebagai hasil dari pengalaman dan pengaruh yang dimiliki dalam hidupnya. Pengalaman dan pengaruh ini termasuk orang tua, guru, hobi atau ketertarikan yang menggerakkan individu untuk mengenal serta

mengeksplorasi pekerjaan yang diasosiasikan dengan elemen dalam hidupnya.

Pada awalnya Krumboltz, Mitchell dan Gelatt (1975) menyusun pendekatan ini sampai pada tahun 1994 Krumboltz melanjutkan pendekatan ini. Menurut pandangan mereka teori belajar sosial dalam penentuan pilihan merupakan hasil perkembangan secara umum dari perilaku belajar sosial, yang diajukan oleh Bandura. Teori ini berasumsi bahwa kepribadian dan perilaku yang dimiliki seseorang timbul dari pengalaman belajar yang unik. Pengalaman belajar ini terdiri dari kontak antara analisis kognitif yang positif dan even-even yang menguatkan secara negatif (Mitchell & Krumboltz, 1984b, hal. 235).

Pengalaman belajar yang terdiri dari pengaruh kognitif yang positif dimaksudkan adalah faktor-faktor berikut:

1. Atribut pembawaan, seperti ras, gender hal lainnya serta kemampuan bawaan seperti keterampilan, keintelektualan serta perilaku.
2. Kondisi lingkungan sosial, seperti kehidupan sosial, pengalaman individu dalam kerja, pelatihan, kebijakan sosial serta pengalaman kerja dari orang lain, yang mempengaruhi pemilihan kerja.
3. Pengalaman belajar di masa lalu, dibagi menjadi 2 tipe yaitu pengalaman belajar asosiasi yang mana individu mengamati keterkaitan antara kejadian dan mampu untuk memprediksi segala kemungkinan. Pengalaman belajar secara aplikasi, individu mampu mengaplikasikan di lingkungan secara langsung dengan hasil yang dapat diobservasi.

4. Skill dalam pendekatan tugas, berkaitan skill individu dalam melaksanakan tugas baru, melalui pengalaman bahwasanya seperti pemecahan masalah, skill, kebiasaan kerja, mental set, respon emosional serta proses kognitif.

Dari 4 faktor-faktor di atas menyebabkan pengaruh primer yang sangat penting dalam penentuan karir individu yaitu:

1. Self observation generalizations (SOG's), hal ini merupakan penggambaran bahwa belajar individu berdasarkan pada pengalaman hidupnya yang diperoleh lewat vikarius even atau pengalaman pribadi.
2. Worldview generalizations, melihat gambaran lingkungan secara umum dan percaya bagaimana dunia berfungsi, meniru lingkungan dan menginterpretasikan
3. Task approach skill (TAS's), kemampuan kognitif dan performa serta kemampuan untuk menyatu dengan lingkungan serta menginterpretasikan hal tersebut kepada pengamatan diri sendiri, kaitannya dengan pemilihan karir adalah adanya skill akan perencanaan, pencarian informasi, estimasi serta mempertimbangkan nilai kerja.
4. Tindakan yang ditampakkan, hal yang ditampakkan itu sangat spesifik, yang berhubungan dengan perilaku dalam pemilihan kerja yang sebabkan pengamatan diri sendiri, penggeneralisasian serta pendekatan skill dalam tugas di atas tadi, seperti nantinya individu akan mengetahui kerja yang spesifik dengan skillnya. Atau bisa disebut, kemajuan dalam karir seperti menerima kerja yang spesifik.

Maka 4 pengaruh primer pada diri individu di atas merupakan hasil dari 4 faktor sebelumnya, oleh karena itu meningkatnya derajat spesifikasi dari 4 faktor tersebut, Maka individu mampu memperlihatkan kemampuannya jika dia telah diperkuat untuk melaksanakan aktivitas dengan performa yang sukses.

