

ARIANTJE J.A. SUNDUH

# PSIKOLOGI KONSELING



Seribu Bintang

# PSIKOLOGI KONSELING

**ARIANTJE J. A. SUNDAH**



Seribu Bintang

- MALANG JAWA TIMUR -

Dr. Ariantje J. A. Sundah, M.Pd  
Psikologi Konseling  
Malang, Penerbit Seribu Bintang, 2018

138 hlm; 16 x 26 cm  
ISBN: 987-623-7000-22-8

Editor : Soetam Rizky Wicaksono

Desain Sampul dan Tata Letak : DeReYez Printing

PENERBIT : Seribu Bintang

Redaksi:

PENERBIT SERIBU BINTANG

Malang Jawa Timur

Ruko Villa Bukit Tidar a3 –14, Jl Villa Bukit Tidar, Jawa Timur: 65144

HP/WA; 0822-4416-6307

Email: soetam@seribubintang.co.id

Cetakan I : Februari 2018 Perpustakaan Nasional – Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Hak Cipta pada Penulis/Pengarang

Hak Penerbit pada CV. Seribu Bintang, Malang Jawa Timur

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit. (Undang-Undang Hak Cipta Nomor 19 tahun 2002 dan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2017 Tentang Sistem Perbukuan)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis dipanjatkan ke Maha Besar Tuhan yang mewujudkan Kemurahan KasihNya tak terbatas, membimbing sehingga penulisan buku ini dapat diselesaikan. Penulisan ini memenuhi keperluan melengkapi pengetahuan mengenai kebutuhan layanan bimbingan dan konseling, yang dilaksanakan oleh guru bimbingan konseling berpotensi serta berkualitas.

Pengetahuan dibahas dalam buku ini diharapkan dapat membantu guru bimbingan konseling untuk memiliki potensi serta kualitas ilmu yang menunjang terlaksananya layanan bimbingan konseling di sekolah. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut bahasan ini menyangkut aspek-aspek psikologis yang sangat diperlukan dalam hubungan (*relationship*) proses konseling, serta teori dalam pendekatan-pendekatan konseling. Buku ini juga untuk menyiapkan mereka yang mau mendalami psikologi terapan dalam suatu layanan konseling.

Usaha sudah dilakukan dengan sebaik mungkin dalam penyelesaian penulisan buku ini, namun demikian penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan atau kekurangan oleh karenanya buku ini masih perlu dilengkapi dengan lainnya untuk saling melengkapi demi terwujudnya harapan akan adanya guru bimbingan konseling yang potensial serta berkualitas dan pengetahuan mengenai psikologi konseling pada umumnya.

Salam Hormat,

Penulis

Ariantje J. A. Sundah

## DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Kosep pengertian Konseling .....	1
B. Tujuan Konseling .....	6
BAB II HUBUNGAN MEMBANTU MELALUI KONSELING .....	
A. Pengertian .....	10
B. Karakteristik Hubungan Konseling .....	12
C. Keterampilan Dasar Komunikasi .....	20
D. Sikap Konselor dan Hubungan Konseling .....	21
BAB III TEORI KONSELING SEBAGAI PENDEKATAN KONSELING.	
A. Pengertian .....	37
B. Pendekatan Psikoanalisa .....	39
C. Pendekatan Konseling <i>Client Centred</i> .....	49
D. Konseling Behavioral .....	82
E. Pendekatan Konseling <i>Rasional Emotif Theory</i> .... ..	91
F. Pendekatan Konseling Realitas .....	106
G. Analisis Transaksional. ....	133
H. Konseling Behavioral .....	156
I. Pendekatan Konseling Realitas .....	171
J. Pendekatan Analisis Transaksional. ....	168
DAFTAR PUSTAKA .....	170

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Pengertian

Pada hakekatnya psikologi konseling menunjuk pada studi ilmiah mengenai aspek-aspek psikis yang terlibat dalam proses konseling yaitu psikis pada konselor, konseli /client (Mappiare, 2008). Berkaitan dengan hal tersebut Nelson, 1082 (dalam Surya, 2003), mengemukakan empat alasan bahwa konseling merupakan proses psikologis yaitu:

1. Dilihat dari tujuannya rumusan tujuan konseling itu adalah berupa pernyataan yang menggambarkan segi-segi psikologis perilaku dalam diri konseli/ client.
2. Dilihat dari prosesnya seluruh proses konseling merupakan proses kegiatan yang bersifat psikologis.
3. Dilihat dari teori atau konsep konseling bertolak dari teori-teori atau konsep-konsep psikologis.
4. Dilihat dari riset hampir semua penelitian dalam bidang konseling mempunyai singgungan dengan penelitian dalam bidang psikologis.

Untuk memperoleh hakekat yang lebih jelas mengenai aspek psikologis dalam konseling maka berikut ini dikemukakan beberapa pendapat dari para ahli dalam mendefinisikan konseling:

- a. Rogers (1952) dalam Rosjidan (1987) mengemukakan bahwa konseling merupakan proses dimana struktur diri (pribadi) dibuat sesantai mungkin demi menjaga hubungan dengan ahli terapi, dan pengalaman-pengalaman sebelumnya yang tertolak dari yang dirasakan dan selanjutnya diintegrasikan ke dalam diri (*self*) yang telah diubah.
- b. Gibson & Mitchell (2011) menyatakan bahwa konseling adalah hubungan bantuan antara konselor dan konseli (*client*) yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi dan penyesuaian diri serta pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

- c. Steffle (1970) dalam Rosjidan (1987) menyatakan bahwa konseling merupakan suatu hubungan profesional yang dilakukan untuk membantu konseli dan menjernihkan, memperjelas pendapatnya selama kehidupannya sehingga dia bisa menentukan pilihan yang berguna dan dinyatakan dengan sifat yang esensial dan lingkungan yang dimilikinya sekarang dan kemungkinan-kemungkinan, serta konsekwensi-konsekwensi yang sangat mungkin ada dari berbagai pilihan tersebut.
- d. Menurut Pietrofesa Leonard & Hoose (1978) dalam Mappiare (2008) menyatakan bahwa definisi konseling dapat digambarkan sebagai suatu proses dimana ada seseorang yang dipersiapkan secara profesional untuk membantu orang lain dalam memahami diri, dalam pembuatan keputusan dan memecahkan masalah. Selain itu konseling adalah pertemuan “dari hati ke hati” antar manusia yang hasilnya sangat bergantung pada kualitas hubungan.
- e. Menurut C.H. Patterson (1959) dalam Abimanyu dan Manrihu (1996:6) mengemukakan bahwa konseling adalah proses yang melibatkan hubungan antar pribadi antara seseorang terapis dengan satu atau lebih konseli dimana terapis menggunakan metode-metode psikologis atas dasar pengetahuan sistematik tentang kepribadian manusia dalam upaya meningkatkan kesehatan konseli.
- f. Menurut Brammer & Shostrom (1982:8) mengemukakan bahwa konseling adalah suatu perencanaan yang lebih rasional, pemecahan masalah, pembuatan keputusan intensionalitas, pencegahan terhadap munculnya masalah penyesuaian diri, dan memberi dukungan dalam menghadapi tekanan-tekanan situasional dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan beberapa rumusan definisi dan ciri-ciri pokok konseling/ terapi maka dapat disimpulkan bahwa konseling/terapi merupakan suatu proses bantuan secara profesional antara konselor dan konseli/ client yang bertujuan membantu individu (*client*) dalam memecahkan masalahnya agar individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sesuai potensi atau kemampuan dan dalam definisi konseling memiliki 4 komponen utama yakni hubungan, masalah, tujuan dan treatment.

Konseling dapat dikatakan sebagai teknik dalam pelaksanaan bimbingan. Sifatnya pelaksanaan bimbingan lebih cenderung bersifat pencegahan, yang artinya bahwa pelaksanaan layanan bimbingan lebih diperuntukan kepada para peserta didik dengan tujuan mengajarkan mereka bagaimana belajar dengan serius dan bertanggung jawab untuk dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Pengalaman dalam pelaksanaan dapat juga diperuntukkan kepada konseli dengan masalah tidak serius, dengan tujuan agar masalah yang dialami tidak akan semakin menjadi, tetapi telah menemui solusi sebelum masalah terlihat serius. Sedangkan konseling sifatnya lebih kepada pemecahan masalah. Masalah yang secara jelas sudah ada dan terlihat semakin serius sehingga pelaksanaan konseling tersebut sangat pendesak untuk segera dilaksanakan sebagai tindakan membantu para konseli menemukan solusi, pemecahan terhadap masalah yang ditemui.

Bimbingan dan konseling berasal dari dua kata yaitu bimbingan dan konseling. Bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance* yang didalamnya terkandung beberapa makna.

Jones (Insano, 2004:11) menyebutkan bahwa konseling merupakan suatu hubungan profesional antara seorang konselor yang terlatih dengan konseli. Hubungan ini biasanya bersifat individual atau perorangan, meskipun kadang-kadang melibatkan lebih dari dua orang dan dirancang untuk membantu konseli memahami dan memperjelas pandangan terhadap ruang lingkup hidupnya, sehingga dapat membuat pilihan yang bermakna bagi dirinya.

Sedangkan konseling sebagai suatu usaha memperoleh konsep diri pada individu siswa. *Counselling is a process of assistance extended by an expert in an individual situation to needy person. According to Carl Rogers counselling is a series of direct contact with the individual which aims to offer him assistance in changing the attitudes and behaviour.* Pandangan mengenai konseling tersebut menekankan bahwa konseling merupakan suatu proses memberikan bantuan secara profesional pada individu secara pribadi, atau sesuai dengan kebutuhan secara individual agar individu dapat membuat pilihan-pilihan bermakna dalam hidupnya. Konseling dalam cara penanganan dapat dengan cara individual dan juga dapat

dengan cara kelompok (konseling kelompok). Namun sasaran layanan, pada tiap-tiap pribadi atau secara individual. Proses konseling melihat masalah secara individual dan bagaimana kemampuan secara individual, kondisi yang menunjang secara individual yang artinya dapat berbeda satu sama lainnya. Jadi walaupun konseling dapat dilaksanakan dalam bentuk kelompok, namun pemecahan masalah dilihat secara individual. Jika memang konseli kurang bisa memahami makna percakapan secara kelompok mengenai strategi pemecahan masalah, maka konseling kelompok untuk individu tertentu dapat dilanjutkan proses konselingnya secara individual.

Asosiasi bimbingan dan konseling Indonesia dalam anggaran Dasar Rumah Tangga (2005-2009) memberikan batasan pengertian bimbingan dan konseling, bahwa layanan bimbingan dan konseling adalah tujuan yang diberikan oleh tenaga profesional bimbingan dan konseling kepada peserta didik dan anggota masyarakat lainnya agar mereka mampu memperkembangkan potensi yang dimiliki, mengenali diri sendiri, serta memilih alternatif pemecahan yang sesuai, sebagai suatu keputusan untuk mengatasi permasalahannya sehingga dapat menentukan sendiri jalan hidupnya cara bertanggungjawab tanpa bergantung kepada orang lain.

Konselor atau guru BK dalam melaksanakan tugasnya diharapkan dapat memperhatikan pertumbuhan dan tugas-tugas perkembangan individu. Hal tersebut diperlukan suatu wawasan luas mengenai konseling, memahami apa dan bagaimana proses konseling itu dapat berlangsung sebagaimana diharapkan yaitu untuk dapat membantu konseli. Menguasai teknik-teknik serta mampu menciptakan hubungan wawasan konseling secara baik juga merupakan salah satu faktor penting untuk digunakan dalam proses konseling dalam mengoptimalkan pencapaian tujuan. Konseling sebagai suatu proses belajar, sehingga berhasil tidaknya suatu proses konseling akan tergantung pada kualitas proses belajar yang terjadi. Hasil apakah yang ingin dicapai dari suatu konseling? Tujuan akhir suatu konseling adalah perkembangan kesehatan, kematangan dan untuk dapat beraktualisasi diri. Tujuan ini merupakan hal yang diharapkan untuk terbentuk pada konseli secara pribadi. Terwujudnya

suatu perilaku berjuang (*life style for successful is a meaning life*) yang sangat memungkinkan individu dalam beraktualisasi diri memperoleh "*life satisfaction*".

Konsekwensi tugas konselor adalah menciptakan kondisi yang memungkinkan membantu konseli untuk mencapai hal-hal tersebut. Konselor diharapkan mampu membantu konseli terkait dengan segala strategi yang dapat dilakukan, kemungkinan hambatan yang ditemui, agar konseli mampu membuat keputusan tanpa pengaruh dari orang lain. Perkembangan pada diri konseli dapat terjadi apabila hubungan antara konselor – konseli telah terjalin dengan akrab dan mantap. Sekali hubungan telah dijalin dengan baik (konseli sangat mempercayai konselor) maka konseli dapat ditolong untuk bertumbuh dalam hal:

2. Pemantapan hubungan antar manusia
3. Memperoleh *insight*
4. Menguji beberapa alternatif yang memungkinkan
5. Membuat keputusan.

Truax dan Carkhuff menemukan dalam risetnya bahwa *concreteness*, kehangatan, hubungan, empati, *genuiness*, dan keintiman antara konselor dan konseli dapat membantu perkembangan diri konseli. Pandangan tersebut menekankan mengenai hubungan yang akrab yang terjadi karena suasana empati, kesungguhan hati konselor dalam membantu, juga memungkinkan keintiman konselor dan konseli, merupakan suasana psikologis, yang memungkinkan konseli bersikap terbuka, sehingga konselor dapat memahami suasana hatinya ketika masalah terjadi, bagaimana tanggapannya, atau pola pikir dan perasaan konseli. Belajar merupakan suatu pengalaman pribadi, dan konselor tidak dapat memaksakan diri konseli. Beberapa konselor pernah salah mengartikan hal tersebut, dan menganggap bahwa ia dapat memaksakan pendapatnya untuk mengubah perilaku konseli. Belajar yang merupakan proses menemukan, harus datang dari dalam diri konseli sendiri (*self-discovery*). Namun ketika suasana psikologis terbangun secara optimal, juga memunculkan rasa percaya konseli terhadap konselor, maka sesungguhnya konselor tidak memaksakan kehendak tapi konselor dapat mengikuti jalan pikiran, kehendak konseli, sekaligus dapat menemukan harapan konseli dan

dapat membantunya dalam mewujudkannya melalui semangat berjuang melawan berbagai tantangan.

## **B. Tujuan Konseling**

Mc Daniel yang dikutip oleh Munandir (2005) menjelaskan bahwa tujuan konseling dirumuskan sebagai tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendeknya adalah agar konseli dapat menemukan penyelesaian masalahnya sekarang, sedangkan tujuan jangka panjang adalah memberikan pengalaman belajar bagi konseli untuk mengembangkan pemahaman diri yang realistis, untuk menghadapi situasi baru dan untuk mengembangkan pribadi mandiri yang bertanggung jawab.

Lebih lanjut Corey (1997) menjelaskan tujuan konseling ke dalam dua kategori, yaitu tujuan global dan tujuan spesifik. Tujuan-tujuan global dari konseling adalah sebagai berikut:

1. Konseli menjadi lebih menyadari diri, bergerak ke arah kesadaran yang lebih penuh atas kehidupan batinnya dan menjadi kurang melakukan penyangkalan dan pendistorsian.
2. Konseli menerima tanggungjawab yang lebih besar atas siapa dirinya, menerima perasaan-perasaannya sendiri, menghindari tindakan menyalahkan lingkungan dan orang lain atas keadaan dirinya dan menyadari bahwa sekarang dia bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.
3. Konseli menjadi lebih berpegang kepada kekuatan-kekuatan batin dan pribadinya sendiri, menghindari tindakan-tindakan yang menunjukkan peran orang yang tak berdaya, dan menerima kekuatan yang dimilikinya untuk mengubah kehidupannya sendiri. Menyadari kelemahan-kelemahannya dan mungkin dapat bertindak untuk meminimalisir kelemahan demi suatu pemecahan masalahnya.

4. Konseli memperjelas nilai-nilainya sendiri, mengambil perspektif yang lebih jelas atas masalah-masalah yang dihadapinya dan menemukan dalam dirinya sendiri penyelesaian-penyelesaian bagi konflik-konflik yang dialaminya.
5. Konseli menjadi lebih terintegrasi serta menghadapi, mengakui, menerima dan menangani aspek-aspek dirinya yang terpecah dan diingkari dan mengintegrasikan semua perasaan dan pengalaman ke dalam seluruh hidupnya.
6. Konseli belajar mengambil resiko yang akan membuka pintu-pintu ke arah cara hidup yang baru serta menghargai kehidupan dengan ketidakpastiannya, yang diperlukan bagi pembangunan landasan untuk pertumbuhan.
7. Konseli menjadi lebih mempercayai diri serta bersedia mendorong dirinya sendiri untuk melakukan apa yang dipilih untuk dilakukannya demi mewujudkan rasa tanggung jawab diri.
8. Konseli menjadi lebih sadar atas alternatif-alternatif yang mungkin serta bersedia memilih bagi dirinya sendiri dan menerima konsekuensi-konsekuensi dari pilihannya.

Tujuan-tujuan global tersebut masih sulit dievaluasi sehingga perlu dirumuskan ke dalam tujuan-tujuan yang lebih spesifik yaitu tujuan konseling yang konkret, berjangka pendek, dapat diamati dan dapat diukur. Tujuan spesifik merupakan hasil mewujudkan tujuan global ke dalam bentuk-bentuk perilaku nyata sehingga setiap orang yang terlibat dalam konseling mengetahui secara pasti apa yang akan dicapainya.

Salah satu contoh tujuan spesifik dari konseling agar konseli dapat berhenti merokok, mengurangi atau menghilangkan rasa takut dan kecemasannya, menjadi lebih asertif dengan rekan sekerjanya, belajar memperoleh dan menerima teman, menyembuhkan kegagapan, mengurangi kecemasan menjelang ujian serta menyembuhkan suatu gangguan tingkah laku yang spesifik.

Uraian penjelasan di atas bukan berarti pelayanan konseling hanya bersifat penyembuhan atau pengentasan (*curative*) saja tetapi sesungguhnya pada perkembangannya

tujuan konseling lebih dari pada hal tersebut. Melalui proses konseling diharapkan ia dapat menghindari masalah-masalah dalam hidupnya (*preventive*), memperoleh pemahaman diri dan lingkungannya (*understanding*), dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya agar tetap dalam kondisi yang baik (*development and preservative*) dan juga dapat melakukan pembelaan diri ke arah pencapaian semua hak-haknya sebagai pelajar atau mahasiswa maupun sebagai pekerja.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling sangat luas dan sangat ditentukan oleh perspektif konselor terhadap proses konseling, kebutuhan-kebutuhan konseli pada saat ini maupun pada masa yang akan datang; termasuk menyiapkan konseli untuk dapat menjadi individu yang dapat mandiri termasuk dalam menolong diri mengatasi masalahnya bahkan membuat tahap-tahap maju dalam kehidupannya sehingga dapat menjadi bermakna.

Konseling merupakan suatu hubungan profesional antara seorang konselor yang terlatih untuk membantu konseli. Bantuan yang diberikan konselor kepada konseli terkait dengan masalah yang dialami konseli merupakan suatu proses. Dan sasaran proses konseling bersifat pribadi tiap individu. Konseling dilakukan kepada individu terutama agar konseli mengenal dirinya serta mengatasi permasalahannya sehingga dapat menentukan sendiri jalan hidupnya cara bertanggungjawab tanpa bergantung kepada orang lain.

Konseling dilakukan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan individu, dan memampukan konseling untuk bersemangat dalam perjuangan dalam kehidupannya dalam melakukan hal-hal yang membawa kesuksesan bahkan bermakna. (*life style for successful is a meaning life*) yang sangat memungkinkan individu dalam beraktualisasi diri memperoleh “*life satisfaction*”.

## **BAB II**

### **HUBUNGAN MEMBANTU MELALUI KONSELING**

#### **A. Pengertian**

Konseling merupakan salah satu layanan utama yang dilaksanakan oleh konselor atau guru Bimbingan dan Konseling di sekolah (guru BK di sekolah). Konselor hendaknya mampu melaksanakan layanan konseling secara memadai agar dapat memenuhi harapan konseli untuk mendapatkan bantuan. Untuk dapat melaksanakan konseling dengan baik konselor harus memiliki wawasan yang luas tentang konseling, memahami proses konseling, menguasai teknik-teknik konseling serta mampu menciptakan hubungan akrab dalam proses wawancara konseling yang yang diisyaratkan.

Hubungan dalam konseling merupakan kontak kepercayaan konseli terhadap konselor, yang diciptakan secara profesional oleh konselor secara terus-menerus sepanjang proses konseling. Dalam rangka menciptakan hubungan wawancara konseling yang membantu terjadinya perubahan perilaku konseling. Shertzer dan Stone (1980) menjelaskan bahwa hubungan konseling adalah “interaksi antara seseorang dengan orang lain yang dapat menunjang dan mempermudah secara positif untuk penyembuhan, terhadap penyimpangan seseorang yang terlibat di dalamnya”. Konselor mestinya diwarnai oleh kemampuan mengkondisikan suasana psikologis sepanjang proses konseling berlangsung. Mappiare, 2006 menegaskan bahwa “Pada hakekatnya konselor merujuk dalam aspek-aspek psikologis yang memungkinkan terjadinya suasana konseling, atau pada studi ilmiah mengenai aspek-aspek psikis yang terlibat dalam proses konseling yaitu psikis pada konselor, konseli /*client*”.

Orang yang memberikan bantuan untuk penyembuhan dalam hal ini adalah seorang profesional yang fungsinya adalah membantu seseorang untuk memahami, mengubah, atau menemukan perilaku yang tepat atau sesuai yaitu berupa sikap, motif, ide, kebutuhan, pengetahuan dan dalam keseluruhan kehidupan untuk sukses.

Rogers (1951), mendefinisikan hubungan konseling sebagai hubungan seorang dengan orang lain yang datang dengan maksud tertentu”. Hubungan itu bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, memperbaiki fungsi, dan mengubah kehidupan kearah lebih baik. Hubungan dalam konseling adalah menghargai, menciptakan keterbukaan untuk dapat membantu konseli mengungkapkan aspek-aspek emosional, ide yang terselubung, sumber-sumber informasi dan pengalaman, dan potensi secara umum yang belum disadari dan dimanfaatkan secara optimal.

Benyamin dalam Sertzer & Stone (1980) mengartikan mengenai hubungan konseling sebagai interaksi antara seorang profesional dengan konseli untuk memahami dan mendengarkan dengan baik, serta mempunyai minat mengenai pengetahuan dan keterampilan. Hubungan konseling harus dapat mempermudah dan dapat memungkinkan konseli dibantu untuk lebih mengatur diri dan dapat hidup harmonis. Penjelasan hubungan dalam konseling

yang tepat akan menggambarkan 1) Sikap dasar konselor dalam penerimaan 2) unsur-unsur penting dalam sikap penerimaan konselor 3) pemahaman konselor yang berpengaruh dalam proses konseling 4) contoh-contoh pemahaman konselor terhadap konseli.

Penjelasan-penjelasan tersebut di atas maka dapatlah dipahami bahwa hubungan dalam proses konseling sebagai hubungan untuk memberikan bantuan. Bantuan yang diberikan merupakan bantuan yang sesuai dengan yang diperlukan agar individu dapat atau mampu mengatasi atau memiliki perilaku sebagai suatu tindakan pemecahan. Bantuan ini diawali dengan kemampuan helper (konselor) menciptakan hubungan baik, hubungan yang menimbulkan kepercayaan kepada helper sebagai orang dewasa profesional, yang sungguh dapat memahami apa yang dialami.

## **B. Karakteristik Hubungan Konseling**

Konseling adalah proses pemberian informasi objektif dan lengkap yang bertujuan untuk membantu seseorang untuk memahami dirinya sendiri baik terhadap masalah yang sedang dihadapi saat ini, pemecahan masalah yang tengah dihadapi, dan memberikan solusi untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Komunikasi konseling biasanya dilakukan oleh seseorang ketika tengah menghadapi masalah yang tidak dapat diselesaikan sendiri.

Wawancara adalah hal inti dalam proses konseling. Selama proses wawancara berlangsung apakah selama 15 menit atau 60 menit apakah wawancara itu dalam proses mengkaji perasaan konseli yang menyangkut rencana dan fakta, apakah wawancara yang berlangsung dilengkapi dengan skor tes, informasi dalam daftar pribadi atau hal lainnya maka hal tersebut berhubungan erat dengan bagaimana cara menggunakan waktu. Konselor harus mengarahkan perhatiannya pertama pada keterampilan yang sangat penting. Setelah memperoleh pengalaman bertahun-tahun konselor harus mempertajam persepsinya mengenai

apa yang terjadi selama wawancara dan masih harus meningkatkan kecakapan untuk mengkomunikasikan apa yang dipersepsinya.

Wawancara dilaksanakan atas landasan penting yaitu sikap memahami (*understanding*) dan menerima dengan keterampilan komunikasi. Ketiga aspek tersebut yaitu penerimaan (*acceptence*), memahami (*understanding*) dan keterampilan komunikasi, saling bertautan menjadi satu dalam proses konseling, sehingga hanya untuk maksud menjelaskannya itu dapat dipisah-pisahkan. Ketiga aspek itu tidak dapat dilatih atau dipelajari secara terpisah-pisah, dan tidak mungkin ada seorang konselor dapat dinilai tinggi pada satu sisi dan rendah pada sisi lain.

Tidak ada cara yang mudah untuk menjelaskan apa yang dimaksudkan dengan istilah penerimaan (*acceptence*). Keterampilan menerima orang lain jauh luas dari pada semua keterampilan yang dimiliki seseorang melalui latihan atau pendidikan khusus dalam konseling. *Acceptance* merupakan kemampuan konselor menerima dan menghargai konseli apa adanya, tanpa syarat, dengan segala kelebihan dan kekurangan yang konseli miliki, konselor bebas dari sikap menghakimi. Dalam hal ini konselor memiliki pandangan positif tentang konseli bukan berarti bahwa konselor setuju dan menerima begitu saja nilai-nilai dan pandangan hidup konseli.

Konselor, percaya bahwa konseli memiliki rasa tanggungjawab pada dirinya dan mampu mengatasi masalah termasuk mampu mengubah pandangan yang keliru dengan pandangan yang memungkinkan konseli dapat mengaktualisasi diri. Pandangan konselor demikian akan menjadi acuan untuk membawa konseli pada dunia fenomena yang sebenarnya dan dalam dunia itu, konseli membenahi pandangannya (pola pikir produktif) untuk mengatasi apa-apa yang mendatangkan masalah.

Sikap itu tumbuh dari tanggapan yang dibuat seseorang terhadap suatu pengalaman hidupnya. Sedikit saja memahami psikologi dalam dapat membantu seseorang dalam proses mengerti keadaan mental seseorang dibalik perilaku. Orang yang sedang menyiapkan

konseling karir sampai pada level tertentu disertai pengalaman, telah memiliki sikap ini; kalau tidak demikian para konseli tidak akan tertarik pada jabatan konselor ini.

Apa yang diperlukan oleh konselor dan calon konselor adalah memperkaya dan memperdalam apa yang telah dimiliki. Proses memperkaya ini tidak terbatas waktu menuntut ilmu, melainkan dapat berlangsung terus sepanjang hidup. Proses ini dimulai ketika konselor mulai bekerja: penghargaan terhadap harkat individu yang dimiliki sejak awal dan akan diperkuat dengan banyaknya pengalaman yang diperoleh.

Pada dasarnya penerimaan meliputi dua hal yaitu pertama, kemauan untuk melihat bahwa dua orang itu berbeda dalam semua aspek dan kedua kesadaran bahwa pengalaman yang terus diperoleh oleh setiap orang merupakan suatu pola usaha, pikir dan merasakan hal secara kompleks. Konselor menerima konseli dengan tidak menggunakan ukuran standar dalam melayani semua konselinya yang datang. Alat pengukur yang digunakan adalah alat pengukur yang membantu konselor untuk memahami konseli dan memahami pola kepribadian dan pola pikir seseorang.

Bagi konselor, anak yang menunjukkan perilaku bermasalah perlu mendapat perhatian; apakah dia memiliki IQ rendah, malas belajar perlu mendapat perhatian dan penghargaan yang sama dengan anak lain yang memiliki IQ 150. Pada kedua hal tersebut, cita-cita seseorang, nilai hidupnya, rencana-rencana, kepercayaan dan perasaan, semuanya menarik perhatian. Apabila konselor memiliki minat yang tulus pada orang maka rasa hormat dan suka merupakan sesuatu yang muncul sebagai suatu konsekuensi yang wajar. Sikap menerima pada hakekatnya berarti tidak menghina, tidak menunjukkan wajah yang sinis. Menunjukkan rasa hormat dan optimis atau berpikir positif terhadap orang. Sikap tersebut bisa berlaku dimana saja bahkan terlebih dalam proses wawancara konseling.

Penerimaan bukan berarti membenarkan, menyetujui juga bukan berarti tidak menyetujui aspek-aspek kepribadian yang nampak dalam perilaku konselor. Yang diterima oleh konselor yakni pribadi konseli secara keseluruhan dan bukan hanya satu aspek saja.

Mudah dipahami jika konselor membenarkan sesuatu yang telah dipikirkan atau dilakukan oleh konseli maka pada diri konseli itu mungkin akan timbul bahwa dia tidak disukai, bahwa kesulita-kesulitan yang dia alami tidak dapat ditolong.

Demikian juga membenarkan sesuatu perbuatan nampaknya patut dihargai menjadi menghambat bagi terbentuknya sikap sehat atau yang diharapkan. Penarikan kesimpulan tidak boleh dilakukan secepatnya, karena mungkin saja hal yang dianggap kecil atau sepele dapat merupakan hal yang sangat berguna untuk perubahan perilaku ke arah yang diharapkan. Apa yang nampaknya sungguh-sungguh sebagai suatu kebaikan seseorang mungkin hanya merupakan cara pembelaan diri dalam melawan kecemasan yang dialaminya.

Sikap dasar yang penting pada konselor adalah tidak membenarkan dan tidak menyalahkan konseli tindakan yang ia lakukan terhadap suatu peristiwa yang terjadi atau perilaku konseli terhadap sesuatu agar arah proses konseling tidak membelok ke arah yang salah karena kekeliruan konselor. Hal tersebut dapat dijelaskan dengan contoh ilustrasi:

Jerry dikirim oleh guru wali kepada konselor karena dia memiliki kemampuan yang tinggi, namun prestasi belajarnya rendah. Perjanjian untuk ketemuan dengan konselor; dan Jerry datang tapi terlambat sepuluh menit dari waktu yang telah ditentukan, dengan ciri sebagai berikut. Rambut kusut, janggut tidak dicukur memberikan rupa wajahnya lebih jelek dari pada wajahnya yang sebenarnya tampan. Konselor tentu saja tidak berkata apa-apa tentang keterlambatannya, kekotoran rupanya, dan tidak mengatakan bahwa kamu memiliki kemampuan tapi nilai-nilai pada raportmu jelek sekali.

Konselor mempersilakan Jerry duduk dan menunjukkan serta mengungkapkan kata-kata yang dapat menimbulkan rasa nyaman dalam diri konseli. Konselor akan mulai mengungkapkan mengenai konseli – kemampuan konseli, bahwa kemampuannya lebih baik daripada yang begitu jauh diperlihatkan dalam raportnya dan membantu Jerry untuk bercerita mengenai dirinya, tetapi fakta-fakta itu belum menyingkapkan petunjuk tentang apa minat dan motif-motif konseli (Jerry) yang sesungguhnya. Usaha konselor tidak banyak membawa hasil

untuk membantu konseli ke arah yang lebih produktif. Jerry menjawab setiap pertanyaan dengan kata-kata tunggal, kemudian diam saja sambil menunggu pertanyaan berikutnya. Jerry tidak menampakan keramahan dan menunjukkan tidak tertarik pada pembicaraan, sehingga tidak banya yang dapat dikomunikasikan.

Wawancara sepertinya macet namun tiba-tiba konseli senyum dan mengatakan: “Maaf Bu. Saya sebenarnya merasa tidak enak badan karena saya tidak tidur semalam, saya dan beberapa teman ada pesta bersama dan baru jam tiga pagi saya pulang rumah. Saya menyetel weker untuk dapat bangun jam 06.00 pagi untuk dapat menemani janji pertemuan ini, tetapi ya begitulah saya terlambat juga. Sekarang ini kepala saya terasa tidak enak terasa berat.

Apakah yang harus dilakukan oleh konselor? Kebiasaan Jerry yang dia ungkapkan tersebut mungkin ada hubungannya dengan prestasi belajar yang rendah itu. Tetapi apakah ada gunanya untuk mengungkapkan kebiasaan minum minuman keras itu membuat dia sering sakit kepala dan tidak dapat belajar? Jawabannya: tidak, karena Jerry telah tahu itu semua, bahkan mungkin Jerry lebih banyak tahu mengenai akibat dari apa yang Jerry lakukan itu pada dirinya dari pada konselor. Jika konselor memberikan respon seperti hal itu maka hati konseli akan semakin merasa kecewakan.

Sehubungan dengan peristiwa yang dialami dalam kondisi seperti lukisan cerita tersebut maka konselor juga mengambil resiko membantu konseli untuk dapat mengungkapkan segala pengalaman perasaan konseli (Jerry) sebelum peristiwa (kebiasaan minum miras) itu jadi kebiasaannya. Pengalaman mungkin berupa dimarahi atau dihukum oleh ayah di waktu lalu. Jika hal yang sama itu terjadi, maka Jerry mungkin hanya akan mengulangi reaksi yang telah dilakukannya terhadap orang yang pernah memarahi dan bukan belajar sesuatu yang baru.

Sebaliknya juga tidak kena jika konselor menghadapinya dengan senyum sambil berkata oh itu betul Jerry, kita sekali-sekali perlu bersenang-senang. Pertemuan Jerry dapat ditepati dengan berusaha memerangi rasa ngantuk karena dia ingin memikirkan kehidupannya. Dalam pertemuan konseli (Jerry) telah berusaha untuk berkata jujur akan kelemahannya.

Kondisi pertemuan tersebut menunjukkan belum dapat dilanjutkan, sehingga mungkin konselor dapat menawarkan waktu berikutnya agar pembicaraan dapat berlangsung secara aktif dan familier, dengan mengatakan “baik dapatkah Jerry datang besok pada jam seperti sekarang ini”? Dengan mengambil kebijakan seperti itu maka konselor mengakui bahwa Jerry tidak dapat berpikir namun mengakui keinginannya yang sungguh-sungguh mau memikirkan masalahnya.

Menetapkan pertemuan baru menunjukkan bahwa konselor sangat mau membantunya. Pada tahap ini tak perlu konselor membantu apapun mengenai tingkahlaku bermasalah itu sendiri selain menunjukkan bahwa konselor menerima konselor dengan segala kelemahan dan usaha-usahanya; namun menghindari untuk menyatakan pandangan mengenai perilaku yang konseli tunjukkan itu. Hal tersebut harus menjadi perhatian dan tujuan konselor.

Dengan mengingat tentang sikap menerima sebagai ciri penting yang pertama maka sikap menerima ini perlu dibahas lebih lanjut mengenai pengertiannya dalam suatu proses konseling yang baik. Mengerti seseorang adalah menangkap dengan jelas dan lengkap maksud dari apa yang ingin dikemukakan oleh konseling. Barangkali tidak ada orang yang benar-benar mengerti orang lain dan bahkan konselor yang baik tidak ada yang pernah mengatakan atau beranggapan bahwa seluruh pribadi konseli bagaikan buku yang terbuka di mata konselor. Dalam wawancara yang produktif komunikasi pikiran dan perasaan berada dalam keadaan maksimum, maka pengertian merupakan suatu proses saling mengerti.

Apakah yang sedang dibahas adalah arti dari sekelompok skor tes objektif, atau faktor mempertimbangkan pemilihan pekerjaan, atau aspek rumit dalam hubungan konseli dan istrinya, maka apa yang dikatakan orang memberikan kepada konselor suatu rasa, yakni rasa dari sekelumit pengalaman orang tadi. Mekanisme tersebut oleh konselor dituangkan dalam kata-kata sehingga jelas bagi keduanya yaitu konselor dan konseli. Agar dapat mengerti mengenai seseorang, tidak cukup orang memperoleh fakta tentang hidup seseorang individu.

Cara orang lain melihat fakta dan berreaksi terhadap fakta, merupakan salah satu hal penting. Konselor mendengarkan dan memperhatikan konseli berbicara, serta tetap memposisikan dirinya dalam diri konseli. Selanjutnya melihat bagaimana konseli melihat suatu peristiwa dalam dirinya, peristiwa di sekitar terkait dengan dirinya; dan bukan bagaimana orang lain melihat peristiwa-peristiwa yang terjadi.

Peran konselor di sini kedengarannya agak mudah, tetapi sebenarnya untuk menjalankan peran tersebut agak sukar dipelajari. Bila seseorang anak mengatakan kepada konselor bahwa betapa keras orang tuanya kepadanya, orang tua sering berlaku kejam dan menghukum bila dia (anak) melawan sedikit saja. Konselor harus memiliki keterampilan untuk dapat berpikir logis sehingga tidak melihat apa yang dikatakan konseli sebagai suatu fakta yang sebenarnya, tetapi sebagai suatu informasi yang perlu dikalifikasi kebenarannya. Apakah orang tuanya benar kejam seperti yang anak katakan?

Tidak ada orang yang akan membata jika informasi yang diterima itu perlu diselidiki kebenarannya bahkan penyelidikan kebenaran itu bukan konseling. Tugas konseling dalam hal seperti itu adalah melihat keluarga itu sebagaimana anak melihatnya. Apakah akan kelihatan sama atau tidak sama dalam penglihatan orang lain? Jika itu sama, maka tidak menjadi persoalan.

Memikirkan kehidupan manusia bagaikan suatu permadani yang besar, amat kompleks, agak kabur dan membingungkan. Sifat-sifat permadani tersebut dapat menjadi dasar untuk dipikirkan untuk dapat melangkah atau melakukan hal yang tepat yaitu mencari kejelasan (mengklarifikasi) sebagai pembahasan selanjutnya. Melihat kejelasan secara detail mengenai pola permadani tersebut dengan teliti. Melakukan penyelidikan memerlukan waktu yang cukup panjang, usaha sungguh-sungguh, melihat bagian-bagian yang cocok masuk dalam pola yang benar. Apabila ada bagian-bagian yang tidak cocok susunannya perlu ditelusuri dari mana ke mana benang-benang penghubungnya.

Perlu diingat juga bahwa analogi permadani ini bersifat statis, yang sudah dibentuk dan tidak akan diubah lagi, sedangkan pribadi orang itu terus-menerus dalam proses perkembangan. Analogi tersebut hanya membantu memberikan penjelasan bahwa konseling itu pada hakekatnya adalah pekerjaan mempersepsi. Mengatakan yang benar pada waktu yang tepat tanpa belajar mendengarkan dan melihat untuk selanjutnya memperoleh pengertian. Jika proses untuk memperoleh pengertian yang tepat maka sangat memungkinkan konselor dapat melangkah pada proses konseling selanjutnya dapat berhasil membantu konseli ke arah yang diharapkan.

### **C. Keterampilan Dasar Komunikasi**

Keterampilan dasar adalah merupakan kecakapan yang perlu dimiliki setiap orang (konselor sekolah) dalam memecahkan masalah yang terjadi di dalam hidupnya baik yang menyangkut tugas dan fungsi sebagai tugas profesionalnya maupun secara pribadi. Keterampilan dasar yang dimaksud di sini adalah keterampilan konseling sebagai salah satu kompetensi dasar guru bimbingan dan konseling di sekolah. Keterampilan tersebut merupakan kompetensi yang harus dikuasai dalam setiap melakukan konseling individual.

Keterampilan tersebut merupakan salah satu strategi di dalam melakukan wawancara dengan konseli. Untuk lebih berpengalaman dan menguasai konseling maka ada strategi yang efektif yaitu dilakukan lebih dahulu arena latihan konselor sejawat kemudian diaplikasikan kepada konseli yang sebenarnya (Carl Rogers, 1983: 261). Selanjutnya Rogers mengatakan bahwa konselor yang profesional sebaiknya harus mengalami seluk beluk seperti konseli, sehingga konselor akan mendapatkan pengalaman yang berarti untuk pening peningkatan diri sebagai terapis.

Konseling merupakan salah satu layanan utama yang dilaksanakan oleh konselor atau guru BK di sekolah. Konselor diharapkan mampu melaksanakan layanan konseling dengan memadai sehingga dapat memenuhi harapan untuk memperoleh wawasan yang luas tentang konseling. Memahami proses konseling, menguasai teknik-teknik konseling sebagai keterampilan dasar dalam komunikasi konseling serta mampu menciptakan hubungan dalam konseling yang dapat membantu penerimaan dan pengertian.

Wawancara merupakan inti dari proses konseling. Wawancara konseling dapat berlangsung sampai 90 menit – mengkaji perasaan konseli – membicarakan mengenai fakta dan rencana. Pelaksanaan proses konseling berhubungan dengan komitmen waktu yang dapat disetujui baik konselor maupun konseli. Konselor diharapkan dapat menciptakan hubungan yang membantu mengarahkan konseli pada pengembangan diri secara terus menerus.

Setiap pertemuan konselor dengan setiap konseli, membuat konselor memperoleh pengalaman yang semakin mengkondisikan konselor untuk semakin terampil memperhatikan dan memperlajari konseli dengan segala ungkapannya sebagai fakta dan atau bukan fakta. Pengalaman semakin memperkaya wawasan keterampilan dalam proses wawancara konseling. Pengalaman lalu pada konseli lain akan merupakan acuan untuk mengembangkan keterampilan mengkomunikasikan persepsi konselor terhadap konseli. Landasan penting dalam wawancara konseling yaitu sikap konselor yang dapat mengkomunikasikan hal yang menunjukkan memahami dan menerima.

#### **D. Sikap Konselor dan Hubungan Konseling**

Selain menunjukkan sikap memahami menerima seperti yang, terkadang pada konseli tertentu konselor menunjukkan sikap yang berbeda karena suasana hati, ungkapan perasaan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, raut wajah yang ditunjukkan menunjukkan bagaimana konseli menanggapi masalah yang dia hadapi. Pertalian perasaan sikap kepercayaan konseli terhadap konselor akan sangat mempengaruhi konseli, juga tidak luput mempengaruhi cara konselor menghadapi konseli. Konseli sering dipengaruhi oleh masalah atau peristiwa yang dia hadapi, secara tidak sadar menunjukkan sikap marah kepada konselor walaupun dia telah berusaha mengendalikan dirinya pada awal pertemuan dengan konselor. Karena pada umumnya konseli memiliki perasaan yang tidak stabil, terbawa oleh masalah yang dia hadapi.

Pada umumnya sikap konselor menghadapi sikap demikian tidak akan menghalangi pembentukan hubungan baik jika dia mengakui dari dalam dirinya sewajar dia mengakui sikap

konselinya. Konselor tidak perlu menuntut dirinya untuk menyukai para konseli secara sama atau memahami mereka sama mudahnya, karena konselor bukan seorang superman. Sebagai manusia pastilah seorang konselor memiliki keterbatasan. Sikap konselor hendaknya menunjukkan suatu perilaku dan ungkapan (*statement*) yang membangun, memberikan semangat.

Dalam keadaan apapun konselor tetap menunjukkan penerimaan tanpa syarat pada konseli dan juga tan menghamini atau menilai. Tetapi memahami apa yang dilakukan, apa yang dirasakan oleh konseli. Dan hal yang sangat penting bagaimana konselor dapat membuat konseli mengemukakan semua peristiwa yang dialaminya, bagaimana pemikirannya atau tanggapannya dan perasaannya, terhadap masalah yang dia alami itu.

Sikap yang tidak baik yang akan sangat menghalangi pembentukan hubungan proses konseling yaitu sikap yang sangat tidak senang. Dalam pekerjaan seperti konseling ini seseorang tidak peduli betapa pengertiannya betapa luas simpatinya ketika konselor harus bertemu dengan orang yang tidak terasa cocok dengannya atau ada kecocokan dalam sikapnya. Jika memang tidak bisa menemukan kecocokan maka konselor dapat mengakhiri pertemuan sejak dari pertemuan pertama. Konselor dapat mengirim konseli kepada konselor lain jika:

1. Tidak dapat menemukan kecocokan dengan konseli yang dihadapi. Hal tersebut bukan berarti bahwa konselor meninggalkan konseli begitu saja, tetapi konselor dapat menjelaskan bahwa ada konselor lain yang akan lebih memahami konseli terkait dengan kesulitan yang konseli hadapi.
2. Tidak mampu menolong konseli dalam menemukan solusi kesulitan yang dihadapi konseli, karena memang konselor masih sangat senior, atau karena masalahnya memerlukan penanganan oleh ahli dibidang lain misalnya harus ke psikiater dan atau yang lain.

Tindakan konselor mengirim konseli pada konselor lain janganlah merupakan tindakan yang terburu-buru tanpa didahului dengan usaha maksimal untuk menciptakan hubungan

keakraban konselor dan konseli. Terkadang konseli pada awal pertemuan terus konseli terus menunjukkan permusuhan, namun setelah pertemuan berikut ternyata konseli mau melanjutkan pertemuan dan konselor dapat membantu konseli untuk dapat menghilangkan ungkapan permusuhan dari konseli. Konselor dapat membantu konseli untuk mengubah pandangannya terhadap peristiwa yang dia alami dan mulai dapat mengubah ungkapan-ungkapannya yang menunjukkan permusuhan kepada konselor.

Konselor dapat sungguh menerima konseli walaupun pada awalnya konseli terus menghujani permusuhan pada konselor jika konselor berusaha untuk masuk dalam *frame of reference* internal dari konseli. Usaha untuk masuk dalam *frame of reference* internal konseli merupakan acuan yang dikemukakan oleh Rogers untuk dapat memahami-menerima konseli. Contohnya seorang konselor perempuan yang amat gusar terhadap konselinya seorang muda yang menjelaskan betapa tinggi standar nilai yang dimilikinya, betapa dia menekankan keberhasilan, ketepatan dan perilaku yang baik bagi keluarganya; dan betapa sulitnya dia berusaha untuk mendidik istrinya yang berasal dari rendah untuk dapat memiliki kebiasaan yang baik. Konselor yang menghadapi hal tersebut berkata dalam hatinya, betapa dekilnya hati orang ini! .... apakah istrinya dapat bertahan memiliki suami seperti orang ini!”