Sedangkan yang disebut pengaruh even negatif sebelumnya adalah dianggap tidak mampu dalam bekerja bahkan menolak suatu aktifitas jika mereka telah dihukum dalam melaksanakan aktifitas tersebut, atau telah melihat orang lain yang dihukum ketika melakukan aktifitas tadi. Maka secara positif dipengaruhi oleh nilai seseorang yang negatif terhadap suatu aktifitas atau telah dipengaruhi oleh kata-kata yang dikaitkan dengan aktifitas tadi.

Oleh karena itu, teori belajar sosial dalam menentukan pilihan kerja menjelaskan mengenai pilihan karir yang sebenarnya, dan teori mengenai belajar dalam pemilihan karir juga menggambarkan apa yang bisa dilakukan konselor untuk membantu klien mereka menyelesaikan dilema kerja klien tersebut.⁵⁵

J. Aplikasi Dalam Bimbingan Konseling Karir

Krumboltz dan Baker (1973) mengidentifikasi beberapa langkah yang terlibat dalam konseling karir yaitu

1. Menjelaskan masalah dan tujuan
2. Mengidentifikasi bermacam solusi
3. Mengumpulkan informasi tentang masalah yang telah dikenali
4. Menguji kemungkinan hasil dari pilihan yang beragam
5. Mengevaluasi ulang tujuan, menentukan

⁵⁵<http://www.TEORIPERKEMBANGANKARIR.THEORYCounseling.htm>

6. Menyamaratakan semua proses kepada masalah yang baru

Masalah karir klien sering berhubungan kepada ketidakmampuan individu untuk membuat pemilihan yang berhubungan dengan apa yang dibutuhkan dalam karirnya (Krumboltz and Thoresen, 1969). Crites (1981) memberikan beberapa point mengenai masalah klien yang berhubungan dalam konseling karir yang termasuk dalamnya beberapa kombinasi yaitu:

1. Ketidakjelasan tujuan
2. Adanya penghalang dalam aktifitas
3. Adanya ketakutan akan kemungkinan kegagalan
4. Konflik dalam pilihan

Keempat point ini adalah diantaranya item dalam Skala Pilihan Karir (Osipow, Carney, Win;er, Yanico and Koschier, 1976; Osipow, 1980), sebagai instrument yang didesain untuk mengukur keimbangan karir terdahulu dengan differential-diagnosis-treatment.