Sementara dia tidak berkata apa-apa konselor terus mendengarkan kata-kata konseli. Selanjutnya konseli menceritakan mengenai kehidupannya di masa kanak-kanaknya dan mengenai orang tuanya, tiba-tiba perubahlah seluruh pandangannya. Ternyata yang sedang konselor hadapai adalah orang yang sangat membuat konselor ibah. Konseli yang dihadapi konselor adalah orang yang telah lama berjuang dengan susah-payah untuk menjadi orang yang sempurna dan yang paling benar dalam segala persoalan karena Ibu dan Bapanya mengharapakan hal itu kepadanya. Konselor mengalami konflik karena merasa tidak pernah dapat memuaskan hati orang tuanya. Standar yang digunakan orang tuanya terhadap dia sangat tinggi dan standar itu menjadi bagian dalam hidupnya. Dan dalam ketidak mampuannya mencapai harapan orang tua tersebut konseli mengalami kecemasan.

Ketika konselor dapat mengikuti rangkaian cerita mengenai kehidupan dan perjuangan konseli, maka konselor dapat memahami – mengerti bahkan dapat menyelami apa yang sedang konseli rasakan – alami selama ini. Pemahaman konselor terhadap pengalaman hidup konseli menghilangkan segala rasa tidak senang dan kegusaran konselor terhadap konseli. Jika konselor dapat mengetahui keadaan seseorang secara detail yang akan mengubah pandangan hidupnya, maka bukan hanya dalam hubungan konseling kita dapat mewujudkan hubungan baik tapi dalam hubungan pada umumnya. Konselor dapat mencapai hal yang diharapkan tersebut yaitu mengerti – menerima dengan tulus jika konselor sanggup mendengarkan untuk mengetahui dengan detail, atau berusaha melihat berbagai aspek kehidupan konseli dari sudut pandang konseli itu sendiri.

Menyadari berbagai macam perasaan merupakan hal yang sangat penting dalam pelaksanaan konseling atau psikoterapi. Beberapa pertanyaan muncul terkait dengan vokasional konseling yang dianggap hanya mengfokuskan pada pelayanan mengarahkan konseli dalam informasi pekerjaan yang ada spesifikasi keahlian dan atau keterampilan yang dibutuhkan dalam suatu pekerjaan tertentu. Informasi diri dapat melalui hasil psikotes yang lebih kepada keperidian – keuletan – daya tahan – kesehatan terkait dengan penyakit yang sering dirasakan atau kepekaan terhadap udara dan minat bakat seseorang.

Konseling vokasional dan pendidikan akan jauh lebih efektif apabila menyadari hal mengerti mengenai perasaan seseorang dan menerima seseorang apa adanya. Kesadaran akan hal tersebut tidak harus membuat konselor mempersulit situasi yang sebenarnya cukup sederhana. Bila seorang siswa memilih antara lapangan kerja sebagai dokter dan teknik, maka tidak ada alasan untuk menduga keras bahwa dalam diri orang tersebut kemungkinan memiliki motivasi yang tidak dia sadari.

Kepekaan dituntut pada seorang konselor dalam hal mempersepsi keadaan yang sederhana dan juga pada hal yang kompleks. Namun perlu diingat bahwa sikap pribadi seseorang yang unik banyak merupakan bagian dari pilihan vokasional dan pendidikannya. Sikap itupun bagian dari persahabatan ataupun asmara. Dengan demikian orang-orang boleh

beranggapan bahwa semua masalah pendidikan dan vokasional merupakan masalah yang sederhana.

Siswa pria yang disebutkan ragu-ragu memilih dokter dan insinyur teknik, mungkin hanya kurang informasi tentang bagaimana kebutuhan akan tenaga kerja di kedua bidang tadi dalam masyarakat dan informasi mengenai apa enaknya menjadi pekerja pada masing-masing bidang tersebut. Tetapi memang betul ketidakpastian itu mencerminkan sesuatu yang tidak dapat diduga, misalnya mencerminkan keragu-raguan berakar dalam terhadap sifat laki-laki padanya. Keragu-raguannya telah memilih pekerjaan sebagai insinyur untuk membuktikan kepada dirinya sendiri bahwa dia itu memang laki-laki.

Walaupun cerita di atas kedengarannya aneh, terlihat ada konflik vokasional, namun konselor seringkali kehilangan kesempatan baik untuk melaksanakan proses bantuan. Pendekatan konseling memungkinkan pekerja menjadi cakap dalam menghadapi masalah secara realistis di semua tingkat kekompleksannya. Masalah yang dibahas dalam proses konseling sulit untuk digolongkan mana yang sederhana dan mana yang kompleks yang memerlukan ahli.

Sebelum mengakhiri wawancara konselor telah mencapai tiga hal. Pertama, yang terpenting konselor telah meletakkan dasar hubungan konselor – konseli. Pembahasan sebelum telah membicarakan mengenai beberapa faktor yang merupakan bahan mentah dalam menciptakan hubungan konseling bagaikan materi bangunan dan bagaimana membuat bangunan yang diharapkan atau bagaimana membangun hubungan konseling.

Selanjutnya akan melangkah untuk melihat ciri-ciri yang harus dimiliki dalam suatu hubungan yang telah terbangun dan agar supaya hubungan itu bermakna dalam proses konseling. Hubungan yang terbentuk diharapkan dapat dikatakan hubungan yang hangat dan akrab. Pertama konselor berusaha agar disukai konseli. Konselor berusaha untuk menghargai konseli, menunjukkan sikap yang menunjukkan menerima konseli dengan cara berusaha membantu konseli untuk mengatakan apa yang harus dia katakan dengan memberikan stimulus

melalui statemen-statemen yang diikuti dengan gerakan nonverbal yang membangun kepercayaan konseli terhadap konselor dan selanjutnya dapat mempersepsi kemungkinan respons konseli.

Kedua saya harus menyukai konseli, hal tersebut dilakukan dengan cara berusaha mengerti ungkapan-ungkapan konseli melalui mendengarkan dengan baik untuk dapat masuk dalam kepribadian konseli sebagai usaha untuk memahami konseli dengan detail. Konselor menunjukkan betapa koonselor memahami mengasihani konseli dengan cara yang dapat dimengerti oleh konseli sehingga terjadi pertalian yang semakin akrab.

Konselor dapat mengetahui apa yang konseli inginkan ketika konselor dapat merasakan apa yang dirasakan konseli mengerti dan menerima dan melakukan apa yang diharapkan konseli misalnya apa yang menjadi kebanggaan konseli, apa yang dikawatirkannya akan memungkinkan untuk semakin terbentuknya kehangatan. Sehingga konseli juga dapat memrespon perasaan konselor dengan tepat.

Di samping sifat menyukai, ada ciri-ciri hubungan konseling lain yang perlu. Dalam hubungan itu harus ada rasa hormat dan kepercayaan. Seorang konseli harus dapat mempercayai baik kecakapan konselor maupun itikad baiknya. Segala perbuatan konselor harus sedemikian sehingga konseli dapat berkata kepada dirinya sendiri, bahwa konselor ini dapat saya percaya.

Ada satu ciri sikap konselor yang tidak boleh diutarakan. Itu ialah perasaan kasihan, tidak peduli betapa mengharukannya konseli atau betapa sial atau menguntungkannya, rasa kasihan tidak akan menolongnya. Rasa kasihan hanya merupakan tanggapan terhadap kelemahannya dan bukan kekuatannya. Orang harus berjuang melawan rasa kasihan terhadap diri sendiri kalau ia ingin mencapai kematangan dan menunaikan tugas yang telah ditetapkannya sendiri. Simpati yang berupa rasa kasihan atas kemalangan merupakan halangan yang dialami sehingga mengalami kegagalan atau apa yang menghalangi perjuangan.

Jika misalnya terjadi bahwa ada seorang konseli menunjukkan rasa kasihan kepada diri sendiri yang sangat maka asas yang harus dipegang bahwa menerima konseli tidak berarti menyetujui atau membenarkannya. Konseli dapat mengungkapkan berbagai perasaannya, tetapi janganlah hendaknya konselor ikut-ikutan memberikan sumbangannya dalam menunjukkan sangat kasihan itu. Apabila konselor dapat mempertahankan keterampilannya tanpa memperlihatkan bahwa konseli terganggu pikirannya atau bahwa konselor tidak dapat menyetujuinya, maka perasaan serupa itu pada waktunya pasti akan diganti oleh timbulnya perasaan yang lain.

Membina hubungan kerja yang sehat merupakan tujuan pertama dari wawancara pendahuluan. Tujuan kedua wawancara adalah membukakan semua realita psikologis dalam situasi konseli. Tekanan pada membuka inilah yang membedakan konseling dari kebanyakan omong-omong atau percakapan lazim. Apabila ada seseorang teman kita yang mengatakan sesuatu dan apa yang dikatakannya itu menyatakan kecemasan atau kebimbangan hatinya terhadap diri sendiri maka serta merta reaksi ialah menghibur teman yang pikirannya sedang kusut itu dengan jalan meyakinkan dia, memberikan nasehat-nasehat yang penuh kearifan, atau mengalihkan pokok pembicaraan.

Konseling menuntut konselor melakukan hal justru sebaliknya, yaitu mengatakan sesuatu dengan tujuan membantu dia lebih dalam lagi menyelami perasaannya atau mengkajinya dengan lebih seksama lagi. Apabila seorang siswa mengutarakan keemasannya apakah akan lulus dari suatu ujian yang penting, maka konselor yang baik tidak akan berkata, selama ini, melainkan akan berkata kira-kira begini, “Pada waktu banyak yang menjadi taruhan bagimu dan tidak ada jalan tertentu yang dapat ditempuh dengan baik”.

Bila seorang perempuan yang berusia 38 tahun berkata, “selamanya yang saya lakukan serba tidak betul. Saya telah berhenti bekerja, keluarga saya rusak, teman-teman menjauhi”, maka konselor yang baik tidak berkata; “Tetapi, bukan catatan data tentang Ibu menunjukkan bahwa sampai detik ini hidup Ibu mengalami kegagalan.” Kata harus selalu memikirkan agar hal-hal yang akan dikatakan hendaknya menunjukkan bahwa konselor mengerti maksud

konseli dan kemudian hendaknya dapat membukakan pintu hatinya dengan sedikit lebih lebar lagi.

Tentu saja, sampai seberapa jauh “soal membukakan” ini harus dilakukan maka hal ini tergantung pada keadaan. Ada bahayanya apabila kita mengusahakan pelepasan emosi lebih banyak daripada yang mampu dihadapi konseli atau melebihi kemampuan kita sendiri untuk membantunya. Kita juga perlu meninjau, apa yang diperlukan konseli itu atautkah konseling. Tetapi secara umum, tidak akan salah apabila kita mengikuti saja jalan pikiran dan perasaan konseli yang tersembunyi. Tiap konseli memerlukan penyelidikan yang khas, yaitu penyelidikan alamnya sendiri, alam psikologinya. Hanya dengan begitu kita dapat membantu dia mengambil keputusan yang baik dan mengurus hidupnya sendiri secara betul.

Tujuan khusus ketiga dari wawancara pendahuluan ialah “menstruktur” situasi konseling bagi konseli. Maksud menstruktur situasi ialah menjelaskan kepada konseli, untuk memberikan kepadanya pengertian mengenai bagaimana konseling dapat membantunya dan membuat rencana bagi pekerjaan selanjutnya. Dengan penjelasan itu konselor terhadap konseli bahwa nanti meninggalkan kantor pada akhir jam pertemuan yang pertama maka dia tidak mempunyai salah pengertian lagi dan tahu apa yang mesti dilakukannya pada pertemuan berikutnya.

Mengenai cara bagaimana yang terbaik menerangkan proses konseling itu kepada konseli tidak ada cara umum yang memuaskan. Sebuah atau dua kalimat untuk menjawab pertanyaan tertentu dari konseli mengenai proses mungkin lebih berharga daripada satu ceramah, walaupun ceramah itu singkat mengenai keseluruhan prosedurnya. Usaha dan cara-cara konselor menjelaskan mengenai situasi konseling seringkali membuat konseli terkesan bahwa konselor tidak mengetahui apa yang sedang konselor kerjakan.

Konselor kadang-kadang kelihatan memiliki kelemahan atau kekurangan, misalnya kekurangan dalam tes-tes yang konselor miliki yang akan dipakai, menampakkan ragu-ragu dalam cara-cara dalam proses konseling yang sedang dilaksanakan. Keadaan tersebut tidak

perlu membawa konselor pada perasaan ragu karena terkait hal tersebut ada hal yang perlu dicatat dalam proses konseling bahwa wawancara konseling bukan tempat mengemukakan atau membela diri. Wawancara konseling adalah tempat untuk membantu konseli; dan bantuan yang akan diberikan akan bertolak dari keadaan dan kebutuhan konseli.

Mengenai penggunaan tes hanya merupakan alat bantu untuk konseli agar ia dapat mengambil keputusan yang tepat (*appropriate*) sesuai dengan kondisi diri, sehingga keputusan itu dapat dilaksanakan. Keputusan yang didasarkan pada kemampuan yang konseli miliki yang juga disertai dengan hal yang menunjang lainnya misalnya keadaan lingkungan bahkan mungkin potensi dalam keluarga yang dapat menunjang konseling dalam melaksanakan keputusannya. Apabila merasa bahwa konselor mengetahui segala keadaannya maka konseli akan berpikir dan mungkin akan menyangka bahwa proses bantuan yang dia alami kemungkinan bukan konseling yang sesungguhnya.

Proses konseling merupakan usaha konselor untuk membantu konseli berdasarkan persepsi konselor dari apa yang konseli ceritakan. Sehingga proses konseling adalah suatu proses wawancara konseling yang bertujuan membantu konseli untuk mengubah pandangan yang merugikan, membawa kegagalan ke arah pandangan yang membawa kesuksesan melalui serangkaian usaha konseli untuk sukses. Konselor harus membantu konseli untuk memperoleh dengan jelas mengenai apa yang akan konseli kerjakan dan bagaimana mengerjakannya selanjutnya apa kemungkinan yang akan konseli peroleh dari hasil usahanya. Sehingga konseling bukan suatu yang diperoleh secara instan yakni begitu konseli datang dan pulang dengan membawa hasil atau sukses berupa prestasi belajar yang tinggi. Bahkan semua berlangsung secara objektif dan dapat diterima dalam logika berpikir, bahwa jika konseli berusaha sesuai usaha yang cocok dengan keberhasilan, maka besar konseli akan berhasil.

Dalam situasi yang sederhana dimana konseli hanya membutuhkan beberapa informasi mengenai syarat-syarat untuk masuk dalam suatu pendidikan atau vokasional tertentu maka konseli dapat diarahkan untuk menemui sumber-sumber informasi yang berhubungan dengan

yang dia perlukan. Jika dia masih membutuhkan hal lain atau masih ada pertanyaan-pertanyaan lain disilahkan konseli untuk kembali lagi menemui konselor.

Jika konselor oleh karena satu dan lain hal mengalihkan penanganan kepada seseorang konseli kepada konselor lain, maka hal itu perlu dijelaskan kepada konseli. Apabila konseli meminta untuk mengadakan tes maka diperlukan beberapa waktu untuk membicarakan mengenai pengadaan tes tersebut dan juga untuk memutuskan bentuk tes mana yang akan digunakan. Apabila persoalan pribadi konseli memang harus memerlukan bantuan melalui proses konseling mungkin tidak langsung pada saat itu juga, tetapi perlu komitmen waktu berikutnya bersama konselor – konseli.

Sifat-sifat penting yang harus nampak selama tahap terakhir wawancara yang pertama ialah kerjasama, kejelasan, dan kehangatan. Konselor dan konseli bersama-sama menetapkan apa yang selanjutnya akan dibicarakan atau dikerjakan. Demikian haruslah demikian walaupun seringkali kelihatannya konselor-lah yang memberikan saran-saran.

Ada perbedaan antara menjelaskan sumber apa yang tersedia dan memberitahukan seseorang apa yang harus dilakukan. Implisit dalam seluruh prosedur ini adalah adanya perbedaan konseli untuk menerima atau menolak langkah tindakan yang diusulkan konselor. Apabila setelah diberikan penjelasan, bahwa tes dapat diambil dan itu akan memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan konseli mengenai dirinya, akan tetapi ia mengatakan tidak mau mengambil satupun, maka jelaslah sudah masalahnya.

Konseli tidak boleh didesak atau dipaksa-paksa. Lain halnya dengan kasus berikut ini. Seorang konseli nampak bergantung dan cemas serta mengeluh bahwa ia merasa pilihan jabatannya tidak pasti. Setelah konselor mengkaji masalahnya kelihatan berakar lebih dalam lagi daripada sekedar ragu-ragu memilih pekerjaan. Konseli lebih suka mengambil tes vokasional meskipun konselor telah menjelaskan kepadanya tentang prosedur alternatif lain, yaitu melalui konseling, namun konseli lebih memilih untuk tes sehingga konselor harus menghormati keputusannya.

Penting diperhatikan bahwa akhir wawancara pertama ini hendaknya disinari dengan keakraban dan kehangatan dan bukan sesuatu yang netral serta arahnya tidak menentu. Konselor harus berusaha agar usahanya untuk menyerahkan pengambilan pilihan ke tangan konseli secara tidak disadarinya, konselor telah menyebabkan konseli merasa ditolak atau merasa tidak dianggap penting lagi oleh konselor.

Kebebasan yang telah diberikan kepada konseli tidak tafsirkan sebagai tanda bahwa konselor acuh atau sebagai tanda pesimisme tentang masa depan konseli. Kebanyak pengalaman-pengalaman peratik konselor menjumpai bahwa kesalahpahaman seperti itu memang sering terjadi. Ucapan singkat dan perilaku tertentu, ekspresi serta nada suara semuanya harus mempersepsikan perasaan konselor terhadap konseli, bahwa sesungguhnya konselor sangat senang bertemu dengan konseli kembali. Petunjuk yang sedikit saja menyebabkan terjadinya perbedaan. Lebih baik berkata positif. “saya sungguh berharap dapat bertemu dengan andakembali besok pada hari senin pukul 10.00 pagi” daripada berkata dengan nada bertanya, “apakah anda akan kembali lagi minggu depan pada jam yang sama seperti sekarang ini?.

Selama ini kita telah membahas membahas tiga yang menjadi tujuan pertemuan wawancara yang pertama, yaitu (1) memulai hubungan konseling secara sehat, (2) membuka alam psikologis perasaan sikap yang ada pada diri konseli, dan (3) menjelaskan struktur proses memberikan bantuan kepada konseli.

Urutan tersebut sesuai dengan urutan pentingnya masing-masing. Dalam setiap masalah, mengutamakan urutan pertama yaitu hubungan konseling. Dalam hubungan ini konselor akan berusaha mendengarkan dengan baik untuk dapat masuk dalam *frame of referance* internal konseli. Memberikan bantuan berupa statemen yang dapat mendorong konseli mengungkapkan lebih jauh lebih dalam mengenai dirinya, mengenai perasaannya yang dapat membuat konselor mengerti persoalan dan cara berpikir konseli. Ungkapan-ungkapan tersebut akan membawa konselor memahami persoalan konseli.

Semua data atau informasi yang disimak konselor itu, dianalisis oleh konselor secara objektif dan dipelajari bagaimana cara membantu konseli untuk bisa berpikir objektif dan dapat membantu dirinya untuk berubah kearah kemajuan diri, kemandirian, serta tanggung jawab diri. Pertemuan atau sesi mengenai yang dibicarakan dapat berlangsung kurang lebih 60 - 90 menit, sehingga pertemuan awal hanya seputaran informasi mengenai konseli dan belum sampai pada pemecahan atau alternatif solusi. Bahkan aspek berikutnya atau langkah kedua yaitu membuka alam psikologis perasaan sikap yang ada pada diri konseli, belum dapat dilakukan pada pertemuan awal.

Melakukan langkah pertama pada pertemuan awal dengan optimal akan memungkinkan konseli sedikit memperoleh kelegahan, dan kelehan tersebut konseli dapat mempercayai konselor akan dapat membantu dia. Anggapan positif konseli terhadap konselor akan memungkinkan konseli untuk mau hadir pada pertemuan selanjutnya.

Contoh Nadia berusia 17 tahun, telah dikeluarkan dari sekolah menengah karena sering membolos dan suka membangkang pada guru. Selama satu jam proses konseling yang pertama Nadia menceritakan kepada konselor betapa baiknya dia sebagai orang namun bagaimana semua orang memiliki pengertian yang salah mengenai dirinya. Di bawah permukaan terdapat perasaan salah mengenai perilakunya, kecemasan mengenai baik tidaknya pribadinya dan kekawatirannya dalam menghadapi masa depannya. Tetapi konselor bukan hendak menyentuh semua yang dia tuturkan sejak awal atau mulai membawa konseli ke arah tertentu yang terkonstruksif. Dalam keadaan hati yang pedih karena pengalaman hidup konseli sebagai gadis, dia harus mengetahui bahwa dia harus menjalani penyembuhan diri.

Langkah selanjutnya adalah pembuatan rencana untuk membuka kondisi psikologis agar memungkinkan pemberian pembinaan hubungan di atas dasar yang sehat. Wawancara pertama merupakan bagian yang tersukar dari pekerjaan konselor. Bagian tersebut menghendaki pemusatan perhatian konselor lebih sungguh-sungguh. Setiap penemuan kondisi konseli merupakan suatu pengalaman baru bagi konselor untuk dipahami yang kemungkinan dapat meberikan petunjuk pada perjumpaan dengan konseli lain, walaupun setiap konseli

memiliki kepribadian dan latar belakang yang berbeda sehingga tidak akan ditemukan masalah konseli yang identik.

Shertzer dan Stone (1980) menjelaskan bahwa hubungan konseling adalah “interaksi antara seseorang dengan orang lain yang dapat menunjang dan mempermudah secara positif untuk penyembuhan, terhadap penyimpangan seseorang yang terlibat di dalamnya”.

Rogers mendefinisikan hubungan konseling sebagai hubungan seorang dengan orang lain yang datang dengan maksud tertentu”. Hubungan itu bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, memperbaiki fungsi, dan mengubah kehidupan kearah lebih baik. Hubungan dalam konseling adalah menghargai, menciptakan keterbukaan untuk dapat membantu konseli mengungkapkan aspek-aspek emosional, ide yang terselubung, sumber-sumber informasi dan pengalaman, dan potensi secara umum yang belum disadari dan dimanfaatkan secara optimal.

Konselor dalam menciptakan hubungan menunjukkan sikap memahami menerima konseli apa adanya. Konselor menunjukkan sikap karena suasana hati, yang sungguh memahami perasaan konseli. Pertalian perasaan sikap kepercayaan konseli terhadap konselor akan sangat mempengaruhi konseli, juga tidak luput mempengaruhi cara konselor menghadapi konseli. Konseli sering dipengaruhi oleh masalah atau peristiwa yang dia hadapi, secara tidak sadar menunjukkan sikap marah kepada konselor walaupun dia telah berusaha mengendalikan dirinya pada awal pertemuan dengan konselor.