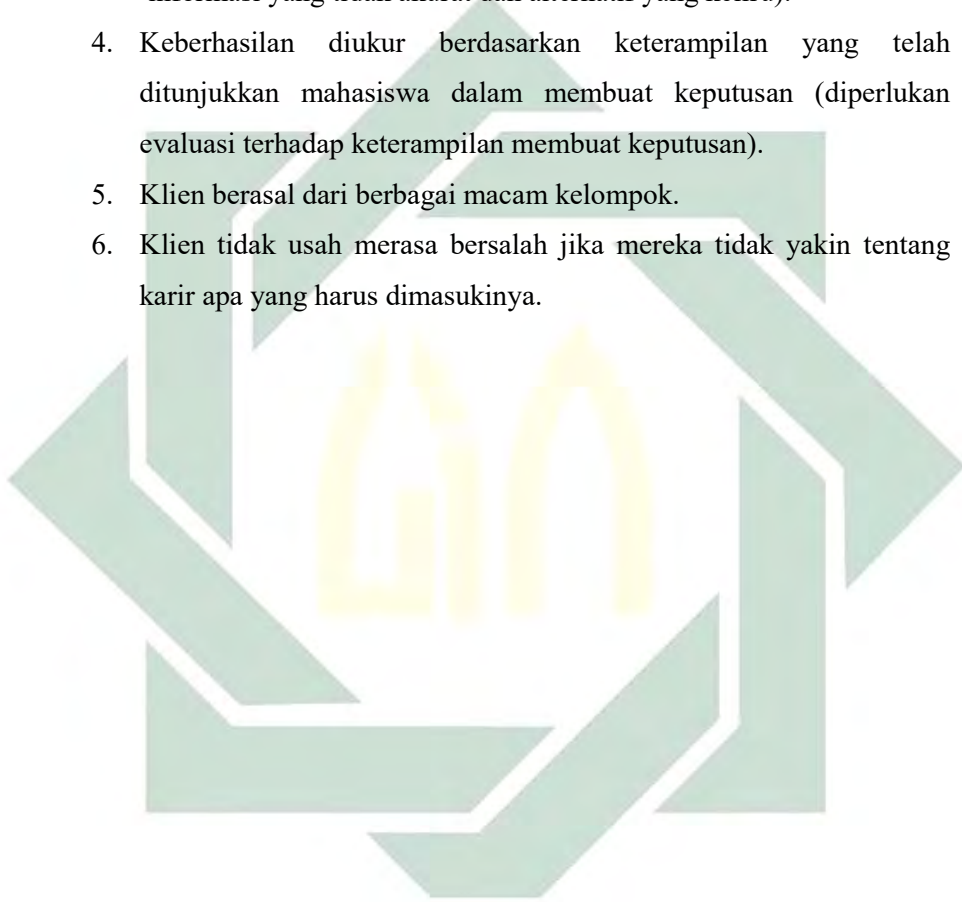
Teori ini cukup atraktif sebagai dasar konseling karir. dia menolak gagasan tradisional bahwa tujuan konseling karir adalah untuk memilih pekerjaan berdasarkan karakter personal pembuat keputusan. Tetapi, dia menyarankan bahwa tujuannya adalah untuk memfasilitasi perolehan pengetahuan tentang diri dan skill yang dibutuhkan untuk menangani dunia yang selalu berubah yang dipenuhi dengan ketidakpastian. Dia mengembangkan Career Belief's Inventory (Krumboltz, 1991) dan buku catatan yang menyertainya (Levin, Krumboltz, & Krumboltz, 1995) untuk membantu pembaca mengidentifikasi keyakinan mereka dan memadukannya dengan minat mereka.

Menurut Krumboltz, Individu yang tidak belajar untuk mengambil keuntungan dalam kesempatan pembelajaran yang diberikan kepada mereka dalam pelatihan dasar berkelanjutan cenderung untuk membuat keputusan tidak bagus. Yang paling penting, konseling karir harus menyiapkan klien untuk mengenali dan mengambil keuntungan dari kesempatan pembelajaran yang diberikan pada mereka. Konseling karir harus dilakukan dengan empat pertimbangan :

1. Para klien harus siap untuk mengembangkan pengetahuan dan keahlian mereka dibandingkan keadaan mereka ketika pertama kali mereka masuk proses konseling. Konselor karir harus membantu klien untuk memetakan status mereka dan memberikan garis besar rencana untuk perubahan dan pengembangan. Dengan adanya rencana untuk berubah. Para klien mengembangkan struktur perkembangan kesempatan mereka.
2. Para klien harus siap dengan sebuah kondisi umum pekerjaan yang sedang berubah.
3. Meskipun diagnosa permasalahan pengembangan karir saat ini adalah sebuah langkah dalam proses konseling karir, hal ini tidak cukup. Para klien harus didorong untuk menghadapi tekanan dunia yang selalu berubah.
4. Para konselor karir harus lebih fokus dan membantu klien menangani serangkaian masalah pekerjaan yang mereka hadapi. Klien harus memahami nilai dan hal yang memuaskan mereka. Mereka harus meraih kontrol hidup mereka, untuk mampu menangani permasalahan di tempat kerja, termasuk bagaimana maju di tempat kerja dan rencana untuk berhenti.

Krumboltz et. al juga memberikan beberapa observasi untuk konseling karir sebagai berikut:

1. Pembuatan keputusan karir merupakan keterampilan yang dipelajari.
2. Individu yang mengaku telah melakukan pilihan karir memerlukan bantuan juga (pilihan karirnya mungkin telah dilakukan berdasarkan informasi yang tidak akurat dan alternatif yang keliru).
4. Keberhasilan diukur berdasarkan keterampilan yang telah ditunjukkan mahasiswa dalam membuat keputusan (diperlukan evaluasi terhadap keterampilan membuat keputusan).
5. Klien berasal dari berbagai macam kelompok.
6. Klien tidak usah merasa bersalah jika mereka tidak yakin tentang karir apa yang harus dimasukinya.



LATIHAN

1. Jelaskan pengertian konseling karir
2. Apa saja permasalahan seputar karir yang perlu ditangani dengan konseling ?
3. Apa tujuan konseling karir ?
4. Terangkan langkah-langkah konseling karir



Paket 12

KONSELING PENDIDIKAN

Pendahuluan

Perkuliahan pada paket ini difokuskan pada konseling pendidikan. Bahasan dalam paket ini dimulai dengan bagaimana teori konseling untuk konseling di bidang pendidikan serta bagaimana penerapan teori konseling untuk konseling pendidikan.

Sebelum perkuliahan berlangsung, dosen membuka kegiatan dengan melakukan brainstorming dengan mahasiswa. Cara yang digunakan bertanya tentang apa yang mahasiswa ketahui tentang permasalahan di bidang pendidikan dan atau di sekolah. Lalu dosen menuliskan jawaban mahasiswa di white board. Kemudian dosen menanggapi dan mendiskusikan jawaban mahasiswa juga dalam rangka mencari substansi permasalahan yang terjadi. Selanjutnya dosen menjelaskan tentang manfaat dan gambaran materi pada paket 12 ini.

Mahasiswa juga diberi tugas kelompok untuk menggambarkan lebih detail tentang kasus atau permasalahan konseling pendidikan dan mencari penanganan dengan pendekatan konseling yang dianggap tepat. Lalu mendiskusikannya dalam bentuk presentasi. Kemudian diakhir kuliah dosen menanggapi dan memberi masukan.

Penyiapan media pembelajaran dalam perkuliahan ini sangat penting. Perkuliahan ini memerlukan media pembelajaran berupa LCD, laptop, white board sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat mengefektifkan perkuliahan, serta kertas plano, papan flip chart, spidol warna, kertas meta map warna – warni dan isolasi sebagai alat bantu untuk menuangkan ide mahasiswa.

Rencana Pelaksanaan Perkuliahan

Kompetensi Dasar

Mahasiswa memahami teori dan cara-cara menerapkan konseling dalam pendidikan dan masalah belajar

Indikator

Pada akhir perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mahasiswa mampu menjelaskan teori konseling untuk konseling belajar
2. Mahasiswa mampu mempraktekkan penerapan teori konseling untuk konseling belajar

Waktu

3x50 menit

Materi Pokok

Teori konseling untuk konseling belajar dan setting pendidikan

Kegiatan Perkuliahan

Kegiatan Awal (30 menit)

1. Brainstorming dengan mencari contoh kasus/permasalahan yang berhubungan dengan pendidikan dan atau belajar
2. Penjelasan pentingnya mempelajari paket 12 ini.
3. Penjelasan apa saja yang akan dipelajari pada paket 12 ini.

Kegiatan Inti (100 menit)

5. Ceramah singkat tentang konseling pendidikan
6. Presentasi kelompok

7. Diskusi antar kelompok
8. Penguatan hasil diskusi dari dosen
9. Dosen memberi kesempatan mahasiswa untuk menanyakan sesuatu yang belum paham atau menyampaikan konfirmasi

Kegiatan Penutup (10 menit)

1. Menyimpulkan hasil perkuliahan
2. Memberi dorongan psikologis/saran/nasehat
3. Refleksi hasil perkuliahan oleh mahasiswa

Kegiatan Tindak lanjut (10 menit)

Memberi tugas latihan

Lembar Kegiatan

Presentasi dari kasus-kasus/permasalahan dalam pendidikan

Tujuan

Mahasiswa dapat berlatih menemukan permasalahan yang ada disekitarnya dalam dunia pendidikan serta dapat mempraktekkan langkah-langkah melakukan konseling pendidikan.