## BAB III

### TEORI -TEORI KONSELING SEBAGAI PENDEKATAN KONSELING

#### A. Pengertian

Teori konseling merupakan suatu pendekatan dalam konseling (*counseling approach*) dalam praktik konseling. Setiap pendekatan dalam konseling sangat perlu dipahami karena hal tersebut akan mempermudah dalam menentukan arah jalannya proses konseling. Setiap pendekatan dilatar belakangi oleh paham filsafat tertentu yang kemungkinan tidak akan sesuai dengan paham dalam filsafat di Indonesia. Dan kemungkinan kurang sesuai dengan subjek yang akan dilayani dengan layanan konseling tertentu. Atau kurang sesuai dengan kebutuhan dalam masyarakat serta kondisi sosial, budaya dan agama.

Mengatasi masalah tersebut maka pendekatan dalam proses konseling tidak perlu merupakan pendekatan tunggal atau teori tunggal (*single theory*) untuk *treatment* pada semua kasus. Namun menggabungkan beberapa teori menjadi suatu pendekatan untuk suatu masalah tertentu, diperlukan suatu kreatif dalam memilih bagian-bagian dari beberapa pendekatan yang relevan untuk dianalisis-sintesis diterapkan sebagai suatu pendekatan dalam *treatment* pada masalah tertentu.

Willis S.S. (2017) memberikan hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam memilih secara *eclectic approach* yaitu menyeleksi bagian-bagian teori yang berbeda sesuai dengan kebutuhan konselor. Alasan yang perlu dipertimbangkan:

- (1) Setiap teori mempunyai landasan filosofi tertentu yang mungkin bertolak belakang dengan paham filsafat Pancasila.
- (2) Kalau digunakan satu pendekatan saja untuk semua kasus, dikhawatirkan konselornya akan kaku dan pemecahan masalah belum tentu tuntas.
- (3) Dengan pendekatan satu saja, kemungkinan konselor akan memaksakan diri dan mencocok-cocokkan teori tersebut terhadap kasus. Hal ini bisa menyebabkan konseling berantakan dan klien lari.
- (4) Cara CSA (Creative-Synthesis-Analytic) membuat konselor lebih kreatif dan luas wawancaranya.
- (5) Dapat memilih secara kreatif analitik beberapa aliran konseling atau aspek-aspek dari aliran itu yang relevan dengan kasus yang akan dibantu.

## **B. Pendekatan Psikoanalisa**

Aliran psikoanalisa dicetuskan oleh seorang dokter psikiatri yaitu Sigmund Freud tahun 1896. Freud berpandangan bahwa struktur kejiwaan manusia sebagian besar terdiri dari alam ketidaksadaran. Alam kesadaran dapat diandaikan gunung es berada di dalam laut (hanya sebagian kecil yang muncul di permukaan) dan itu menggambarkan sebagai bagian dari ketidaksadaran manusia.

Pengertian psikoanalisa terdiri dari tiga aspek yaitu sebagai (1) metode penelitian proses-proses psikis, (2) sebagai suatu teknik untuk mengobati gangguan-gangguan psikis; (3) sebagai teori kepribadian.

Gerak Psikoanalisa mempunyai beberapa prinsip yakni:

- (1) Prinsip Konstansi, artinya bahwa kehidupan psikis manusia cenderung untuk mempertahankan kuantitas konflik psikis pada taraf yang serendah mungkin, atau setidaknya taraf yang stabil. Dengan kata lain bahwa kondisi psikis manusia cenderung dalam keadaan konflik yang permanen (tetap).

- (2) Prinsip kesenangan, artinya kehidupan psikis manusia cenderung menghindari dari ketidaksesuaian dan sebanyak mungkin memperoleh kesenangan (*pleasure principle*).
- (3) Prinsip realita, yaitu prinsip kesenangan yang disesuaikan dengan keadaan nyata.

### **a.Struktur Kepribadian**

Struktur kepribadian manusia menurut Freud terdiri dari id, ego dan superego. Id adalah aspek biologis komponen kepribadian yang berisi impuls agresif dan libinal. Merupakan bagian tertua dari aparatur mental sekaligus merupakan komponen terpenting sepanjang hidup. Id berkerja dengan menaungi prinsip kesenangan "*pleasure principle*". Dorongan-dorongan yang memuaskan hawa nafsu manusia bersumber dari Id, yang terkadang tak terkendali.

Ego adalah bagian kepribadian yang bertugas sebagai pelaksana, berperan sebagai "eksekutif" yang memerintah, mengatur dan mengendalikan, serta mengontrol jalannya id. Super- ego dan dunia luar, penengah antara instink dengan dunia luar dengan menilai realita dalam hubungannya dengan nilai-nilai moralitas. Prinsip kerja ego menaungi prinsip realitas "*reality principle*".

Superego adalah bagian moral dari kepribadian manusia, karena ia merupakan filter dari sensor baik-buruk, salah-benar, boleh-tidak sesuatu yang dilakukan oleh dorongan ego. Di sini superego bertindak sebagai sesuatu yang ideal, yang sesuai dengan norma-norma moral masyarakat.

Dalam dinamika kepribadian manusia, sekalipun id, ego, dan super ego masing-masing memiliki fungsi, sifat, dan prinsip kerja tersendiri, namun semuanya berinteraksi begitu erat satu sama lainnya dan tidak mungkin dipisahkan. Apabila ketiga sistem tersebut mampu bekerja sama secara produktif, maka seseorang akan dapat memenuhi kebutuhannya tanpa menyalahi atau bertentangan dengan norma-norma dalam masyarakat, yang berarti memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*welladjusted*). Sedangkan apabila sistem tersebut berada dalam konflik, misal adanya dorongan Id yang terlalu kuat dalam mengontrol tingkah lakunya, maka seseorang tersebut dapat dikatakan mengalami penyesuaian diri yang salah (*maladjusted*).

Dinamika kepribadian manusia juga dapat dilihat sebagai suatu sistem energi yang dinamikanya sangat ditentukan oleh energi yang menggerakkan. Melalui pandangan ini terlihat bahwa kepribadian itu terdiri dari cara-cara untuk mendistribusikan energi psikis kepada id, ego dan super ego. Energi tersebut terbatas, sehingga satu diantara tiga sistem itu memegang kontrol atas energi yang ada, dengan mengorbankan dua sistem lainnya.

Dalam pembentukan kepribadian, cara kerja masing-masing struktur tersebut adalah: (1) apabila rasa id menguasai sebagian besar energi psikis, maka pribadinya akan bertindak primitif, impulsif dan agresif dan mengumbar impuls-impuls primitifnya, (2) apabila rasa ego menguasai sebagian besar energi psikis itu, maka pribadinya bertindak dengan cara-cara yang realistis, logis, dan rasional, dan (3) apabila rasa super ego yang menguasai sebagian besar energi psikis, maka pribadinya akan bertindak pada hal-hal yang bersifat moralitas, mengena hal-hal yang sempurna yang kadang-kadang irasional.

#### **b. Kesadaran dan ketidaksadaran**

Pemahaman tentang kesadaran dan ketidaksadaran manusia merupakan salah satu sumbangan terbesar dari pemikiran Freud, sekaligus kunci untuk memahami pandangannya tentang perilaku manusia dan masalah-masalah kepribadian yang dihadapinya. Freud menggambarkan ketidaksadaran dan kesadaran ini bagaikan gunung es di tengah lautan, dengan bongkahan kecil yang tampak di atas permukaan laut sebagai kesadaran. Pandangan Freud, menunjukkan bahwa sebagian besar perilaku manusia didorong atau ditentukan oleh kekuatan atau kebutuhan-kebutuhan yang tidak disadari, yaitu pengalaman-pengalaman atau trauma masa kecil yang terdesak, tertekan, terpendam, atau terkubur dalam ketidaksadarannya, karena apabila muncul dalam kesadarannya akan menimbulkan kecemasan yang tidak tertahankan.

Dalam kurun waktu yang lama, materi terpendam tersebut justru malah dapat menyebabkan berkembangnya kecemasan kepada diri yang bersangkutan dan sewaktu-waktu

dapat muncul secara mendadak dan tidak tertahankan. Menurutnya, kunci untuk memahami perilaku dan problema kepribadian bermula dari hal tersebut. Bukti klinis untuk membenarkan alam ketidaksadaran manusia dapat dilihat dari hal-hal berikut, seperti: (1) mimpi, yang merupakan pantulan dari kebutuhan, keinginan dan konflik yang terjadi dalam diri, (2) salah ucap (3) sugesti pasca hipnotik, (4) materi yang berasal dari teknik asosiasi bebas, dan (5) materi yang berasal dari teknik proyeksi, serta isi simbolik dari simptom psikotik.

### **c. Kecemasan**

Bagian yang tidak kalah penting dari teori Freud adalah tentang kecemasan, yaitu suatu keadaan tegang atau takut yang mendalam sebagai hasil bermunculannya pengalaman-pengalaman yang terdesak. Kecemasan berkembang dari konflik antara sistem id, ego dan superego tentang sistem kontrol atas energi psikis yang ada. Kecemasan sering kali tidak jelas, mengambang atau samar dan tidak menjelma dalam bentuk yang khusus. Sedangkan fungsi utamanya adalah untuk mengingatkan adanya bahaya yang datang.

Dalam konsep Freud, kecemasan dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu kecemasan realita, neurotik dan moral. Kecemasan realita adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar. Kecemasan ini sumbernya adalah ego. Kecemasan neurotik adalah rasa takut yang bersumber pada id, yaitu takut tidak mampu mengendalikan instinknya. Sedangkan kecemasan moral adalah rasa takut pada hati nurani sendiri yaitu terhadap adanya pertentangan moral.

Sumber kecemasan ini adalah super ego. Kecemasan selalu berakibat kepada terancamnya ego, sehingga sering memaksa ego untuk mengambil tindakan untuk menghilangkannya agar diperoleh keseimbangan. Tindakan ini dapat meliputi dua cara, yaitu belajar melalui identifikasi dan pemindahan obyek (*displacement*). Apabila pemindahan obyek ini memiliki nilai yang lebih tinggi maka disebut sublimasi.

Bentuk lain dari reaksi emosional terhadap adanya kecemasan adalah mekanisme pertahanan diri yang dapat berupa represi, reaksi formasi, proyeksi, fiksasi, dan regresi.

### **e. Perkembangan kepribadian**

Psikoanalitik, perkembangan manusia merupakan suatu gambaran yang sangat teliti dari proses perkembangan psikososial dan psikoseksual, mulai dari lahir sampai dewasa. Dalam teori Freud setiap manusia harus melewati serangkaian tahap perkembangan dalam proses menjadi dewasa. Keberhasilan dalam mencapai setiap tahap perkembangan merupakan faktor kritis bagi pembentukan sifat-sifat kepribadian yang bersifat menetap. Freud percaya bahwa karakteristik kepribadian dibentuk pada usia enam tahun pertama. Kepuasan dalam setiap tahap perkembangan sangat penting artinya agar anak tidak tertahan pada suatu tahap perkembangan tertentu, karena itu penting bagi orang tua untuk membantu agar anak mampu melakukan penyesuaian dengan baik pada masing-masing tahap perkembangan maupun dalam masa transisi menuju tahap perkembangan berikutnya.

Menurut Freud kepribadian manusia terbentuk pada masa kanak-kanak, dimana pada umur sekitar 5 tahun hampir seluruh struktur dasar kepribadian telah terbentuk, sebagai hasil dari ketegangan-ketegangan dalam menghadapi proses pertumbuhan fisiologis, frustrasi, konflik, dan ancaman. Sedangkan pada tahun-tahun berikutnya merupakan penghalusan dari struktur dasar tersebut. Tahapan perkembangan tersebut yaitu: (1) tahap oral (0-1 tahun), (2) tahap anal (1-3 tahun), (3) tahap palis (3-6 tahun), (4) tahap latensi (6-12 tahun), dan (5) tahap genital (12-14 tahun)

#### **f. Aplikasi dalam konseling**

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

Pertama, bahwa "manusia merupakan makhluk yang memiliki kebutuhan dan keinginan". Konsekuensinya, konseling akan efektif apabila konselor mampu memahami kebutuhan dan keinginan anak berkebutuhan khusus secara mendalam dan komprehensif, serta berupaya untuk memenuhinya.

Kedua, adanya "pengaruh masa lalu" menjadikan konselor harus mampu untuk memusatkan perhatian kepada pengungkapan pengaruh masa lalu anak berkebutuhan khusus kepada perilaku

masa kini, dengan tidak mengesampingkan pentingnya perilaku dan suasana masa kini yang mempengaruhi perilaku masa kini tersebut.

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

Psikoanalisa sebagai upaya memberi bantuan, Newcomer (Apter, 1982) mengajukan beberapa karakteristik psikoanalisa, meliputi :

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

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas dan komprehensif tentang aplikasi teori psikoanalisa dalam konseling pada anak berkebutuhan khusus, dapat dikemukakan hal-hal sebagai berikut

#### **a. Tujuan Konseling**

Tujuan utama psikoanalisa adalah untuk mengurangi simptom psikopathologi dengan memunculkan pikiran dan perasaan-perasaan yang tertekan atau direpresi ke dalam alam kedarannya. Dengan kata lain membentuk kembali struktur kepribadian konseli dengan menggali kembali hal-hal yang terpendam dalam alam ketidaksadarannya sehingga menjadi bagian dari alam kesadarannya. Untuk itu, dalam prosesnya rintangan-rintangan harus dapat diatasi, walaupun memerlukan waktu yang cukup lama, sulit, dan mungkin menyakitkan. Sedangkan agar berhasil, penting untuk melibatkan emosi sebagai bagian dari proses konseling serta menjadikan pemahamannya sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesadaran dirinya dengan mengkoreksi terhadap pengalaman-pengalaman emosionalnya.

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

#### **b. Fungsi dan konselor**

Dalam mengimplementasikan teori psikoanalisis, fungsi utama konselor adalah memberikan kemudahan kepada konseli untuk memantulkan perasaan-perasaannya yang tertekan serta menafsirkan dan menganalisisnya. Terutama terhadap bentuk-bentuk resistensi yang dihadapinya, yaitu suatu keadaan dimana anak berusaha untuk melindungi, menolak,

mengingkari, atau mempertahankan diri dari suatu perasaan, trauma, atau interpretasi yang tidak mengenakan dari konselor.

Agar fungsi tersebut dapat berjalan baik, penting bagi konselor untuk sejak awal mendorong konseli agar dapat menyatakan dirinya secara bebas, sehingga secara berangsur-angsur konseli dapat menemukan faktor-faktor penentu yang tidak disadari dari perilakunya pada masa kini. Disamping itu konselor hendaknya bersikap anonim (tidak dikenal) serta berupaya untuk sedikit menunjukkan perasaan dan pengalamannya.

### **c. Proses dan teknik Konseling**

Sekalipun dalam psikoanalisa konselor hendaknya bersikap anonim, namun dalam prosesnya sejak awal konselor harus dapat membina hubungan baik dengan klien. Konselor juga harus dapat mendorong konseli agar mampu menyatakan dirinya secara bebas, membantu apabila konseli melakukan penolakan (resistensi), menyambut baik pernyataan pengalihan (transferensi), serta berusaha untuk membimbing klien ke arah kesadaran penuh dan ke arah integrasi sosial secara memuaskan.

Selanjutnya, secara umum terdapat lima teknik dasar yang biasa digunakan dalam konseling psikoanalisa, yaitu :

#### 1) Asosiasi bebas

Secara mendasar, tujuan teknik ini adalah untuk mengungkapkan pengalaman masa lalu dan menghentikan emosi-emosi yang berhubungan dengan pengalaman traumatik masa lampau. Dalam psikoanalisa tradisional, penerapan teknik asosiasi bebas ini dilakukan dengan konseli berbaring di dipan dan konselor duduk di kursi sejajar dengan kepala konseli, sehingga konseli tidak melihat konselor. Dengan demikian, konseli dapat mengungkapkan atau menyalurkan materi-materi yang ada dalam ketidaksadarannya secara bebas, terbuka, tidak menutup-nutupi tanpa harus malu, meskipun materi tersebut menyakitkan, tidak logis, atau tidak relevan.

Selama berlangsung asosiasi bebas, konselor harus mampu menjadi pendengar yang baik serta mendorong klien agar mampu mengungkapkan secara spontan setiap ingatan yang

terlintas dalam pikirannya, pengalaman traumatik, mimpi, penolakan, dan pengalihan perasaannya. Agar konselor dapat menginterpretasikan secara tepat apa yang dikatakan klien, selama asosiasi bebas berlangsung konselor harus aktif memperhatikan perasaan, ucapan-ucapannya, mencatat gerak tubuh, nada suara, dan bahasa tubuh klien secara umum. Penting bagi konselor untuk mencermati kata-kata yang muncul diluar kesadarannya (misal : salah ucap, atau kata-kata yang kemudian diralat), serta menafsirkan segala sesuatu yang dimanifestasikan oleh konseli dengan menunjukkan arti dan maknanya tanpa disertai sikap berprasangka.

## 2) Interpretasi atau penafsiran

Interpretasi atau penafsiran adalah teknik yang digunakan oleh konselor untuk menganalisis asosiasi bebas, mimpi, resistensi, dan transferensi perasaan klien dengan tujuan utama untuk menemukan materi yang tidak disadari. Dengan demikian ego konseli dapat mencerna materi tersebut melalui pemahaman baru dan dengan penuh kesadaran.

Dalam memberikan penafsiran, konselor harus hati-hati serta dapat memilih waktu dan kata-kata yang tepat agar konseli tidak justru menjadi menutup diri atau mengembangkan pertahanan dirinya. Untuk itu, penafsiran hendaknya bersifat hipotetik, bukan menyatakan fakta, mendekati kesadaran konseli, dimulai dari yang sifatnya permukaan menuju ke arah yang mempunyai bobot emosional yang lebih mendalam, serta dilakukan dengan terlebih dahulu menunjukkan pertahanan diri konseli sebelum ke hal-hal yang dianggap mendasarinya.

## 3) Analisis mimpi

Bagi Freud mimpi adalah ekspresi simbolik dari kebutuhan-kebutuhannya yang terdesak. Dalam keadaan tidur, kesadaran manusia menjadi lemah, dan pada saat itulah materi-materi dalam ketidaksadaran sulit untuk dikontrol, diawasi, dan dikendalikan sehingga muncul ke permukaan. Sedangkan mimpi adalah jalan utama bagi semua keinginan, kebutuhan, ketakutan, dan kecemasan yang tidak disadari diekspresikan dalam bentuk simbolik. Representasi dari dorongan-dorongan seksual yang tidak terpenuhi, perasaan berdosa, atau bentuk penghukuman diri dari super ego.

Setiap mimpi memiliki isi yang bersifat manifes atau disadari dan juga yang bersifat laten (tersembunyi). Isi yang bersifat manifes adalah mimpi sebagai tampak pada diri orang yang mimpi, sedangkan isi yang bersifat laten terdiri atas motif-motif tersamar dari mimpi tersebut. Tujuan analisis mimpi adalah untuk mencari isi yang laten atau sesuatu yang ada dibalik isi yang manifes, untuk menemukan sumber-sumber konflik terdesak. Analisa mimpi hendaknya difokuskan kepada mimpi-mimpi yang sifatnya berulang-ulang, menakutkan, dan sudah pada taraf mengganggu.

#### 4) Analisis resistensi

Freud memandang bahwa resistensi merupakan suatu dinamika yang tidak disadari untuk mempertahankan kecemasan. Resistensi atau penolakan adalah keengganan konseli untuk mengungkapkan materi ketidaksadaran yang mengancam dirinya, yang berarti ada pertahanan diri terhadap kecemasan yang dialaminya. Apabila hal ini terjadi, maka sebenarnya merupakan kewajaran. Namun, yang penting bagi konselor adalah bagaimana pertahanan diri tersebut dapat diterobos sehingga dapat teramati, untuk selanjutnya dianalisis dan ditafsirkan, sehingga konseli menyadari alasan timbulnya resistensi tersebut.

#### 5) Analisis transferensi

Transferensi atau pengalihan adalah pergeseran arah yang tidak disadari kepada konselor dari orang-orang tertentu dalam masa silam konseli. Pengalihan ini terkait dengan perasaan, sikap, dan khayalan konseli, baik positif maupun negatif yang tidak terselesaikan pada masa silamnya. Teknik analisis transferensi dilakukan dengan mengusahakan agar konseli mampu mengembangkan transferensinya guna mengungkap kecemasan-kecemasan yang dialami pada masa kanak-kanaknya. Apabila transferensi ini tidak ditangani dengan baik, maka konseli dapat menjadi bersikap menolak terhadap perlakuan terapis dan proses terapi dapat dirasakan sebagai suatu hukuman. Karena itu dalam menghadapi transferensi, konselor harus mampu bersikap obyektif, netral, anonim, dan pasif. Tidak mengembangkan sikap perlawanan atau *counter transference* berupa respon-respon emosional tertentu yang tidak

disadari, karena akan sangat berbahaya bagi obyektivitas penyuluh dalam memperlakukan konselinya.

### **C. Pendekatan Konseling *Client Centred***

Model konseling berpusat pribadi dikembangkan oleh Carl R. Rogers. Sebagai hampiran keilmuan merupakan cabang dari psikologi humanistik yang menekankan model fenomenologis. Konseling *person-centered* mula-mula dikembangkan pada 1940 an sebagai reaksi terhadap konseling *psychoanalytic*. Semula dikenal sebagai model nondirektif, kemudian diubah menjadi *client-centered*. Carl R. Rogers mengembangkan terapi/konseling *client-centered* sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Terapis berfungsi terutama sebagai penunjang pertumbuhan pribadi seseorang dengan jalan membantunya dalam menemukan kesanggupan-kesanggupan untuk memecahkan masalah-masalah. Pendekatan client centered ini menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan seseorang untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri.