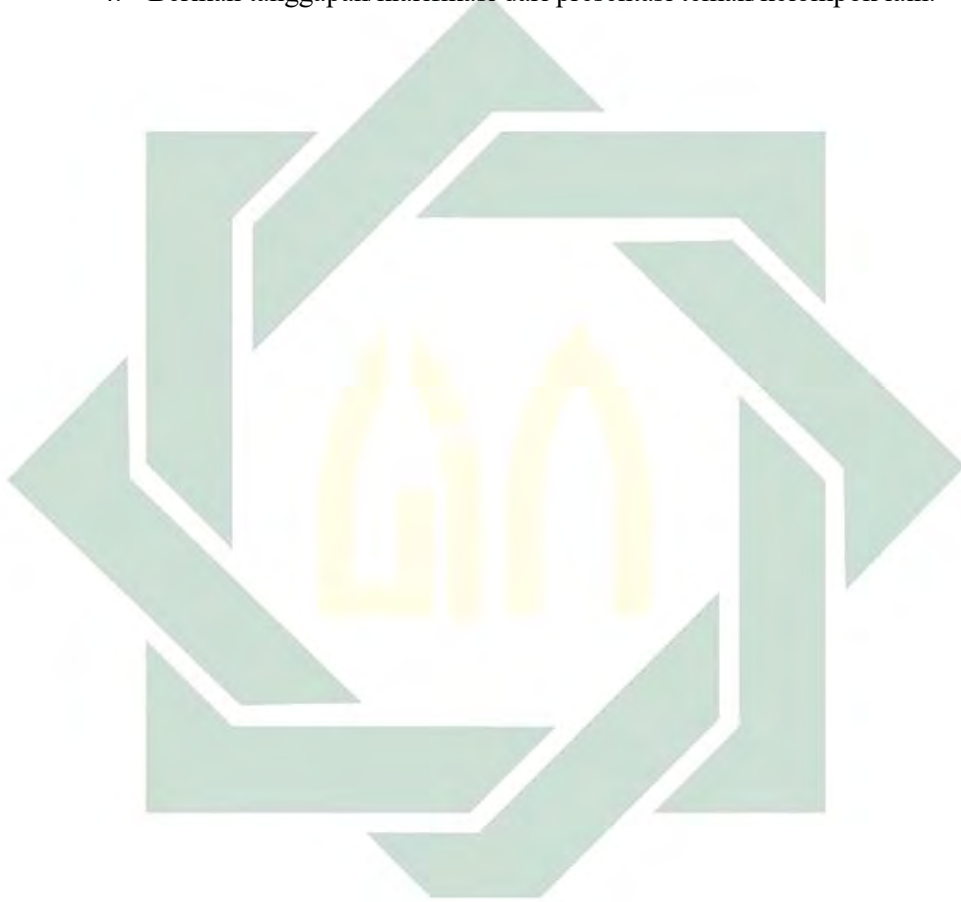
Bahan dan Alat

Laptop dan LCD

Langkah Kegiatan

1. Dibentuk 3 kelompok

2. Masing-masing kelompok mencari beberapa contoh kasus/permasalahan yang berhubungan dengan belajar dan pendidikan di sekolah
3. Diskusi/mempresentasikan hasil temuannya didepan kelas beserta bagaimana memberikan konseling yang tepat terhadap contoh kasus yang ditemuinya
4. Berikan tanggapan/klarifikasi dari presentasi teman/kelompok lain.



Uraian Materi

KONSELING PENDIDIKAN

Bimbingan Konseling di Sekolah

Perlu diketahui bahwa sebelum konselor hendak melakukan bimbingan dan konseling di sekolah, perlu memahami tahapan proses yang harus dilakukan dalam memberikan layanan Bimbingan Konseling pada siswa yang mempunyai masalah. Adapun tahapannya adalah :

a. Identifikasi Masalah

Pada tahap ini yang harus diperhatikan adalah mengenali gejala-gejala yang muncul di awal dari suatu permasalahan yang dihadapi siswa. Maksudnya mengenali perilaku berbeda atau menyimpang dari biasanya. Untuk mengetahui gejala awal harus dilakukan secara teliti dan hati-hati dengan memperhatikan gejala-gejala yang nampak, kemudian dianalisis dan selanjutnya dievaluasi. Apabila siswa menunjukkan tingkah laku atau hal-hal yang berbeda dari biasanya, maka hal tersebut dapat diidentifikasi sebagai gejala dari suatu masalah yang sedang dialami siswa.

Dari hasil identifikasi masalah dan pengamatan yang dilakukan kemudian dilakukan evaluasi berdasarkan gejala yang nampak. Selanjutnya dapat diperkirakan jenis dan sifat masalah yang dihadapi. Perkiraan tersebut dapat dijadikan sebagai acuan langkah selanjutnya yaitu diagnosis.

b. Diagnosis

Pada langkah diagnosis yang dilakukan adalah menetapkan ” masalah ” berdasarkan analisis latar belakang yang menjadi penyebab timbulnya masalah. Dalam langkah ini dilakukan kegiatan pengumpulan data mengenai berbagai hal yang menjadi latar

belakang atau yang melatarbelakangi gejala yang muncul. Pada kasus Andre, dilakukan pengumpulan informasi dari berbagai pihak.

Dari informasi yang terkumpul, kemudian dilakukan analisis maupun sistesis dan dilanjutkan dengan menelaah keterkaitan informasi latar belakang dengan gejala yang nampak. Berdasarkan analisis dan sistesis, kemudian diperkirakan jenis dan bentuk masalah yang menyebabkannya.

c. Prognosis

Tahapan prognosis ini adalah menetapkan alternatif tindakan bantuan yang akan diberikan. Selanjutnya melakukan perencanaan mengenai jenis dan bentuk masalah apa yang sedang dihadapi individu. Dari rumusan jenis dan bentuk masalah yang sedang dihadapi kemudian dibuat alternatif tindakan bantuan, seperti memberikan konseling individu.

Dalam menetapkan prognosis, perlu memperhatikan :

- 1) pendekatan yang akan diberikan dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- 2) siapa yang akan memberikan bantuan, apakah guru, konselor, dokter atau individu lain yang lebih ahli.
- 3) kapan bantuan akan dilaksanakan, atau hal-hal apa yang perlu dipertimbangkan.

Layanan pemindahtanganan karena masalahnya tidak mampu diselesaikan oleh konselor dinamakan dengan layanan referal. Pada dasarnya bimbingan merupakan proses memberikan bantuan kepada pihak siswa agar ia sebagai pribadi memiliki pemahaman akan diri sendiri dan sekitarnya, yang selanjutnya dapat mengambil keputusan untuk melangkah maju secara optimal guna menolong diri sendiri dalam menghadapi dan memecahkan masalah,

dan siswa atau individu yang mempunyai masalah tersebut menentukan alternatif yang sesuai dengan kemampuannya.

d. Pemberian Bantuan

Setelah guru merencanakan pemberian bantuan, maka dilanjutkan dengan merealisasikan langkah-langkah alternatif bentuk bantuan berdasarkan masalah dan latar belakang yang menjadi penyebabnya. Langkah pemberian bantuan ini dilaksanakan dengan berbagai pendekatan dan teknik pemberian bantuan.

Pemberian bantuan ini dilakukan tidak hanya sekali atau dua kali pertemuan saja, tetapi perlu waktu yang berulang-ulang dan dengan jadwal dan sifat pertemuan yang tidak terikat, kapan Andre sebagai individu yang mempunyai masalah mempunyai waktu untuk menceritakan masalahnya dan bersedia diberikan bantuan. Oleh sebab itu seorang pembimbing harus dapat menumbuhkan transferensi yang positif dimana klien mau memproyeksikan perasaan ketergantungannya kepada pembimbing (konselor).

e. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Setelah pembimbing dan klien melakukan beberapa kali pertemuan, dan mengumpulkan data dari beberapa individu, maka langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi dapat dilakukan selama proses pemberian bantuan berlangsung sampai pada akhir pemberian bantuan. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik, seperti melalui wawancara, angket, observasi diskusi, dokumentasi dan sebagainya.