#### **a. Pandangan Tentang Sifat Manusia.**

- Manusia dalam pandangan Rogers bersifat positif. Roger bahwa manusia memiliki dorongan untuk selalu bergerak maju, berjuang untuk berfungsi penuh, kooperatif, konstruktif dan memiliki kebaikan. Pada intinya bagian terdalam manusia tanpa perlu mengendalikan dorongan-dorongan agresifnya. Filosofi tentang manusia ini berimplikasi dalam praktek terapi *client centered* dimana terapis meletakkan tanggung jawab proses terapi pada *client*, bukan terapis yang memiliki otoritas.
- *Client* (konseli) diposisikan untuk memiliki kesanggupan-kesanggupan dalam membuat keputusan. Pendekatan konseling *client centered* menekankan pada kecakapan *client* (konseli) untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah pada dirinya. Individu memiliki kapasitas untuk membimbing,

mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan dirinya sendiri apabila ia diberikan kondisi tertentu yang mendukung

- Terapi berpusat pada konseli (*Client Centered Teraphy*) merupakan salah satu teknik alternatif dalam praktik pekerjaan sosial, terutama bagi terapis (konselor) yang tidak begitu menguasai secara baik beberapa teori dan praktik pekerjaan sosial. Hal tersebut begitu bukan berarti tanpa tantangan dan keahlian yang spesifik. Beberapa teori dan praktik pekerjaan yang bersifatnya mendasar tetap menjadi kebutuhan mutlak dalam melaksanakan teknik terapi ini. Tulisan ini akan berusaha menjelaskan tentang latarbelakang historis terapi *client centered*, beberapa asumsi dasar, prinsip, tujuan dan teknik serta proses terapi *client centered*.
- Individu memiliki potensi untuk mengatur ulang dirinya sedemikian rupa sehingga tidak hanya untuk menghilangkan tekanan dan kecemasan yang ia rasakan, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan diri dan mencapai kebahagiaan.
- Individu berperilaku sesuai dengan persepsinya terhadap realitas dalam pandangannya. Berkaitan dengan hal ini, untuk memahami masalah *client* (konseli), maka konselor harus benar-benar memahami bagaimana konseli mempersepsikan fenomena keadaan.
- Individu termotivasi oleh dorongan primer bawaan lahir yang berupa dorongan untuk mengaktualisasikan diri. Secara otomatis individu akan mengembangkan potensinya dalam kondisi-kondisi yang mendukung. Kondisi-kondisi ini dapat diciptakan dalam terapi/konseling dan oleh karena itu, terapis/konselor harus bersikap nondirektif.
- Individu memiliki kebutuhan dasar akan cinta dan penerimaan. Dalam terapi, hal ini diterjemahkan sebagai suatu kebutuhan untuk fokus pada relationship (hubungan) antara konselor dan konseli dalam komunikasi empati, sikap menghargai, dan ketulusan (*genuine*) dari terapis/konselor.
- Konsep diri individu bergantung pada penerimaan dan penghargaan yang ia terima dari orang lain. Konsep diri *client* (konseli) dapat diubah apabila ia mengalami penghargaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*) dalam terapi atau dalam proses konseling.

- Konsep pokok yang mendasari yaitu hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Menurut Roger konsep inti konseling berpusat pada *client* (konseli) yaitu konsep diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan menuju perwujudan diri. Individu memiliki potensi untuk memahami apa yang terjadi dalam hidupnya yang terkait dengan tekanan dan kecemasan yang ia rasakan.

**b. Latar Belakang Konsep Pokok Teori *Client Centered***

Pengalaman selama bertahun-tahun dalam menangani konseli. Rogers melihat manusia pada dasarnya adalah baik yang nyata pada kehidupan manusia secara normal. Roger melihat penyakit mental, kriminalitas dan masalah-masalah lainnya pada manusia sebagai suatu distorsi dari kecenderungan alamiah. Teori ini relatif sederhana dibandingkan dengan teori Freud.

Seluruh teori Rogers dibangun dari suatu gaya hidup yang dia sebut keinginan untuk aktualisasi diri. Aktualisasi diri merupakan suatu motivasi untuk membangun diri yang hadir dalam setiap langkah kehidupan untuk mengembangkan semua potensi secara penuh. Jika gagal untuk membangun diri itu bukan karena kurangnya keinginan, tetapi kondisi yang membatasi.

**c. Ciri-Ciri Pendekatan *Client Centered***

Teori *client centered* menurut Rogers (1974) bukan merupakan suatu pendekatan terapi/konseling yang tetap dan tuntas, namun merupakan suatu kumpulan prinsip yang terkait dalam perkembangan proses terapi / konseling.

*Client centered* difokuskan pada pembentukan pribadi yang bertanggungjawab, dan kesanggupan konseli (*client*) untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Konseli sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri adalah orang yang harus menemukan perilaku yang lebih layak bagi dirinya.

Pendekatan ini Menekankan dunia fenomenal *client*. Dengan empati yang tepat, konselor memahami konseli (*client*). Dengan empati yang akurat dan mendalam, terapis / konselor berusaha untuk masuk dalam dunia konseli atau *client* untuk memahami kerangka acuan internal konseli (*frame of referance client*). Konselor / terapis memberikan perhatian utama pada persepsi diri konseli (*client*) dan bagaimana persepsi konseli terhadap dunia.

Prinsip-prinsip psikoterapi yang sama diterapkan kepada semua orang baik yang “normal” yang “neorotik” maupun yang “psikotik”. Berdasarkan bahwa hasrat untuk menuju pada kematangan psikologis manusia, berakar pada manusia itu sendiri. Prinsip-prinsip terapi/konseling *client centered* dapat diterapkan pada individu yang fungsi psikologisnya berada pada taraf yang relatif normal maupun pada individu yang derajat pengimpangan psikologisnya lebih besar.

Menurut pendekatan *client centered*, psikoterapi hanyalah salah contoh dari hubungan pribadi yang konstruktif. *Client* mengalami pertumbuhan psikoterapeutik di dalam dan melalui hubungannya dengan seseorang yang membantunya untuk melakukan apa yang tidak dapat dilakukannya secara sendiri. Itu adalah hubungan konselor/terapis yang selaras (menyeimbangkan perilaku dan ekspresi eksternal dengan perasaan-perasaan dan pemikiran-pemikiran internal). Bersikap menerima dan empatik merupakan agen perubahan terapeutik bagi *client*.

Rogers mengajukan hipotesis bahwa ada sikap-sikap tertentu pada pihak terapis/konselor yaitu ketulusan, kehangatan, penerimaan yang nonposesif, dan empatik yang akurat. Hal tersebut membentuk kondisi-kondisi yang diperlukan dan memadai bagi keefektifan terapeutik pada *client*. Terapi *client centered* memasukkan konsep bahwa fungsi terapis/konselor adalah tampil langsung dan dapat dijangkau oleh *client* (konseli) serta memusatkan perhatian pada pengalaman di sini – dan – sekarang yang tercipta melalui hubungan antara *client* (konseli) dan terapis/ konselor.

Mungkin lebih daripada pendekatan psikoterapi tunggal yang lainnya, teori *client-centered* dikembangkan melalui penelitian tentang proses dan hasil terapi/konseling. Teori *client-centered* bukanlah suatu teori yang tertutup, melainkan suatu teori yang tumbuh melalui observasi-observasi konseling bertahun-tahun dan secara berkesinambungan berubah sejalan dengan peningkatan pemahaman terhadap manusia dan terhadap proses terapeutik yang dihasilkan oleh penelitian-penelitian baru.

Terapi/konseling *client centered* bukanlah sekumpulan teknik, juga bukan suatu dogma. Pendekatan *client-centered*, yang berakar pada sekumpulan sikap dan kepercayaan dinampakkan oleh terapis/konselor, barangkali paling tepat dicirikan sebagai suatu cara dan sebagai perjalanan bersama dimana baik terapis/konselor maupun *client* (konseli) memperlihatkan kemampuannya dan berpartisipasi dalam pengalaman pertumbuhan.

Maka psikoterapi itu bersifat konstruktif dimana dampak psikoterapeutik terjadi karena hubungan konselor dan *client*. Karena hal ini tidak dapat dilakukan sendirian (*client*).

#### **d. Tujuan Konseling**

Tujuan Konseling dengan pendekatan *Client Centered* adalah sebagai berikut :

- Menciptakan suasana yang kondusif bagi klien untuk mengeksplorasi diri sehingga dapat mengenal hambatan pertumbuhannya .
- Membantu *client* (konseli) agar dapat bergerak ke arah keterbukaan, kepercayaan yang lebih besar kepada dirinya, keinginan untuk menjadi pribadi yang mandiri dan meningkatkan spontanitas hidupnya. Membantu konseli dalam membangun rasa percaya terhadap diri sendiri. Dengan meningkatnya keterbukaan konseli terhadap pengalaman-pengalamannya sendiri, agar kepercayaan kepada dirinya sendiri pun mulai timbul

- Menyediakan iklim yang aman dan percaya dalam pengaturan konseling sedemikian sehingga konseli, dengan menggunakan hubungan konseling untuk *self-exploration*, menjadi sadar akan blok/hambatan dalam pertumbuhan.
- Konseli cenderung untuk bergerak ke arah lebih terbuka, kepercayaan diri lebih besar, lebih sedia untuk meningkatkan diri sebagai lawan menjadi statis, dan lebih hidup dari standard internal sebagai lawan mengambil ukuran eksternal untuk apa ia perlu menjadi.
- Membantu konseli melakukan evaluasi internal berkaitan dengan kepercayaan diri. Hal tersebut berarti lebih banyak mencari jawaban-jawaban pada diri sendiri bagi masalah-masalah keberadaannya. Agar konseli semakin menaruh perhatian pada pusat dirinya dari pada mencari pengesahan bagi kepribadiannya dari luar. Mengganti persetujuan universal dari orang lain dengan persetujuan dari dirinya sendiri. Menetapkan standar-standar tingkah laku dan melihat ke dalam dirinya sendiri dalam membuat putusan-putusan dan pilihan-pilihan bagi hidupnya. Dengan kata lain mengubah konsep diri yang sesuai atau konsisten dengan kenyataan.

#### **d. Perkembangan Prilaku**

##### ***Self* Konsep**

*Self*-konsep terbentuk oleh interaksi dengan orang lain, dan reaksi dari orang lain. Selain itu orang tua mempunyai pengaruh besar sekali terhadap perkembangan suatu konsep, sebab anak memperoleh impresi pertama kali mengenai kondisi manusiawi. Kemudian antara umur 12 sampai 17 tahun pengaruh keluarga makin berkurang, dan peer group memegang peranan penting dalam *self-concept* seseorang.

*Self* konsep juga dipengaruhi oleh lingkungan material dan non material. Pemuda yang dibesarkan dalam keluarga yang materialistik akan terpengaruh oleh kekayaan atau kemiskinan harta duniawi. Dilain pihak pengaruh non material menyangkut pikiran, ide, dan nilai.

Walaupun sebagian besar *self-concept* terbentuk pada masa muda dan *self-pertuating* konsep dapat berubah. Meskipun membutuhkan waktu yang cukup lama, namun konselor dapat menyempurnakan *self-concept* seorang konseli. Pada mulanya individu resisten terhadap perubahan, tetapi akhirnya dengan pengalaman yang diperoleh dalam hidupnya, *self* akan bergerak ke arah tertentu.

Individu mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhinya guna memperoleh kehidupan yang normal. Kebutuhan dasar (makan dan minum) paling tidak harus dipenuhi untuk mempertahankan hidup. Terpenuhinya kebutuhan atau gagalnya pemenuhan kebutuhan mempengaruhi perkembangan *self-concept*. Seseorang yang dengan susah payah memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi. Perkembangan *self-concept* menentukan ekspresi kebutuhan seseorang. Orang normal memenuhi kebutuhannya tanpa mengganggu orang lain; sedangkan orang abnormal mungkin dalam mengekspresikannya dapat melawan melawan masyarakat dan akhirnya dapat merusak diri sendiri.

Sebagai makhluk hidup yang *mature*, biasanya seseorang memantapkan pola kebutuhan tertentu dalam memakai nilai serta modus tertentu pula untuk meningkatkan fungsinya sebagai makhluk. Pada kenyataannya kebutuhan yang tidak dapat terpenuhi menyebabkan orang yang bersangkutan menjadi tertekan dan kurang sehat jiwanya. Sebagai ilustrasi yang ekstrim orang tersebut dapat melakukan bunuh diri.

Kebutuhan individual secara hierarkhis disusun oleh Maslow (1987) dari kebutuhan yang rendah ke kebutuhan yang lebih tinggi sebagai berikut:

1. Kebutuhan fisik : kebutuhan ini merupakan dasar untuk hidup, misalnya makan, tidur, buang air dan kebutuhan untuk mempertahankan jenis.
2. Kebutuhan rasa aman: kebutuhan ini berhubungan dengan *self-preservation*. Anak kecil sering merasa takut terhadap suatu objek atau tempat yang asing baginya; hal ini dapat dilihat dari tindakan merangkul orang tuanya. Reaksi yang serupa dapat terjadi pada orang dewasa hanya sifatnya jauh lebih kompleks. Perilaku ini mungkin tidak nampak secara nyata, sehingga observer yang berpengalaman sulit untuk diketahui.

3. Kebutuhan akan cinta (kasih sayang): setiap manusia ingin dicintai oleh orang lain dan konsekwensinya dia juga dapat mencintai orang lain. Kekurangan kasih sayang dapat mengganggu pertumbuhan fisik, intelektual, emosional, dan spiritual. Maslow (1987) menyatakan lebih lanjut bahwa mengenai hal tersebut dapat menimbulkan gangguan penyesuaian diri dan kelaian jiwa secara berat.
4. Kebutuhan *esteem*: terdapat berbagai macam kebutuhan esteem seperti afiliasi, keingintahuan, approval dan lain-lain. Terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan tersebut akan menimbulkan rasa percaya diri sendiri, rasa mampu, rasa berkuasa dan rasa bermanfaat bagi masyarakat. Sebaliknya kurang terpenuhinya kebutuhan tersebut akan menimbulkan rasa rendah diri, rasa tidak mampu, perasaan tidak tertolong; selanjutnya dapat menimbulkan tindakan kompensasi dan kecenderungan neorotik.
5. Kebutuhan untuk aktualisasi diri: Kebutuhan ini berhubungan dengan penggunaan kemampuan seseorang secara efisien, sehingga fungsinya dapat menjadi maksimum. Aktualisasi diri merupakan keadaan atau proses yang keberhasilannya tergantung pada situasi dimana seseorang dapat menemukan dirinya sendiri. Seorang mungkin sukses dalam pekerjaannya, tetapi mungkin gagal dalam rumah tangganya dan mengalami kondisi perkawinan yang tidak baik.

Bila suatu kebutuhan dapat dipenuhi, maka orang tersebut akan berusaha memenuhi kebutuhan lain yang lebih tinggi tingkatnya. Seorang yang terpenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya dan merasa aman dari gangguan-gangguan dalam kehidupan, maka dia akan memikirkan kebutuhan kasih sayang dan *self-esteem* yang lebih baik.

#### **e. Self Sebagai Pusat Kepribadian**

Proses membantu perkembangan konseli sering konselor terbentur pada dua dimensi yaitu apakah konselor memusatkan perhatian pada perilaku dan sikap konseli yang dapat diobservasi, atau menekankan pada perasaan dan sikap konseli? Dalam menangani hal tersebut, baik salah satu ataupun keduanya, seseorang konselor membutuhkan pemahaman konsep psikologis mengenai kemanusiaan.

*Self-concept* menyangkut nilai, sikap dan kepercayaan seseorang dalam hubngannya dengan lingkungan. Beberapa *self-perception* yang mempengaruhi dan menentukan perilaku seseorang. Anderson mengatakan bahwa “setiap orang memiliki gambaran atau konsepsi mengenai diri sendiri sebagai pribadi yang unik, dan yang berbeda dengan pribadi-pribadi lainnya. Konsep ini bertalian dengan keadaan bahwa pribadi terdiri dari pribadi fisik dan psikologis. Untuk lebih mengerti *self-consept* dapat dilihat dalam beberapa komponen, yaitu:

1. Pribadi menurut apa yang dilihat oleh pribadi itu sendiri

Suatu konsep penting yang perlu diperhatikan adalah bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Apakah orang itu sebagai individu yang sudah matang, sensitif, bertanggung jawab, dan dapat mengarahkan dirinya sendiri? Persepsi ini akan sangat mempengaruhi perilaku individu yang bersangkutan. Seorang *self-esteem*-nya tinggi akan mencari pekerjaan yang dapat meberikan prestise yang juga tinggi, sedangkan orang yang memiliki *self-perception* negatif lebih mungkin akan memilih pekerjaan yang kurang adekwat.

2. Pribadi seseorang dalam pandangan orang lain

Masing-masing individu mengembangkan sikap bagaimana orang lain memandang dirinya, dan hidup sebagai apa yang diekspektasikan. Ketika orang tua atau guru mengharapkan seorang anak akan menjadi superior dan memperlakukan anak tersebut sebagai seorang anak yang superior, akan memungkinkan dapat menghasilkan perilaku yang memang demikian.

*Self* merupakan hal penting dari antara struktur kepribadian yang dikemukakan salah satu ahli dalam bidang konseling yaitu C. Roger. *Self* ini adalah bagian dari medan fenomena yang terdeferensiasi terdiri atas serial persepsi-persepsi dan nilai-nilai (*values*) untuk menyatakan “aku” (*I and me*). Dalam struktur kepribadian tersebut, *self* berkembang dan berinteraksi dengan lingkungan. *Self* berjuang untuk mempertahankan konsistensi tingkah laku oraganisme dan konsistensi dirinya sendiri.

Pengalaman-pengalaman yang konsisten dengan konsep *self* diintegrasikan, sedangkan yang tidak konsisten dirasakan sebagai suatu ancaman. *Self* ini selalu dalam suatu proses yang tumbuh dan berubah, berkembang sebagai hasil interaksi yang kontinu dengan medan fenomena.

Rogers, 1969 mengemukakan bahwa “Perkembangan konsep-diri sangat bergantung atas persepsi individu dan pengalaman-pengalamannya dalam lingkungan serta dipengaruhi oleh kebutuhan untuk penghargaan positif, suatu kebutuhan universal makhluk manusia, merembes dan terus bergerak”. Dalam struktur kepribadian *self* merupakan pusat ke seluruh kepribadian tersebut berkembang. *Self* tumbuh dan berkembang karena interaksi organisme dengan lingkungan. Kompleks pengalaman-pengalaman kepuasan atau kekecewaan atau kebutuhan penghargaan, individu mengembangkan suatu rasa penghargaan diri, suatu perasaan terhadap diri sendiri berdasarkan apa yang disampaikan oleh orang lain atau penghargaan yang diterima dari orang lain. Perasaan terhadap diri atau penghargaan pada diri sendiri ini menjadi suatu persepsi dapat merembes mempengaruhi perilaku keseluruhan organisme diri dan memiliki suatu kehidupan sendiri, bebas dari pengalaman penghargaan aktualisasi dari orang-orang lain. *Self* berjuang mempertahankan konsistensi perilaku organisme dan konsistensi dirinya sendiri. Pengalaman yang konsisten dengan konsep *self* diintegrasikan, sedangkan yang tidak konsisten dirasakan sebagai suatu ancaman. *Self* selalu dalam suatu proses, yang tumbuh dan berubah atau berkembang sebagai hasil interaksi yang kontinu dengan medan fenomena.

#### **f. Tugas Konselor /terapis**

Konselor atau guru BK dalam melaksanakan tugasnya pada tahap pemusatan dalam pertumbuhan diperlukan suatu wawasan luas mengenai konseling, memahami proses konseling, menguasai teknik-teknik serta mampu menciptakan hubungan wawasan konseling secara baik. Konseling adalah suatu proses belajar, sehingga berhasil tidaknya suatu proses konseling akan tergantung pada kualitas proses belajar yang terjadi. Hasil apakah yang ingin

dicapai dari suatu konseling? Tujuan akhir suatu konseling adalah perkembangan kesehatan, kematangan dan untuk dapat beraktualisasi diri.

Konsekwensi tugas konselor adalah menciptakan kondisi yang memungkinkan membantu konseli untuk mencapai hal-hal tersebut. Konselor diharapkan mampu membantu konseli agar konseli mampu membuat keputusan tanpa pengaruh dari orang lain. Perkembangan pada diri konseli dapat terjadi apabila hubungan antara konselor – konseli telah terjalin dengan akrab dan mantap. Sekali hubungan telah dijalin dengan baik (konseli sangat mempercayai konselor) maka konseli dapat ditolong untuk bertumbuh dalam hal:

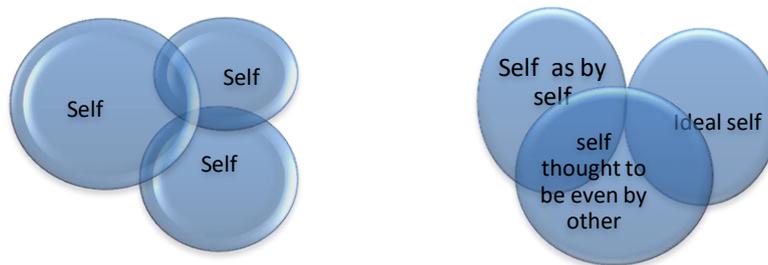
- a. Pemantapan hubungan antar manusia
- b. Memperoleh *insight*
- c. Menguji beberapa alternatif yang memungkinkan
- d. Membuat keputusan.

Truax dan Carkhuff menemukan dalam risetnya bahwa *concretness*, kehangatan, hubungan, empati, *genuiness*, dan keintiman antara konselor dan konseli dapat membantu perkembangan diri konseli. Belajar merupakan suatu pengalaman pribadi, dan konselor tidak dapat memaksakan diri konseli. Beberapa konselor pernah salah mengartikan hal tersebut, dan menganggap bahwa ia dapat memaksakan pendapatnya untuk mengubah perilaku konseli. Belajar yang merupakan proses menemukan, harus datang dari dalam diri konseli sendiri (*self-discovery*).

#### **g. Perkembangan Tingkah Laku Menyimpang**

Prinsip-prinsip perkembangan kepribadian normal dan konsepsi dasar hakekat manusia, merupakan titik tolak bagi merumuskan pribadi macam mana yang dikategorikan menyimpang atau bertingkah laku malasuai (*maladjustment*) oleh Rogers. Rogers memisalkan individu yang malasuai itu selalu bertopeng atau memakai maske yang secara natural bukan kenyataan jati diri (*core of being*), namun banyak didominasi oleh pandangan diri oleh orang lain (*self as thought to be seen by others*), pandangan diri oleh dirinya sendiri (*self as seen by*

*self*) dan didominasi oleh ideal diri (*ideal self*), alih-alih terjadi tidak overlap. Pada akhirnya individu tersebut menghindar untuk menjadi pribadi sehat (*fully function person*).



**Gambar 6.1**  
**Persinggungan antara *Self***

Keterangan:

Gambar di atas mengimplikasikan makna bahwa terjadi persinggungan antara *ideal self* dan *self* dilihat oleh *self* atau diri, sedangkan *self* yang dilihat dari pandangan orang lain tampaknya ada sedikit penyatuan dengan *self* menurut pandangan *self* dan *ideal self*. Gambar lingkaran yang hampir tak terpisahkan merupakan gambaran *self* yang seimbang antara *self* diri sendiri dengan pandangan orang lain serta gambaran diri sebenarnya (gambaran individu yang tidak bermasalah dalam *self*), sebagai gambar perbandingan.

Setelah didapati ketidak harmonisan ketiga hal yang esensial tersebut, maka timbullah konflik atau problem. Misalnya, seorang siswa dari tempat yang jauh telah berjuang keras mengikuti penjarangan masuk dan dia diterima pada satu sekolah unggulan dan telah membayangkan sekian tahun dia akan selesai, setelah dua semester nilai-nilai yang dia dapat jauh dari standard an pada akhirnya dia mendapat peringan untuk tidak naik kelas nanti. Dia menjadi kebanggaan orangtua, dan memiliki cita-cita yang tinggi untuk masuk ke suatu perguruan tinggi atau universitas fakultas kedokteran. Contoh tersebut dapat ditemukan bahwa penyebab terjadinya problem pada siswa tersebut bersumber dari dua hal yaitu:

1. Problem siswa tersebut karena apa yang ia harapkan selesai pada suatu sekolah unggulan dan ananti ia akan menjadi seorang dokter, sementara yang ia alami malahan

mendapat peringan untuk tidak naik kelas karena rendahnya nilai-nilai yang ia peroleh. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara *self concept* dan *experience reality*.