LATIHAN

1. Jelaskan pengertian konseling pendidikan
2. Apa saja permasalahan dalam bidang pendidikan yang sering ditangani dengan oleh konselor di sekolah ?
3. Apa tujuan konseling pendidikan ?
4. Terangkan tahapan konseling karir



DAFTAR PUSTAKA

- Blum, M. L., Balinsky, B.1996. *Counseling and Psychology*. New York: Prentice Hall
- Boeree, George. G, Dr. 2006. *Personality Theories*. Jogjakarta: Prismashopie
- Capuzzi, D., R, D. Gross. 1991. *Introduction To Counseling Needham Heights : Allyn And Bacon*
- Cormier, Sherry., Harold, Hackney. 2012. *Counseling Strategies and Interventions*. Eight Edition Pearson.
- Diniati, Amira. 2009. *Teori-teori Konseling*. Pekanbaru: Daulat Riau
- D, I. Yalom. 1975. *The Theory And Practice Of Group Psychotherapy 4th Edition*. New York: Basic Book, Inc.
- E. A. Koerner., A, M. Fitzpatrick. 2004. *Communication in intact families*. In A.L. Vagelisti (ED): *Hand book of family communication*. Mahwah, New jersey: Lawrence Erlbaum As societies, inc.
- Gerald, Corey. 1995. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Eresco
- Gerald, Corey. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama
- Gladding TS. 2000. *Counseling: A Comprehensive Profession*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.

- Goldenberg, H.1983. *Contemporary clinical psychology*. 2nd edition. Monterey, California: Brooks/cole publishing Co.
- H, R. Klemer. 1965. *Counselling In Marital And Sexual Problems: A Physician's Handbook*. Baltimore: The Williams & Wilkins Co
- I, H. Kaplan., J, B. Sadock . *Comprehensive Group psychotherapy*. Baltimore: The Williams and Wilkins Co.
- Latipun. 1999. *Pengaruh Konseling Kelompok Pada Perubahan Tingkah Laku Antisocial Remaja Lembaga Pemasyarakatan Anak*. Surabaya: Tesis Universitas Airlangga Surabaya.
- Latipun. 2005. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Leod, Mc. John. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Praktek*. Jakarta: Kencana
- Lesmana, Jeannete. Murrad. 2006. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UI Press
- Lestari, Sri. 2012. *Psikologi Keluarga, Penanaman Nilai Dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- L, L. Namora. *Memahami Dasar Dasar Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Misiak, Henryk. 2005. *Psikologi Fenomenologi, Eksistensial dan Humanistic*. Bandung: PT Refika Aditama
- M, L. Brammer, L, E. Shostrom.1982. *Therapeutik Psychology: Fundamentals of Counseling and psychotherapy*. Englewood Cliffs, New Jersey: prentice-Hall. Inc.

Mugiarso, Heru., dkk. 2007. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UPT UNNES PRESS.

Munasik. 2008. *Peran Guru Dalam Proses Bimbingan Konseling*.

O, J. Prawitasari.1997. *Pendekatan Kelompok Interaksional*. Makalah. Disampaikan pada seminar terapi kelompok di Universitas 17 Agustus Surabaya, 1 April 1997.

P, G. Murdock. 1965. *Sosial Structure*. Tenth printing. New York: The McMillan Company.

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

R, D. Crane. 1995. *Introduction to Behavioural Family Therapy for Families with yaoung children*. Jaournal of family therapy

Romlah, Tatik. 2001. *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang

TS, Gladding. 2000. *Counseling: A Comprehensive Profession*. New Jersey: Prentice Hall, Inc

Willis, S. Sofyan. 2007. *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta

http://bariyyah06.blogspot.com/2009/03/konseling_kelompok.html Tanggal akses:22 juni 2010.