2. Siswa tersebut pada dasarnya tidak menyadari apa yang ia miliki namun ia mengharapkan secara berlebihan. Maka siswa tersebut mengalami konflik karena ketidak serasian antara *self concept* dan *ideal self concept*.

Rogers berpendapat dalam hal terbut bahwa individu yang mengalami konflik atau problem akan menunjukkan perilaku yang menggambarkan adanya perasaan negative: merasa gelisah, mudah tersinggung, lemah, merasa tidak mampu, takut, khawatir (cemas), bersalah, malu, benci dan perasaan-perasaan lain yang terlalu negatif.

### ***Ideal Self***

*Ideal self* merupakan perwujudan sebagai orang tersebut sebenarnya cocok. Havinghurst berpendapat bahwa: *ideal self* berhubungan dengan prestise seseorang karena ia lebih dewasa, lebih kuat, dan lebih mampu untuk memenuhi kebutuhan dari pada anak atau para remaja yang memandangnya. Pentingnya komponen self ini adalah bahwa seseorang biasanya tidak akan menjadi sebagaimana yang tidak diharapkan. Dalam memenuhi cita-cita untuk menjadi insinyur yang baik, ia harus memandang dirinya sendiri mampu menjadi insinyur yang baik, ia menentukan tujuan hidup harus yang masih dalam lingkup jangkauannya, guna mengururangi kekecewaan dan kecemasan yang dapat merusak diri sendiri.

*Ideal self* atau *self-percept* dari orang yang normal adalah berhubungan dengan hal-hal yang dapat memberikan kepuasan pad dirinya. Hal ini dikontraskan dengan *self percept* yang abnormal dimana menyangkut situasi yang divergen. Gambar berikut mengilustrasikan seorang remaja yang memandang dirinya sendiri sebagai individu yang baik hati; tetapi dalam rangka mempertahankan status dalam kelompoknya ia harus bertindak agresif.

Dengan bertumbuhannya individu menjadi lebih dewasa, maka konsep dirinya akan berkembang menjadi *self-perpetuating*. Kebutuhan manusiawi sangat mempengaruhi perkembangan tersebut. Seorang anak akan memelihara ide, dan sikap yang telah terbentuk pada dirinya; serta hidup sesuai dengan konsep atau sikap berkenaan dengan dirinya, tanpa

memperdulikan apakah itu benar atau salah. Ia juga sukar untuk mentolerir segala hal yang berlawanan dengan dirinya tersebut.

#### ***h. Hubungan Self Concept dengan Tehnik Konseling yang Dipakai***

*Self-concept* konseli menentukan metode hubungan serta teknik konseling yang dipakai. Konselor dapat menekankan pada kebutuhan-kebutuhan konseli, pengaruh kelompok atau pengaruh orang tua terhadap perilaku konselinya. Elemental adalah cara konselor menekankan perhatian terhadap pertumbuhan dalam lingkungan konseli secara individual. Konsekwensinya model ini memungkinkan konselor untuk menentukan hubungan konseling, mencapai tujuan jangka pendek, tujuan perantara atau tujuan akhir. Apabila seorang konselor menganggap *self-concept* konselinya negatif, maka konselor hendaknya membangun suasana konseling yang memungkinkan untuk melihat – mengerti *self-concept*-nya, medan persepsi dan pelakunya. Perhatian konselor seperti hal tersebut *self-concept* akan merupakan fokus perhatian dari konselor yang diharapkan dapat merupakan jembatan untuk perubahan perilaku konselinya.

Konsep teori mengenai *self* memiliki implikasi bahwa konseling adalah: (1) dorongan kepada konseli untuk dapat melakukan *self-exploration*, (2) menyediakan dukungan secara kontinu untuk memperoleh *self-concept* yang tepat dan meningkatkan semangat, (3) membantu konseli mengubah lingkungannya. Thore mengatakan bahwa

1. *Self-concept* merupakan high level general factor, yang valensinya menentukan valensi sikap terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain.
2. Komposisi *self-concept* menentukan derajat penampilan sebagai yang diaspirasikan oleh yang bersangkutan.
3. Individu harus menyukai dirinya sendiri dalam usaha untuk memperoleh kepercayaan diri dan kemampuan memandang dunianya. Ketidak puasan terhadap status dirinya merupakan prasyarat suatu perubahan.

4. Pertentangan antara status diri ideal dan aktual merupakan hal yang dapat menimbulkan kecemasan, yang mendorong usaha kompensasi. Sebagian besar pertentangan ini menghasilkan demoralisasi.
5. Integrasi tingkat terganggu pada kemampuan kesadaran, operasi yang normal dari mekanisme kontrol. Dan fungsi eksekutif self yang intact.
6. Kesehatan mental bergantung pada kekuatan fungsi ego.

Konselor dapat bekerja dengan cara merubah tingkahlaku yang mengarah pada perubahan pengalaman yang menghasilkan perubahan *self-concept*. Misalnya: seorang sekretaris merasa dirinya kurang mampu, dan tidak ada orang yang menyukai dirinya. Selama konseling, ia merasa bahwa mulainya timbul perasaan tersebut pada suatu pesta dimana semua sekretaris diundang. Konselor menganjurkan dalam satu minggu ini ia menyucapkan “hallo” pada seorang sekretaris dan seterusnya. Minggu berikutnya pada dua orang sekretaris dan seterusnya. Pada akhir minggu kelima sekretaris tersebut telah familier dengan para staf kantornya; dan diundang pada pesta salah seorang temannya. Pada kasus ini konselor memusatkan perhatiannya pada perubahan perilaku dengan harapan akan memiliki dampak pada *self-concept*-nya.

Pada konseli tertentu konselor tidak dapat bertindak pasif. Misalnya seorang perempuan yang merasa bahwa pendekatannya kurang baik. Dalam hal ini perlu membentuk kemauan untuk mengontrol hidupnya sehingga dapat mengatasi lingkungannya dan merasa percaya diri untuk mengontrol hidupnya sehingga dapat mengatasi lingkungan dan merasa percaya diri untuk dapat mengubah lingkungannya.

Konselor hendaknya membantu perkembangan konseli dengan menempuh berbagai jalan. Lecky berpendapat bahwa konseling sebaiknya memberikan dasar untuk dapat melaksanakan *reexamination* dari *self*. Sehubungan dengan pemahaman bahwa kepribadian merupakan suatu sistem yang terorganisasi sedemikian sehingga setiap ide berhubungan dengan segala hal lain, maka bila konselor terlalu memaksa untuk merubahnya, akan menemui kegagalan. Orang tua dan guru yang pandangannya terpengaruh oleh kegagalan atau

kesuksesan anak, akan tidak bersikap objektif. Yang paling baik sebenarnya adalah bila konselor berpandangan atau berpikir bahwa: hanya individu yang bersangkutanlah yang dapat menyelesaikan dengan jalannya sendiri. Akhirnya Rogers menyimpulkan bahwa individu akan merasa lebih senang dengan dirinya dan pengalaman-pengalaman sebagai hal yang terpadu.

### **1. Fokus pada Aktualisasi Diri dan *Self Concept***

Pribadi yang beraktualisasi diri harus mampu melihat dirinya sendiri sebagaimana diterima oleh orang lain. Individu tersebut mampu melihat dunianya dengan segala persoalan yang ada, serta mampu mengambil keputusan yang bukan hanya baik untuk diri sendiri tapi baik juga untuk sekitarnya. Ia mampu menghadapi hidup bukan oleh *the tyranny of should*, atau karena ia takut untuk tidak menyelesaikan sesuatu, tetapi ingin melakukan sesuatu untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Hal tersebut akan menunjukkan apakah individu itu adjusted atau maladjusted, sukses atau tidak.

Tujuan utama konseling adalah membantu konseli untuk dapat melihat dunianya secara realita tentang dirinya sendiri. Sangat penting juga konseli mengetahui secara nyata bagaimana orang lain menilai dirinya tanpa terpengaruh oleh *self-percepsi*-nya sehingga orang menjadi real dan *authentic self* (Pietrofesa 1978).

Orang yang sehat akan memiliki *self-concept positive*, hal ini dipelajari dari kesulitan-kesulitan yang dialami. Individu yang telah matang dan sehat dapat mengidentifikasi diri dengan orang lain dan memiliki perasaan serta reaksi yang sensitif terhadap situasi tertentu. Hal tersebut juga merupakan hal yang dipelajari. Pribadi yang sehat dapat berdampingan dengan orang lain tanpa merasa takut karena ia dapat berinteraksi dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan. Tidak menderita tunenel vision, dan dapat memahami pikiran orang lain, serta tidak terisolir dalam proteksi diri. Konselor dapat membantu konseli dengan menciptakan suasana dimana konseli dapat berdiskusi dengan orang lain sebagaimana dengan dirinya secara terbuka (*discloser*).

### **2. Persepsi konseli terhadap konflik**

Konflik dan cara individu merasakan konflik sepenuhnya tergantung pada cara penyesuaian pribadi individu yang bersangkutan. Tugas konselor berhubungan dengan penyesuaian konflik dari konselinya. Selanjutnya konselor harus dasar bahwa situasi konflik dapat dirangsang secara sadar maupun tidak sadar oleh konflik-konflik terdahulu yang pernah dialami oleh konseli namun belum terselesaikan. Tetapi bukan berarti bahwa konselor harus menekankan sebagian besar perhatiannya pada alam tidak sadar ataupun pengalaman masa kecil dari konseli. Konselor harus mengetahui bahwa pengalaman masa kecil konseli dapat mempengaruhi persepsi konseli masa sekarang.

Setiap orang akan bereaksi pada konflik yang dihadapi secara unik tergantung dari berbagai faktor dalam lingkungan dan pribadi diri sendiri. *Central inner conflict* adalah pertentangan antara konstruktif dari *real self* dengan *self-esteem*, juga dapat merupakan konflik antara perkembangan dan dorongan secara tidak normal. Memfokuskan perkembangan konseli dalam *counseling relationship* dibutuhkan inferensi-inferensi tertentu sehubungan dengan *self-concept* yang diinferensi dengan *self-report* yang dikemukakan konseli.

### **3. Inferensi *self concept***

Suatu skema untuk menginferensi *self-concept* dikembangkan oleh Buchheimer dan Balogh. Pada taraf permulaan konselor mempelajari interviu dari tape recorder, kemudian mengkalsifikasikan respon konseli menjadi lima kategori. Selanjutnya konselor mensintesis pernyataan-pernyataan konseli serta membuat inferensi mengenai *self-concept* konseli. Akhirnya konselor berusaha untuk membuat sintesis mengenai keseluruhan informasi mengenai konseli secara terpadu.

Ketika konseli telah dapat mulai menunjukkan langkah positif, maka konselor dapat mulai menekankan pada proses perkembangan lebih lanjut yakni membuat keputusan. Seringkali konselor perlu bertindak sebagai katalisator dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan: "Bagaimana pendapatmu seandainya kamu ...." dan seandainya kamu tidak pergi ke sekolah, bagaimana perasaan dirimu".

Hal ini dapat terlihat sebagai usaha bantuan konselor terhadap konseli dalam menilai secara realistis kekuatan ataupun kelemahannya dalam rangka menentukan potensi untuk mencapai tujuan tertentu. Konselor membantu konseli untuk memperoleh *self-understanding* dengan mengfokuskan pada nilai, tujuan dan sikap konseli. Misalnya:

“Apakah rencana ini dapat memenuhi keinginanmu?”

“Anda menyatakan bahwa anda akan menolong sesama; apakah hal ini dapat membantu keinginan tersebut?”

“Apa dirimu akan merasa puas dengan melakukan peranan tersebut?”

Contoh-contoh tersebut mengilustrasikan bantuan konselor kepada konseli dalam evaluasi rencana untuk pencapaian tujuan, dan menolong konseli dalam melakukan penilaian keputusan-keputusannya. Bantuan konselor kepada konseli hendaknya menyangkut cara berpikir, berusaha yang akan dilakukan terkait dengan masa depan. Artinya konseli benar-benar menjadi matang sehingga ia dapat membuat keputusan sendiri sesuai dengan kondisi yang ada dalam kehidupannya. Evaluasi mengenai bantuan konselor terhadap konseli dapat dilihat dari keefektifan konseli mengambil keputusan dan pelaksanakannya dengan sukacita untuk masa depannya.

#### **4. Pembuatan Keputusan dalam Interviu**

Salah satu tujuan yang penting perlu mendapat perhatian dalam proses konseling adalah peningkatan rasa tanggung jawab dan kedewasaan konseli dalam membuat keputusan dalam diri untuk dilaksanakan. Konseli dalam hal ini memperoleh bantuan untuk memantapkan sikap, berperilaku sesuai nilai-nilai yang dituntut, keinginan yang sesuai kemampuan, dan menyusun kesemuanya itu dalam prioritas hirarkhi. Konselor hendaknya memfasilitasi terciptanya lingkungan yang memungkinkan terjadinya pertumbuhan optimal bagi konselinya. Konseli dengan bebas mengartikan kehidupan, apa yang diharapkan dalam kehidupan, bebas mencari alternatif yang memungkinkan untuk mencapai tujuan tertentu.

Keputusan akan dipengaruhi oleh *self-perception* serta sikap konseli. Konsep ini akan menimbulkan pertanyaan: “Apakah pengambilan keputusan merupakan suatu proses, ataukah akibat dari suatu proses?” Dilley memberikan tanggapannya bahwa pengambilan keputusan ditentukan oleh proses berpikir yang mengarah pada pengambilan keputusan yang terkait dengan rencana pelaksanaannya. Dilain pihak Peters mengemukakan bahwa pengambilan keputusan merupakan bagian dari proses perkembangan.

Konseli dibantu dalam hal: (1) memperjelas kondisi yang berhubungan dengan apa yang diputuskan, (2) pemberian informasi pemilihan alternatif yang memungkinkan sehingga dapat memperoleh hasil yang baik secara optimal, (3) mempertibangkan alternatif-alternati dalam kondisi ada, (4) mempertimbangkan kemungkinan hasil yang akan diperoleh, (5) memprediksi kemungkinan dan kegunaan hasil tersebut bagi konseli yang bersangkutan.

Konselor hendaknya memahami bahwa dalam proses mengambil keputusan, konseli sering diperhadapkan pada keadaan bingung, frustrasi. Konselor yang memahami akan hal tersebut dapat membantu konseli untuk tidak secara tergesa-gesa dalam mengambil keputusan bahkan cepat merasa puas dengan apa yang dianggap telah terselesaikan. Dalam kondisi pada saat itu konselor harus melihat fakta yang ada bahwa konseli sering terombang-ambing dalam proses interviu.

Kondisi seperti tersebut di atas menunjukkan bahwa konseli masih memerlukan tambahan informasi mengenai kemungkinan suasana kehidupan yang belum diketahui namun akan dialami. Misalnya: seorang gadis akan tetap menunjukkan sikap ragu-ragu dalam interviu sampai terbukanya bahwa ia sedang hamil di luar nikah; ataupun masalah lainnya.

Konselor tetap menerima keadaan konseli dalam arti tidak menghina atau menilai ketidakmampuan konseli dalam mengambil keputusan. Bahkan konselor perlu membantu konseli untuk mengetahui sebab-sebab ketidakmampuannya dalam mengambil keputusan.

Konselor membantu konseli untuk menyadari akan keragu-raguannya dalam mengambil keputusan yang akan dia jalani.

Konselor perlu menyelidiki latar belakang konseli di luar waktu-waktu konseling. Misalnya: Roddy seorang pelajar pada sekolah menengah yang memiliki cita-cita menjadi seorang insinyur. Dia datang ke konselor dengan problem kesulitan belajar pada mata pelajaran matematika. Setelah beberapa kali interviu, Roddy mengaku bahwa cita-cita menjadi insinyur hanya dipaksa oleh ayahnya yang juga seorang insinyur. Roddy tidak berani membantah, oleh karena ayahnya seorang yang keras dan pemaarah.

Tyler menegaskan bahwa keputusan yang baik adalah suatu keputusan yang disertai kemauan oleh sepengambil keputusan tersebut untuk menanggung segala konsekwensi dari keputusan yang diambil. Konselor dalam tahap ini hendaknya memberikan bantuan berupa pemberian umpan balik mengenai hal-hal yang kemungkinan tidak sesuai dengan persepsi ataupun hipotesis yang dibuat konseli. Atau terkait dengan kondisi nyata dalam lingkungan yang dipertimbangkan dengan kondisi konseli.

#### **i. Hubungan Konselor dengan Konseli**

Konsep hubungan antara terapis dan client dalam pendekatan ini ditegaskan oleh pernyataan Rogers (1961) “jika saya bisa menyajikan suatu tipe hubungan, maka orang lain akan menemukan dalam dirinya sendiri kesanggupan menggunakan hubungan itu untuk pertumbuhan dan perubahan, sehingga perkembangan peribadipun akan terjadi. Ada enam kondisi yang diperlukan dan memadahi bagi perubahan kepribadian :

1. Dua orang berada dalam hubungan psikologis.
2. Orang pertama disebut client, ada dalam keadaan tidak selaras, peka dan cemas.
3. Orang kedua disebut terapis, ada dalam keadaan selaras atau terintegrasi dalam berhubungan.

4. Terapis merasakan perhatian positif tak bersyarat terhadap client.
5. terapis merasakan pengertian yang empatik terhadap kerangka acuan internal client dan berusaha mengkomunikasikan perasaannya ini kepada terapis.
6. Komunikasi pengertian empatik dan rasa hormat yang positif tak bersyarat dari terapis kepada client setidaknya-tidaknya dapat dicapai.

***Ada tiga ciri atau sikap terapis*** yang membentuk bagian tangan hubungan terapeutik :

***Pertama***, Keselarasan/kesejatian.

Konsep kesejatian yang dimaksud Rogers adalah bagaimana terapis tampil nyata, utuh, otentik dan tidak palsu serta terintegrasi selama pertemuan terapi. Terapis bersikap secara spontan dan terbuka menyatakan sikap-sikap yang ada pada dirinya baik yang positif maupun negatif. Terapis tidak diperkenankan terlibat secara emosional dan berbagi perasaan-perasaan secara impulsif terhadap client. Hal ini dapat menghambat proses terapi. Jelas bahwa pendekatan client centered berasumsi bahwa jika terapis selaras/menunjukkan kesejatiannya dalam berhubungan dengan client maka proses terapeutik bisa berlangsung.

***Kedua***, Perhatian positif tak bersyarat.

Perhatian tak bersyarat itu tidak dicampuri oleh evaluasi atau penilaian terhadap pemikiran-pemikiran dan tingkah laku client sebagai hal yang buruk atau baik. Perhatian tak bersyarat bukan sikap “Saya mau menerima asalkan.....melainkan “Saya menerima anda apa adanya”. Perhatian tak bersyarat itu seperti continuum. Semakin besar derajat kesukaan, perhatian dan penerimaan hangat terhadap client, maka semakin besar pula peluang untuk menunjang perubahan pada *client*.

***Ketiga***, Pengertian empatik yang akurat.

Pada bagian ini merupakan hal yang sangat krusial, dimana terapis benar-benar dituntut untuk menggunakan kemampuan inderanya dalam berempati guna mengenali dan menjelajahi

pengalaman subjektif dari client. Konsep ini menyiratkan terapis memahami perasaan-perasaan client yang seakan-akan perasaannya sendiri. Tugas yang makin rumit adalah memahami perasaan konseli yang samar dan memberikan makna yang makin jelas. Tugas terapis adalah membantu kesadaran client terhadap perasaan-perasaan yang dialami. Rogers percaya bahwa apabila terapis mampu menjangkau dunia pribadi client sebagaimana dunia pribadi itu diamati dan dirasakan oleh client, tanpa kehilangan identitas dirinya yang terpisah dari client, maka perubahan yang konstruktif akan terjadi.

#### **j. Proses Konseling**

Proses-proses yang terjadi dalam konseling dengan menggunakan pendekatan Client Centered adalah sebagai berikut :

1. Konseling memusatkan pada pengalaman individual.
2. Konseling berupaya meminimalisir rasa diri terancam, dan memaksimalkan dan serta menopang eksplorasi diri. Perubahan perilaku datang melalui pemanfaatan potensi individu untuk menilai pengalamannya, membuatnya untuk memperjelas dan mendapat tilikan perasaan yang mengarah pada pertumbuhan.
3. Melalui penerimaan terhadap klien, konselor membantu untuk menyatakan, mengkaji dan memadukan pengalaman-pengalaman sebelumnya ke dalam konsep diri.
4. Dengan redefinisi, pengalaman, individu mencapai penerimaan diri dan menerima orang lain dan menjadi orang yang berkembang penuh.
5. Wawancara merupakan alat utama dalam konseling untuk menumbuhkan hubungan timbal balik.

Pada konseli tertentu konselor tidak dapat bertindak pasif. Misalnya seorang perempuan yang merasa bahwa pendekatannya kurang baik. Dalam hal ini perlu membentuk kemauan untuk mengontrol hidupnya sehingga dapat mengatasi lingkungannya dan merasa percaya

diri untuk mengontrol hidupnya sehingga dapat mengatasi lingkungan dan merasa percaya diri untuk dapat mengubah lingkungannya.

#### 6. Fokus pada Aktualisasi Diri dan *Self Concept*

Konselor hendaknya membantu perkembangan konseli dengan menempuh berbagai jalan. Lecky berpendapat bahwa konseling sebaiknya memberikan dasar untuk dapat melaksanakan reexamination dari self. Sehubungan dengan pemahaman bahwa kepribadian merupakan suatu sistem yang terorganisasi sedemikian sehingga setiap ide berhubungan dengan segala hal lain, maka bila konselor terlalu memaksa untuk merubahnya, akan menemui kegagalan. Orang tua dan guru yang pandangannya terpengaruh oleh kegagalan atau kesuksesan anak, akan tidak bersikap objektif. Yang paling baik sebenarnya adalah bila konselor berpandangan atau berpikir bahwa: hanya individu yang bersangkutanlah yang dapat menyelesaikan dengan jalannya sendiri. Akhirnya Rogers menyimpulkan bahwa individu akan merasa lebih senang dengan dirinya dan pengalaman-pengalaman sebagai hal yang terpadu.

Pribadi yang beraktualisasi diri harus mampu melihat dirinya sendiri sebagaimana diterima oleh orang lain. Individu tersebut mampu melihat dunianya dengan segala persoalan yang ada, serta mampu mengambil keputusan yang bukan hanya baik untuk diri sendiri tapi baik juga untuk sekitarnya. Ia mampu menghadapi hidup bukan oleh the tyranny of should, atau karena ia takut untuk tidak menyelesaikan sesuatu, tetapi ingin melakukan sesuatu untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Hal tersebut akan menunjukkan apakah individu itu adjusted atau maladjusted, sukses atau tidak.

Tujuan utama konseling adalah membantu konseli untuk dapat melihat dunianya secara realita tentang dirinya sendiri. Sangat penting juga konseli mengetahui secara nyata bagaimana orang lain menilai dirinya tanpa terpengaruh oleh *self-percepsi*-nya sehingga orang menjadi real dan *authentic self* (Pietrofesa 1978). Orang yang sehat akan memiliki *self-concept positive*, hal ini dipelajari dari kesulitan-kesulitan yang dialami. Individu yang telah matang dan sehat dapat mengidentifikasi diri dengan orang lain dan memiliki perasaan

serta reaksi yang sensitif terhadap situasi tertentu. Hal tersebut juga merupakan hal yang dipelajari. Pribadi yang sehat dapat berdampingan dengan orang lain tanpa merasa takut karena ia dapat berinteraksi dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan. Tidak menderita tunnel vision, dan dapat memahami pikiran orang lain, serta tidak terisolir dalam proteksi diri. Konselor dapat membantu konseli dengan menciptakan suasana dimana konseli dapat berdiskusi dengan orang lain sebagaimana dengan dirinya secara terbuka (*discloser*).

#### 7. Persepsi konseli terhadap konflik

Konflik dan cara individu merasakan konflik sepenuhnya tergantung pada cara penyesuaian pribadi individu yang bersangkutan. Tugas konselor berhubungan dengan penyesuaian konflik dari konselinya. Selanjutnya konselor harus dasar bahwa situasi konflik dapat dirangsang secara sadar maupun tidak sadar oleh konflik-konflik terdahulu yang pernah dialami oleh konseli namun belum terselesaikan. Tetapi bukan berarti bahwa konselor harus menekankan sebagian besar perhatiannya pada alam tidak sadar ataupun pengalaman masa kecil dari konseli. Konselor harus mengetahui bahwa pengalaman masa kecil konseli dapat mempengaruhi persepsi konseli masa sekarang.

Setiap orang akan bereaksi pada konflik yang dihadapi secara unik tergantung dari berbagai faktor dalam lingkungan dan pribadi diri sendiri. Central inner conflict adalah pertentangan antara konstruktif dari *real self* dengan *self-esteem*, juga dapat merupakan konflik antara perkembangan dan dorongan secara tidak normal. Memfokuskan perkembangan konseli dalam counseling relationship dibutuhkan inferensi-inferensi tertentu sehubungan dengan *self-concept* yang diinferensi dengan *self-report* yang dikemukakan konseli.

#### 8. Inferensi *self concept*

Suatu skema untuk menginferensi *self-concept* dikembangkan oleh Buchheimer dan Balogh. Pada taraf permulaan konselor mempelajari interview dari tape recorder, kemudian mengkalsifikasikan respon konseli menjadi lima kategori. Selanjutnya konselor mensintesis

pernyataan-pernyataan konseli serta membuat inferensi mengenai *self-concept* konseli. Akhirnya konselor berusaha untuk membuat sintesis mengenai keseluruhan informasi mengenai konseli secara terpadu. Ketika konseli telah dapat mulai menunjukkan langkah positif, maka konselor dapat mulai menekankan pada proses perkembangan lebih lanjut yakni membuat keputusan. Seringkali konselor perlu bertindak sebagai katalisator dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan: Bagaimana pendapatmu seandainya kamu ....” dan seandainya kamu tidak pergi ke sekolah, bagaimana perasaan dirimu”.

Hal ini dapat terlihat sebagai usaha bantuan konselor terhadap konseli dalam menilai secara realistis kekuatan ataupun kelemahannya dalam rangka menentukan potensi untuk mencapai tujuan tertentu. Konselor membantu konseli untuk memperoleh *self-understanding* dengan mengfokuskan pada nilai, tujuan dan sikap konseli. Misalnya:

“Apakah rencana ini dapat memenuhi keinginanmu?”

“Anda menyatakan bahwa anda akan menolong sesama; apakah hal ini dapat membantu keinginan tersebut?”

“Apa dirimu akan merasa puas dengan melakukan peranan tersebut?”

Contoh-contoh tersebut mengilustrasikan bantuan konselor kepada konseli dalam evaluasi rencana untuk pencapaian tujuan, dan menolong konseli dalam melakukan penilaian keputusan-keputusannya. Bantuan konselor kepada konseli hendaknya menyangkut cara berpikir, berusaha yang akan dilakukan terkait dengan masa depan. Artinya konseli benar-benar menjadi matang sehingga ia dapat membuat keputusan sendiri sesuai dengan kondisi yang ada dalam kehidupannya. Evaluasi mengenai bantuan konselor terhadap konseli dapat dilihat dari keefektifan konseli mengambil keputusan dan pelaksanakannya dengan sukacita untuk masa depannya.

## 9. Pembuatan Keputusan dalam Interviu

Salah satu tujuan yang penting perlu mendapat perhatian dalam proses konseling adalah peningkatan rasa tanggung jawab dan kedewasaan konseli dalam membuat keputusan dalam diri untuk dilaksanakan. Konseli dalam hal ini memperoleh bantuan untuk memantapkan sikap, berperilaku sesuai nilai-nilai yang dituntut, keinginan yang sesuai kemampuan, dan menyusun kesemuanya itu dalam prioritas hirarkhi. Konselor hendaknya memfasilitasi terciptanya lingkungan yang memungkinkan terjadinya pertumbuhan optimal bagi konselinya. Konseli dengan bebas mengartikan kehidupan, apa yang diharapkan dalam kehidupan, bebas mencari alternatif yang memungkinkan untuk mencapai tujuan tertentu.

Keputusan akan dipengaruhi oleh *self-perception* serta sikap konseli. Konsep ini akan menimbulkan pertanyaan: “Apakah pengambilan keputusan merupakan suatu proses, ataukah akibat dari suatu proses?” Dilley memberikan tanggapannya bahwa pengambilan keputusan ditentukan oleh proses berpikir yang mengarah pada pengambilan keputusan yang terkait dengan rencana pelaksanaannya. Dilain pihak Peters mengemukakan bahwa pengambilan keputusan merupakan bagian dari proses perkembangan.

Konseli dibantu dalam hal: (1) memperjelas kondisi yang berhubungan dengan apa yang diputuskan, (2) pemberian informasi pemilihan alternatif yang memungkinkan sehingga dapat memperoleh hasil yang baik secara optimal, (3) mempertibangkan alternatif-alternati dalam kondisi ada, (4) mempertimbangkan kemungkinan hasil yang akan diperoleh, (5) memprediksi kemungkinan dan kegunaan hasil tersebut bagi konseli yang bersangkutan.

Konselor hendaknya memahami bahwa dalam proses mengambil keputusan, konseli sering diperhadapkan pada keadaan bingung, frustrasi. Konselor yang memahami akan hal tersebut dapat membantu konseli untuk tidak secara tergesa-gesa dalam mengambil keputusan bahkan cepat merasa puas dengan apa yang dianggap telah terselesaikan. Dalam kondisi pada saat itu konselor harus melihat fakta yang ada bahwa konseli sering terombang-ambing dalam proses interviu. Kondisi seperti tersebut di atas menunjukkan bahwa konseli masih memerlukan tambahan informasi mengenai kemungkinan suasana

kehidupan yang belum diketahui namun akan dialami. Misalnya: seorang gadis akan tetap menunjukkan sikap ragu-ragu dalam interviu sampai terbukanya bahwa ia sedang hamil di luar nikah; ataupun masalah lainnya.

Konselor tetap menerima keadaan konseli dalam arti tidak menghina atau menilai ketidakmampuan konseli dalam mengambil keputusan. Bahkan konselor perlu membantu konseli untuk mengetahui sebab-sebab ketidakmampuannya dalam mengambil keputusan. Konselor membantu konseli untuk menyadari akan keragu-raguannya dalam mengambil keputusan yang akan dia jalani.

Konselor perlu menyelidiki latar belakang konseli di luar waktu-waktu konseling. Misalnya: Roddy seorang pelajar pada sekolah menengah yang memiliki cita-cita menjadi seorang insinyur. Dia datang ke konselor dengan problem kesulitan belajar pada mata pelajaran matematika. Setelah beberapa kali interviu, Roddy mengaku bahwa cita-cita menjadi insinyur hanya dipaksa oleh ayahnya yang juga seorang insinyur. Roddy tidak berani membantah, oleh karena ayahnya seorang yang keras dan pemaarah.

Tyler menegaskan bahwa keputusan yang baik adalah suatu keputusan yang disertai kemauan oleh sepengambil keputusan tersebut untuk menanggung segala konsekwensi dari keputusan yang diambil. Konselor dalam tahap ini hendaknya memberikan bantuan berupa pemberian umpan balik mengenai hal-hal yang kemungkinan tidak sesuai dengan persepsi ataupun hipotesis yang dibuat konseli. Atau terkait dengan kondisi nyata dalam lingkungan yang dipertimbangkan dengan kondisi konseli.

#### **D. Konseling Behavioral**

Teori konseling behavioral berasal dari konsepsi yang dikembangkan oleh hasil-hasil penelitian psikologi eksperimental. Terutama dari Pavlov dengan *classical conditioning*-nya dan B. F. Skinner dengan *operant conditioning*-nya, yang menurutnya berguna untuk memecahkan masalah-masalah tingkah laku abnormal dari yang sederhana (hysteria,

obsesional neurosis, paranoid) sampai pada yang kompleks (seperti phobia, anxiety, dan psikosa), baik untuk kasus individual maupun kelompok.

Pendekatan behavioral juga merupakan suatu pendekatan terapi tingkah laku yang berkembang pesat dan sangat populer, dikarenakan memenuhi prinsip-prinsip kesederhanaan, kepraktisan, kelogisan, mudah dipahami dan diterapkan, dapat didemonstrasikan, menempatkan penghargaan khusus pada kebutuhan anak, serta adanya penekanan perhatian pada perilaku yang positif. Termasuk tokoh-tokoh dari teori konseling behavioral antara lain John D. Krumboltz, Carl E. Thoresen, Wolpe, Albert Bandura, dan Ray. E. Hosfort.

Berbeda dengan teori psikoanalisa yang menekankan pentingnya perilaku konseli dalam kaitannya dengan pengalaman hidup masa lampau, dalam teori behavioral lebih menekankan kepada perilaku konseli di sini dan saat ini. Artinya, bahwa perilaku individu yang terjadi saat ini dipengaruhi oleh suasana lingkungan pada saat ini.

### **1. Konsep utama**

Dalam pandangannya tentang hakekat manusia, teori behavioral menganggap bahwa pada dasarnya manusia bersifat mekanistik dan hidup dalam alam yang deterministik, dengan sedikit peran aktifnya untuk memilih martabatnya. Perilaku manusia adalah hasil respon terhadap lingkungan dengan kontrol yang terbatas dan melalui interaksi ini kemudian berkembang pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian.

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

Menurut Apter (1982) asumsi dasar dari model behavioral adalah bahwa: (1) seluruh perilaku manusia dipelajari dan dapat tidak dipelajari melalui aplikasi prinsip-prinsip belajar, (2) perilaku yang tidak tepat dapat diubah (dihapus dan atau diganti dengan perilaku yang lebih dapat diterima) melalui penggunaan prosedur penguatan, dan (3) sangat mungkin untuk memprediksikan dan mengontrol tingkah laku apabila seluruh karakteristik lingkungan yang bersangkutan diketahui. Sedangkan menurut Bootzin (Nafsiah, 1996) asumsi tersebut meliputi : (1) bahwa tingkah laku yang ditunjukkan dapat diobservasi, (2) bahwa tingkah laku manusia baik karena pengaruh lingkungan ataupun karena pengalaman dapat diamati dan diukur intensitasnya, (3) bahwa tingkah laku manusia seperti halnya gejala alam lainnya, dapat diramalkan dan dikontrol, dan (4) bahwa belajar merupakan faktor utama yang mempengaruhi tingkah laku, baik tingkah laku yang normal maupun yang menyimpang.

Tujuan terapi tingkah laku adalah untuk menghilangkan tingkah laku yang salah suai dan membentuk tingkah laku baru yang lebih sesuai. Menurut Eysenck (Dahlan, 1985) karakteristik terapi tingkah laku adalah :

- a. Didasarkan pada teori yang dirumuskan secara tepat dan konsisten yang mengarah pada kesimpulan yang dapat diuji.
- b. Didasarkan atas telaah eksperimental yang secara khusus untuk menguji teori-teori dan kesimpulan.
- c. Memandang simptom sebagai respon bersyarat yang tidak sesuai (*maladaptive conditional responses*)
- d. Memandang simptom sebagai bukti adanya kekeliruan tingkah laku, ditentukan atas dasar perbedaan individual yang dibentuk atas dasar proses conditioning dan autonom sesuai lingkungannya masing-masing.
- e. Menganggap penyembuhan gangguan neurotik sebagai pembentukan kebiasaan (habit) yang baru.
- f. Penyembuhan dilakukan dengan secara langsung membasmi respon bersyarat yang keliru dan membentuk respon bersyarat yang baru.
- g. Pertalian pribadi tidaklah esensial, sekalipun kadang diperlukan.

Dalam pandangan Aubrey Yates (Dahlan, 1985) terapi tingkah laku dapat dikatakan sebagai *science* sekaligus sebagai *art*. Seorang ahli terapi tingkah laku harus mampu memanfaatkan psikologi dan melaksanakan eksperimen, karenanya ia harus mampu menyusun berbagai alternatif yang bersifat hipotesis untuk diuji dalam eksperimennya sebagai penjabaran operasional dari proses terbentuknya tingkah laku. Ditegaskan pula bahwa yang menjadi landasan terapi tingkah laku adalah kenyataan bahwa :

- a. Psikodinamika dan psikiatri tidak mampu menyelesaikan seluruh tingkah laku salah suai
- b. Tingkah laku abnormal yang tidak disebabkan gangguan organik, terjadi karena kekeliruan belajar.
- c. Konsep-konsep seperti ketidaksadaran, *id*, *ego*, *super ego*, *insight*, dan *self* tidak digunakan dalam memahami dan menyembuhkan penyimpangan tingkah laku.
- d. Simptom merupakan penyimpangan tingkah laku yang penyembuhannya dilakukan dengan menghilangkan tingkah laku tersebut, dan bukan sekedar mengganti simptom.
- e. Penelitian tentang sebab-sebab terjadinya symptom dan mencari stimulus yang menyebabkan simptom sangat diperlukan bagi penyembuhan.

Burk & Stefflre (1979) menyatakan bahwa keutamaan dari pendekatan terapi behavioral dapat ditinjau dari empat hal, yaitu :

- a. Proses pembelajaran: Fokus bantuan adalah belajar perilaku baru, dengan menggunakan prinsip-prinsip dan prosedur belajar.
- b. Teknik-teknik disesuaikan secara individual : Masing-masing individu memiliki pengalaman yang unik. Karena itu tidak ada standar teknik yang dapat digunakan untuk semua anak.
- c. Metodologi eksperimen : Konseling adalah aktivitas kompleks, dan konselor harus mempertanyakan dan menguji aktivitas mereka sepanjang waktu. Inti dari pendekatan ini adalah metodologi eksperimen sehingga masing-masing aktivitas bantuan untuk masing-masing klien dapat diuji (*examined*).

- d. Metodologi ilmiah: konseling adalah proses yang secara ilmiah dapat dipertanggungjawabkan, dengan penggunaan observasi systematik, kuantifikasi data, dan prosedur analisis dan kontrol yang baik sebagai metode untuk meningkatkan konseling.

## **2. Aplikasi dalam konseling**

Berangkat dari asumsi bahwa perilaku yang normal ataupun tidak adalah sama-sama merupakan hasil belajar, maka kontribusi terbesar dari pendekatan behavioral adalah diperkenalkannya konsep tersebut secara ilmiah di bidang psikoterapi, yaitu bagaimana memodifikasi perilaku melalui penataan lingkungan, sehingga terjadi proses belajar yang tertuju kepada perubahan perilaku.

Pendekatan behavioral yang memusatkan perhatian kepada perilaku yang tampak, mengindikasikan bahwa dalam pelaksanaan konseling yang perlu diperhatikan adalah pentingnya konselor untuk mencermati permasalahan-permasalahan penyimpangan perilaku konseli yang ditampilkan untuk selanjutnya merumuskan secara jelas tentang perubahan-perubahan yang dikehendaki, keterampilan-keterampilan baru apa yang diharapkan dimiliki klien dan bagaimana keterampilan baru tersebut dapat dipelajari.

### **a. Tujuan konseling**

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

Menetapkan tujuan konseling tidaklah mudah, karena harus mempertimbangkan berbagai hal agar mampu berfungsi sebagai penuntun konseling. Krumboltz (Shertzer dan Stone, 1980)

menegaskan bahwa tujuan konseling hendaknya memperhatikan kriteria sebagai berikut : (1) diinginkan oleh konseli, (2) harus ada keinginan dari konselor untuk membantu konseli dalam mencapai tujuan, dan (3) pencapaiannya dapat dinilai oleh konseli. Untuk memenuhi kriteria ini, tujuan konseling harus dinyatakan dalam tindakan yang spesifik, termasuk tingkatan dan kondisinya. Sedangkan menurut Corey (1986) terdapat tiga fungsi tujuan dari konseling behavioral, yaitu sebagai : (1) refleksi masalah klien sekaligus arah konseling, (2) dasar pemilihan dan penggunaan strategi konseling, dan (3) landasan untuk menilai hasil konseling.

### **b. Fungsi dan peranan konselor**

Penerapan prinsip-prinsip belajar dalam pendekatan behavioral telah menempatkan pentingnya fungsi dan peranan konselor sebagai pengajar. Secara aktif, direktif dan kreatif konselor diharapkan mampu menerapkan pengetahuan-pengatahuan yang dimilikinya guna mengajarkan keterampilan-keterampilan baru sesuai pemasalahan konseli dan tujuan yang diinginkan.

Dalam pendekatan kognitif behavioral dari Bandura, dijelaskan bahwa kebanyakan belajar perilaku baru diperoleh melalui pengalaman-pengalaman langsung maupun dari pengalaman orang lain melalui proses mencontoh atau identifikasi. Untuk itu penting bagi konselor untuk menyadari dampak dari setiap sikap dan perilakunya, karena akan menjadi salah satu sumber belajar (model) bagi konseli dalam mengatasi masalah-masalahnya.

Fungsi lain yang juga harus ditegakkan oleh konselor selama proses konseling adalah melaksanakan asesmen dan penilaian secara terus menerus, menetapkan sasaran perubahan perilaku dan bagaimana mengajarkan untuk mencapainya, peka terhadap perubahan-perubahan yang terjadi, serta membantu mengembangkan tujuan-tujuan pribadi dan sosialnya. Untuk itu, penting bagi konselor untuk memahami dan menguasai teknik-teknik yang tepat sesuai permasalahan yang dihadapi anak dan tujuan yang diharapkan dicapai.

Dalam kaitan dengan asesmen Kanfer dan Saslow (Burk dan Steffle, 1979) telah menyarankan adanya tujuh area yang perlu mendapat perhatian, meliputi : (1) analisa problem

prilaku yang ditampilkan klien, (2) analisa situasi dimana problem perilaku itu muncul, (3) analisa motivasional, (4) analisa riwayat perkembangan, (5) analisa kontrol diri, (6) analisa hubungan sosial, dan (7) analisa lingkungan phisik, sosial, dan kultural.

### **c. Proses dan teknik konseling**

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

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

Krumboltz (Surya, 2003) mengemukakan bahwa terdapat empat metode daam konseling behavioral, yaitu :

#### 1) *Operant learning*

Dalam metode ini yang penting adalah penguatan yang dapat menghasilkan perilaku yang diharapkan, serta pemanfaatan situasi diluar klien yang dapat memperkuat prilaku konseli yang dikehendaki. Penguatan hendaknya sesuai kebutuhan anak dan diberikan sistematis dan untuk itu konselor harus mengetahui kapan dan bagaimana penguatan itu diberikan dan merancang perilaku yang memerlukan penguatan.

## 2) *Unitative learning atau social modelling*

Dalam metode ini yang penting adalah perlunya konselor merancang perilaku adaptif yang dapat dijadikan model bagi konseli, baik dalam bentuk rekaman, pengajaran berprogram, video, film, biografi atau orang. Model yang dipilih hendaknya subyek yang berprestise, kompeten, atraktif (menarik), dan berpengaruh.

## 3) *Cognitive learning*

Metode ini lebih banyak menekankan pentingnya aspek perubahan kognitif konseli. Dalam pelaksanaannya dapat dilakukan melalui pengajaran secara verbal, kontrak antara konselor dengan klien, dan bermain peran.

## 4) *Emotional learning*

Metode ini diterapkan untuk individu yang mengalami kecemasan, melalui penciptaan situasi rileks dengan menghadirkan rangsang yang menimbulkan kecemasan bersama dengan suatu rangsang yang menimbulkan kesenangan, sehingga secara berangsur kecemasan tersebut berkurang dan akhirnya dapat dihilangkan.

Sedangkan teknik yang biasa digunakan dalam keempat pendekatan atau metode di atas antara lain :

1) Desentisisasi sistematis, yaitu suatu cara yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperbuat secara negatif dengan menyertakan pemunculan tingkah laku yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan. Salah satu caranya adalah dengan melatih anak untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan.

2)Latihan asertif, yaitu latihan mempertahankan diri akibat perlakuan orang lain yang menimbulkan kecemasan, dengan cara mempertahankan hak dan harga dirinya. Latihan ini

tepat untuk anak-anak yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Misalnya, bagi mereka yang sulit untuk berkata "tidak", tidak dapat menyatakan kemarahannya, atau merasa tidak punya hak untuk menyatakan pikiran dan perasaannya. Dalam pelaksanaan teknik ini, penting bagi konselor untuk melatih keberanian anak untuk berkata atau menyatakan pikiran dan perasaan yang sesungguhnya secara tegas. Caranya dapat melalui bermain peran. Misal, anak diminta untuk berperan sebagai orang tua yang galak dan konselor sebagai anak yang pendiam. Kemudian peran tersebut dipertukarkan.

3) Terapi aversi, digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk atau menghukum perilaku yang negatif dan memperkuat perilaku positif, dengan meningkatkan kepekaan konseli agar mengganti respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut, dibarengi dengan stimulus yang merugikan dirinya. Misalnya, anak yang suka mabuk, maka minumannya dicampur dengan obat tertentu yang dapat menjadikan pusing atau muntah.

4) Penghentian pikiran. Teknik ini efektif digunakan untuk klien yang sangat cemas. Caranya, misal konseli ditutup matanya sambil membayangkan dan mengatakan sesuatu yang mengganggu dirinya, misal berkata "saya jahat" – pada saat itu klien memberi tanda, kemudian terapi berteriak atau berkata keras dan nyaring berkata "berhenti". Jadi pikiran yang tadi digantikan dengan teriakan terapi, berulang-ulang sampai dirinya sendiri yang bisa menghentikan.

5) Kontrol diri, dilakukan untuk meningkatkan perhatian pada anak tugas-tugas tertentu, melalui prosedur *self-assessment*, mencatat diri sendiri, menentukan tindakan diri sendiri, dan menyusun dorongan diri sendiri.

6) Pekerjaan rumah. Yaitu dengan memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada klien yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan situasi tertentu. Misal, kepada klien yang suka melawan ketika dimarahi orang tua, maka diberi tugas selama satu minggu untuk tidak menjawab ketika sedang dimarahi, kemudian hasilnya dievaluasi dan secara berangsur ditingkatkan.