<http://alternativecounseling.blogspot.com/2011/02/penguasaan-atendiing-dalam-proses.html>

<http://binham.wordpress.com/2012/05/22/teori-dan-teknik-konseling-pendekatan-gestalt>

<http://konselingindonesiabarublogspot.blogspot.com/2013/05/pendekatan-gestalt.html>

<http://psiervianto.blogspot.com/2013/05/psikologi-konseling-terapi>

<http://himcyoo.wordpress.com/2012/06/07/konseling-eksistensial-humanistik-2>

<https://www.google.co.id/#q=teori+konseling++menurut+rollo+may+dan+vi+ktor+frankl&start=10>





SOFFY BALGIES, S.Psi, M.Psi, Psikolog lahir di Surabaya, 22 September 1976. Pendidikan tingginya linier S-1, Pendidikan Profesi Psikolog dan Magister Profesi di tempuh di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Semasa kuliah aktif di UKM Kerohanian Islam, teater, dan menjadi Ketua Badan Perwakilan Mahasiswa di Fakultasnya. Sebagai asisten mahasiswa dalam mata

kuliah Statistik, Metodologi Penelitian, Psikologi Konseling, dan Penyusunan Skala Psikologi. Bekerja 1 tahun sebagai staf Humas Universitas Surabaya ketika semester akhir dan setelah lulus bekerja 1 tahun di bagian administrasi Sumber Daya Manusia di perguruan tinggi yang sama. Sebagai guru BK di SMA IPIEMS 2002-2003 dan SMK 17 Agustus 2004-2005. Menjadi Dosen LB di LP3I, STIE Perbanas, Sekolah Hotel Surabaya dan dosen Psikologi di Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel sejak 2002. Menjadi PNS mulai 2009 sampai sekarang di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Sebagai Pegiat Sosial di Yayasan Insani mendampingi Anak Jalanan tahun 1999-2003, sebagai konselor di Klinik Perempuan di Yayasan Hotline Surabaya 2003-2004. Menjadi praktisi NLP (Neuro Linguistik Programming) & Family Therapy. Menjadi motivator pendidikan dan narasumber di sekolah, TV 9, JTV, serta rubrik konsultasi berbagai media cetak islami. Penulis Buku Memahami Remaja Sepenuh Hati & Wawancara Teori & Aplikasi dalam Psikodiagnostik. Terlibat penelitian Diskriminasi Sosial Pada Mantan Nara Pidana Teroris Dan Keluarga, Studi Kasus Pada Keluarga Pondok Pesantren Al Islam Tenggulun Solokuro Lamongan (2011), Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Personal Higiene dengan Perilaku Pencegahan Skabies (gudik) Pada Santri Pondok Pesantren di Kabupaten Pasuruan (2013), dan Stres dan Perilaku Beragama Pasien Diabet Mellitus (2013).



Meutia Ananda S.Psi, M.Psi, Psikolog lahir di Jakarta, 25 Februari 1980. Pendidikan tingginya yaitu S-1 (Lab. Psikologi Industri & Organisasi) dan program magister profesi psikologi (Majoring Psikologi Industri & Organisasi) di tempuh di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Semasa kuliah aktif di beberapa kegiatan diantaranya : On the Job Training di PT. Semen Gresik (2003), Lecture Assistant di Post Graduate Orientation (2003), Mahasiswa pendamping di PSUMB Univ.Surabaya (2000), On the Job Training di Harian Surya (1999) dan Study Analysis di RSJ – Lawang (1999). Aktif juga di organisasi Kadiv. Konseling Aimi Jatim (2010-sekarang) dan Fasilitator Trainer Universitas Surabaya (2013-sekarang). Pengalaman kerja koordinator div. psikotes dan rekrutmen perusahaan di Bina Grahita Mandiri Surabaya (2004-2006), konsultan Freelance HRD PT.Grand Food Indonesia (meliputi rekrutmen, interpretasi hasil tes, Job Analysis, dan konseling karyawan) tahun 2007 - sekarang, dosen tidak tetap Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya (2011-sekarang) dan Psikolog Freelance Sekolah Islam Al-Azhar SBY (2014-sekarang).