Dalam implementasinya pada anak berkebutuhan khusus, penggunaan teknik-teknik di atas harus disesuaikan dengan hambatan belajar dan kebutuhan anak secara individual, serta dengan mempertimbangkan kelebihan anak, macam dan nilai penguatan yang tersedia, serta orang lain yang berarti atau bermakna bagi kehidupan anak.

## **E. Pendekatan Konseling *Rasional Emotif Theory***

### **a. Biografi**

Albert Ellis lahir pada tahun 1913 di Pittsburgh, Amerika Syarikat. Dia adalah anak tertua dari tiga anak. Ayah Ellis adalah seorang pengusaha, sering jauh dari rumah pada perjalanan bisnis, yang kabarnya hanya menunjukkan jumlah sedikit kasih sayang kepada anak-anaknya. Setelah mencoba karir di bidang bisnis dan menulis, maka pada usia 29 ia memutuskan untuk belajar psikologi sehingga memperoleh gelar sarjana pada tahun 1943. Dia melakukan studi pascasarjana di Columbia University, untuk dan gelar doktor pada tahun 1947. Dia memperoleh pelatihan dalam psikoanalisis dan menjalani analisis pribadi selama tiga tahun. Ellis praktek dalam konseling pernikahan, keluarga, dan konseling seks, serta psikoanalisis dan psychoanalytically yang berorientasi psikoterapi.

Ellis bekerja sebagai psikolog utama untuk Departemen New Jersey Lembaga dan Instansi. Dia mengajar sebagai instruktur di Rutgers University dan di New York University dan Penguji dalam Psikologi Klinis. Dia memperoleh sertifikasi dalam psikologi klinis dari American Board. Dia adalah Direktur Eksekutif Institute for Living Rasional, Inc dan Presiden Emeritus-dari Albert Ellis Institute for Terapi Perilaku Rasional Emotif di New York City pada saat kematiannya (Albert Ellis Institute website, nd).

### **b. Terapi rasional emotif**

Ellis mendapati bahwa teori psikoanalisis yang dipelopori oleh Freud tidak mendalam dan adalah satu bentuk pemulihan yang tidak saintifik. Awalnya terapi ini bernama terapi rasional, namun karena banyak memperoleh anggapan keliru bahwa mengeksplorasi emosi-emosi klien tidak begitu penting bagi Ellis.

Pada tahun 1954 Ellis mulai mengajar teknik baru untuk terapis lain, awal tahun 1955, beliau telah menggabungkan terapi-terapi kemanusiaan, filosofikal dan tingkah laku menjadi terapi rasional emotif sebagai teori emosi-rasional (RET/ Rational Emotive Therapy). Semenjak itu beliau terkenal sebagai bapak kepada teori RET dan salah satu tokoh teori tingkah laku kognitif. Penekanan terapi ini pada cara berpikir mempengaruhi perasaan, sehingga termasuk dalam terapi kognitif.

TRE banyak kesamaan dengan dengan terapi yang berorientasi pada kognisi, perilaku dan perbuatan dimana TRE menekankan pada berpikir, memikirkan, mengambil keputusan, menganalisis dan berbuat. TRE didasarkan pada asumsi bahwa kognisi, emosi, dan perilaku berinteraksi secara signifikan dan memiliki hubungan sebab akibat timbal balik. Terapi rasional emotif adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan.

Tahun 1957 ia secara resmi ditetapkan terapi perilaku kognitif pertama dengan mengusulkan bahwa terapis membantu orang menyesuaikan pemikiran mereka dan perilaku sebagai pengobatan untuk neurosis. Dua tahun kemudian Ellis dipublikasikan Cara Hidup dengan Neurotic, yang menguraikan metode barunya. Pada tahun 1960 Ellis mempresentasikan makalah tentang pendekatan barunya di konvensi American Psychological Association di Chicago. Sehingga pada tahun 1961 mencetuskan terapi rasional emotif.

### **c. Konsep Dasar Konseling Rasional Emotif (RET).**

Manusia pada dasar dasarnya memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional.

Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang Teori dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

#### d. Teori A-B-C Dalam Kepribadian

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis : ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Antecedent event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional consequence* (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Antecedent event (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan antecedent event bagi seseorang.

Belief (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri 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 kerana itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan ayau system berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan keran 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 variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB.

#### **e. Langkah ABCDE Terapi Rasional Emotif**

Teknik A-B-C bertolak dari kepribadian dalam Teori Rasional Emotif. Teori tersebut oleh Ellis mula-mula dikenal dengan Teori Rasional Emotif (TRE) atau Rasional Emotif Teori (RET). Seperti digambarkan pada biografinya bahwa tahun 1954 Ellis mulai mengajar teknik baru untuk terapis lain, dan oleh 1957 secara resmi pertama ia menetapkan terapi perilaku kognitif. Dengan mengusulkan bahwa terapis membantu orang untuk menyesuaikan pemikiran mereka dan perilaku sebagai pengobatan neurosis. Teori tersebut dikenal dengan Rasional Emotif Behavior Teraphy (REBT).

REBT digambarkan sebagai serangkaian langkah: A, B, C, D, dan E. Pada proses tersebut terapis (konselor) mengajarkan konseli bahwa penyebab gangguan emosional / psikologis pada konseli bukan karena peristiwa eksternal. Sebaliknya, konseli diajarkan bahwa (A) peristiwa eksternal yang sebenarnya (aktual) otomatis / biasa mendatangkan (B) keyakinan dan pikiran irasional (persepsi dan interpretasi dari peristiwa eksternal) yang memerlukan (C) emosi konsekuensi yang mungkin irasional (maladaptif, tidak pantas, tidak realistis), dan yang harus terjadi (D) yang disengketakan, diserang, dinantang sehingga (E) pikiran rasional yang efektif (persepsi dan interpretasi dari peristiwa eksternal) dapat mengambil tempat dalam diri mereka.

Menerapkan proses ABCDE untuk pengobatan penyalahgunaan zat, F. Michler Uskup, Direktur Pelayanan Penyalahgunaan Alkohol dan Zat di Albert Ellis Institute of Behavior Therapy Rasional Emotif, menyarankan pendekatan lima-langkah untuk konseli (Bishop, 2006, hlm 42 -45):

1. Mulai di C: Tanyakan kepada konseli apa masalah perilaku secara psikologis / emosi yang membuat dia kesal yang ingin dinangani dalam sesi-sesi REBT.
2. Jelajahi A: Tanyakan kepada konseli apa acara (peristiwa) sebenarnya yang tampaknya diaktifkan yang menumculkan masalah perilaku secara psikologis / emosi atau yang menimbulkan kemarahan.

3. Mengungkap B: Tanyakan kepada konseli (klien) apa yang sedang dipikirkannya, apa yang ia katakan pada dirinya sendiri, tentang peristiwa aktual, dan mengidentifikasi unsur-unsur irasional dalam persepsi konseli serta interpretasi dari peristiwa eksternal yang sebenarnya.
4. Mendorong D: Membantu konseli untuk menentang pikiran irasional. (pikiran irasional yang menimbulkan hambatan diri diajarkan dan pikiran rasional yang cenderung membawa pada keadaan yang sebenarnya, memberi kepercayaan diri, tidak membatasi diri untuk berusaha, semua keadaan sebenarnya diajarkan diajarkan)
5. Membantu E: Membantu konseli untuk menemukan yang lebih efektif, pemikiran rasional tentang peristiwa yang sebenarnya, sehingga konseli dapat mengurangi masalah perilakunya atau emosionalnya. Setelah konseli / pasien diajarkan teori ABCDE dan tekniknya, maka terapis dapat meminta konseli untuk mempraktikkan bagaimana menjaga log harian untuk tidak mengalami gangguan emosi dengan menerapkan teknik ABCDE masing-masing misalnya sebagai pekerjaan rumah (Corey, 2004, hlm 404-405). Secara khusus, konseli diarahkan untuk:
  1. menyimpan log harian emosi bermasalah.
  3. untuk setiap kesempatan keadaan emosi bermasalah, mencatat peristiwa eksternal tampaknya diaktifkan (sehingga menjadi-jadi);
  4. mengetahui keyakinan irasional / self-talk / pemikiran yang merupakan persepsi yang keliru (mis) dan (mis) interpretasi dari peristiwa eksternal yang sebenarnya yang diaktifkan;
  5. sengketa irasional keyakinan / self-talk / pikiran;
  6. Mengetahui bagaimana figure keyakinan yang lebih rasional dan efektif / self-talk / pikiran untuk menggantikan pikiran irasional yang ditolak.

#### **f. Tujuan Terapi Rasional Emotif**

Ellis mengatakan tujuan utama terapi ini adalah untuk membantu individu-individu menanggulangi *problem-problem* perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka

kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih terpenuhi. Secara sederhana dan umum tujuan terapi ini adalah membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis serta realistik sebagai penggantinya. Secara terperinci terapi ini bertujuan untuk;

Memperbaiki dan mengubah segala perilaku, sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya meningkatkan *self-actualization* seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.

Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah. Tiga tingkatan insight yang perlu dicapai konseli dalam konseling dengan pendekatan rasional-emotif :Pertama insight dicapai ketika konseli memahami tentang tingkah laku penolakan diri yang dihubungkan dengan penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang diterima (*antecedent event*) pada saat yang lalu.

Menghilangkan gangguan emosional yang merusak seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah.

Untuk membangun *Self Interest* (minat), *Self Direction* (pengendalian/ pengarahan diri), *Tolerance* (toleransi), *Acceptance of Uncertainty* (kesediaan menerima ketidakpastian), *Fleksibel*, *Commitment* (komitmen terhadap sesuatu), *Scientific Thinking* (berpikir logis), *Risk Taking* (keberanian mengambil resiko), dan *Self Acceptance* (penerimaan diri) konseli.

Kedua, insight terjadi ketika konselor membantu konseli untuk memahami bahwa apa yang mengganggu klien pada saat ini adalah karena berkeyakinan yang irasional terus dipelajari dari yang diperoleh sebelumnya.

Ketiga, insight 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 irasional.

Konseli yang telah memiliki keyakinan rasional tjd peningkatan dalam hal : (1) minat kepada diri sendiri, (2) minat sosial, (3) pengarahan diri, (4) toleransi terhadap pihak lain, (5) fleksibel, (6) menerima ketidakpastian, (7) komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya, (8) penerimaan diri, (9) berani mengambil risiko, dan (10) menerima kenyataan.

#### **g. Asumsi Tingkah Laku Bermasalah**

Dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif tingkah laku bermasalah adalah merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irrasional.

Ciri-ciri berpikir irasional : (a) tidak dapat dibuktikan; (b) menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu; (c) menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif

Sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional : (a) individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi; (b) individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain; (c) orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

Indikator keyakinan irasional : (a) manusia hidup dalam masyarakat adalah untuk diterima dan dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan; (b) banyak orang dalam kehidupan masyarakat yang tidak baik, merusak, jahat, dan kejam sehingga mereka patut dicurigai, disalahkan, dan dihukum; (c) kehidupan manusia senantiasa dihadapkan kepada berbagai malapetaka, bencana yang dahsyat, mengerikan, menakutkan yang mau tidak mau harus dihadapi oleh manusia dalam hidupnya; (d) lebih mudah untuk menjauhi kesulitan-kesulitan hidup tertentu dari pada berusaha untuk menghadapi dan menanganinya; (e) penderitaan emosional dari seseorang muncul dari tekanan eksternal dan bahwa individu hanya mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk menghilangkan penderitaan emosional tersebut; (f) pengalaman masa lalu memberikan pengaruh sangat kuat terhadap kehidupan individu dan menentukan perasaan dan tingkah laku individu pada saat sekarang; (g) untuk mencapai derajat yang tinggi dalam hidupnya dan untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan memerlukan kekuatan supranatural; dan (h) nilai diri sebagai manusia dan penerimaan orang lain terhadap

diri tergantung dari kebaikan penampilan individu dan tingkat penerimaan oleh orang lain terhadap individu.

#### **h. Peran Terapi/Konselor Dalam Konseling Rasional Emotif**

1. Terapis berusaha menunjukkan bahwa cara berfikir klien harus logis kemudian membantu bagaimana dan mengapa klien sampai pada cara seperti itu, menunjukkan pola hubungan antara pikiran logis dan perasaan yang tidak bahagia atau dengan gangguan emosi yang dialaminya.
2. Menunjukkan kepada klien bahwa ia mampu mempertahankan perilakunya maka akan terganggu dan cara pikirnya yang tidak logis inilah yang menyebabkan masih adanya gangguan sebagaimana yang dirasakan.
3. Bertujuan mengubah cara berfikir klien dengan membuang cara berfikir yang tidak logis
4. Dalam hal ini konselor menugaskan klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata

Operasionalisasi tugas konselor : (a) lebih edukatif-direktif kepada konseli, dengan cara banyak memberikan cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal mengkonfrontasikan masalah klien secara langsung; (b) menggunakan pendekatan yang dapat memberi semangat dan memperbaiki cara berpikir klien, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri dengan gigih dan berulang-ulang menekankan bahwa ide irrasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada klien; (c) mendorong klien menggunakan kemampuan rasional dari pada emosinya; (d) menggunakan pendekatan didaktif dan filosofis menggunakan humor dan “menekan” sebagai jalan mengkonfrontasikan berpikir secara irasional.

Karakteristik Proses Konseling Rasional-Emotif :

2. Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.

3. Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
4. Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi konseli dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
5. Behavioristik, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku konseli.

**i. Teknik-teknik Terapi Rasional Emotif**

Teknik dalam terapi ini dibagi menjadi 3 sub pokok, yaitu;

a) Teknik emotif

Teknik ini dilakukan untuk mengubah emosi klien. Ini sepenuhnya melibatkan emosi klien saat ia melawan keyakinan-keyakinannya yang irasional. Teknik ini seperti; *Rational Emotive Imagery, Humor, Imitasi, Assertive adaptive, Role Playing, Shame-attacking, Force and Vigor.*

b) Teknik kognitif

Teknik ini membantu konseli berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Konseli diajarkan untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan menggunakan tiga kriteria utama: logika, realisme dan kemanfaatan. Teknik ini seperti; Menyingkirkan Kepercayaan yang tidak Rasional sebagai tugas Kognitif, *Changing One's Language, Pengajaran, Persuasif.*

c) Teknik tingkah laku

Teknik ini lebih digunakan khusus untuk mengubah tingkah laku. Teknik ini dinegosiasikan dengan klien atas dasar sifatnya yang menentang, tetapi tidak sampai membuat kewalahan, yaitu, tugas-tugas yang cukup menstimulasi untuk mewujudkan

perubahan terapeutik, namun tidak terlalu menakutkan karena justru akan menghambat menjalankan tugas-tugas tersebut. Teknik ini seperti; Teknik Peneguhan (*Reinforcement*), Desintisasi Bersistematik, Teknik *Modelling*, Teknik Releksasi.

**j. Efektivitas Terapi Rasional Emotif**

Kelebihan terapi ini yaitu;

- Membantu klien untuk siap menghadapi kenyataan
- Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh konseli, menyadarkan klien terhadap pikiran/nilai yang irasional yang membuatnya bermasalah. Dengan itu perawatan juga dapat dilakukan dengan cepat.
- Lebih rasional dalam membantu konseli. Kaedah pemikiran logik yang diajarkan kepada klien dapat digunakan dalam menghadapi gejala yang lain.
- Konseli merasakan diri mereka mempunyai keupayaan intelektual dan kemajuan dari cara berfikir, sehingga dapat menyadarkan konseli akan kekuatan dan kelemahan diri serta menyikapinya secara tepat

Kekurangan terapi ini, yaitu;

- Konselor lebih otoritatif. Sehingga konseli terkesan dipaksa untuk melakukan apa yang selama ini ia rasa tidak sanggup untuk dilakukannya.
- Ada konseli yang boleh ditolong melalui analisa logik dan falsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu geliga otaknya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berasaskan kepada logika. Terapi ini terbatas pada individu dewasa, tidak dapat diterapkan pada anak dan remaja.
- Ada sebagian konseli yang begitu terpisah dari realiti sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata sukar sekali dicapai.
- Konselor terang-terangan dalam menyerang irasional konseli. Padahal ada juga konseli yang terlalu berprasangka terhadap logik, sehingga sukar untuk mereka menerima analisa logik.

- Ada juga beberapa konseli yang memang suka mengalami gangguan emosi dan bergantung kepadanya didalam hidupnya, dan tidak mau membuat perubahan apa-apa lagi dalam hidup mereka.

#### **k. Deskripsi Proses Konseling Rasional Emotif (RET)**

Konseling rasional emotif dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang secara khusus dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama-sama oleh konselor dan konseli.

Tugas konselor menunjukkan bahwa

- masalahnya disebabkan oleh persepsi yang terganggu dan pikiran-pikiran yang tidak rasional
- usaha untuk mengatasi masalah adalah harus kembali kepada sebab-sebab permulaan.

Operasionalisasi tugas konselor : (a) lebih edukatif-direktif kepada konseli, dengan cara banyak memberikan cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal mengkonfrontasikan masalah klien secara langsung; (b) menggunakan pendekatan yang dapat memberi semangat dan memperbaiki cara berpikir klien, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri dengan gigih dan berulang-ulang menekankan bahwa ide irrasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada klien; (c) mendorong klien menggunakan kemampuan rasional dari pada emosinya; (d) menggunakan pendekatan didaktif dan filosofis menggunakan humor dan “menekan” sebagai jalan mengkonfrontasikan berpikir secara irasional.

Karakteristik Proses Konseling Rasional-Emotif :

1. Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
2. Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.

3. Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi konseli dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
4. Behavioristik, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku konseli.

### **I. Teknik Konseling Rasional Emotif (RET)**

Pendekatan konseling rasional emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Beberapa teknik dimaksud antara lain adalah sebagai berikut.

#### 1) Teknik-Teknik Emotif (Afektif)

##### a. *Assertive adaptive*

Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri konseli.

##### b. Bermain peran

Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

##### c. Imitasi

Teknik untuk menirukan secara terus menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.

#### 2) Teknik-teknik Behavioristik

a. *Reinforcement*

Teknik untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Hal ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irrasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif.

Dengan memberikan *reward* ataupun *punishment*, maka konseli akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

b. *Social modeling*

Teknik untuk membentuk tingkah laku-tingkah laku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

**3) Teknik-teknik Kognitif**

a. *Home work assignments,*

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.

Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan

Pelaksanaan *home work assignment* yang diberikan konselor dilaporkan oleh konseli dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor

Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri klien dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.

#### b. Latihan *assertive*

Teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial.

Maksud utama teknik latihan asertif adalah : (a) mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya; (b) membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain; (c) mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri; dan (d) meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.

#### **m. Mengakui Irrasional**

Pusat untuk REBT adalah pengakuan irasional (maladaptif, tidak pantas, tidak realistis) dan persepsi interpretasi dari peristiwa eksternal. Ellis telah mengidentifikasi banyak contoh umum pemikiran irasional: (Patterson, 1966, hlm 110-112):

1. Saya harus dicintai dan disetujui oleh hampir semua orang.
2. Saya harus benar-benar kompeten dan benar-benar sukses.
3. Orang jahat ada dan harus disalahkan dan dihukum karena kejahatan mereka.
4. Saya harus memiliki sesuatu dengan cara yang saya ingin mereka menjadi.
5. Ketidakhagiaan adalah karena peristiwa eksternal, saya tidak memiliki kontrol atas ketidakhagiaan saya.
6. Saya harus terus-menerus waspada untuk menjaga terhadap bahaya mengerikan di dunia.

7. Aku harus menghindari kesulitan, daripada menghadapi mereka, saya harus menghindari diri-tanggung, ketimbang menerima selfresponsibility.
8. Saya harus bisa bergantung pada orang lain, orang lain harus bertanggung jawab untuk melindungi dan merawat saya, seseorang yang kuat harus melindungi saya dari kesulitan hidup.
9. Pengalaman masa lalu dan peristiwa eksternal adalah penyebab perilaku saya sekarang, pengaruh masa lalu tidak dapat diatasi.
10. Masalah orang lain dan psikologis / gangguan emosi harus membuat saya marah.
11. Saya harus menemukan jawaban yang sempurna untuk setiap masalah tunggal yang saya temui, setiap masalah memiliki satu sempurna menjawab.

Menurut Ellis, contoh-contoh pemikiran irasional tersebar luas di masyarakat kita. Teknik prinsip REBT adalah untuk membawa kasus ini keyakinan irasional menjadi perhatian klien, sehingga mereka dapat diakui, ditolak dan digantikan oleh keyakinan rasional. Uskup telah Ellis embunkan sebelas jenis pemikiran irasional umum menjadi empat varietas utama pemikiran irasional (Bishop, 2001, hlm 96-97). Ini termasuk:

1. "Catastrophizing" dan "awfulizing" pemikiran yang mengevaluasi peristiwa eksternal yang sebenarnya dengan cara yang berlebihan dan negatif.
2. Reaksi terhadap peristiwa eksternal yang sebenarnya mencakup pikiran "Aku tak tahan."
3. Reaksi terhadap peristiwa eksternal yang sebenarnya termasuk "demandingness," yaitu bahwa klien "harus" atau "harus" selain dia sebenarnya, atau bahwa acara "harus" atau "pasti" tidak terjadi.
4. "Global menenggak diri," yaitu klien benar-benar unaccepting dari dirinya sendiri.

#### **n. Disputing irrational**

Dalam membahas bagaimana (D), tantangan sengketa, dan menyerang "awfulizing" keyakinan dan "harus" keyakinan, Howard muda, seorang konselor di Albert Ellis Institute for Emotif Rasional Perilaku Terapi, menulis (Young, 1974, hal.21-22): Jika Anda memeriksa setiap situasi dengan cermat, Anda akan menemukan bahwa tidak ada yang mengerikan. Anda

mungkin menemukan bahwa situasi tertentu sangat disayangkan atau bahkan sangat tidak menyenangkan dan bahwa mungkin ada beberapa kelemahan yang realistis yang terlibat. Tapi itu tidak mungkin bahwa segala sesuatu benar-benar mengerikan mengerikan "" Kamu mempertanyakan keharusan dengan bertanya mengapa harus itu -. Yang mengatakan begitu? Jawaban untuk itu harus adalah, tidak harus menjadi seperti yang Anda inginkan, dan meskipun mungkin lebih baik jika hal-hal yang seperti yang Anda inginkan - itu tidak berarti mereka harus, atau seharusnya demikian. Hal ini penting ... mengakui bahwa kenyataan itu adalah kenyataan, bukan apa yang Anda inginkan. Anda tidak berutang kepuasan tertentu yang diinginkan (seperti cinta, keberhasilan persetujuan, atau prestise) bahkan jika Anda mengalami masa kanak-kanak kekurangan, mengalami banyak kesulitan, atau seseorang yang melakukan lebih baik daripada anda.

## **F. Pendekatan Konseling Realitas .**

### **a. Sejarah Perkembangan**

Terapi realitas dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1960-an sebagai reaksi penolakan terhadap konsep-konsep dalam konseling psikoanalisa. William Glasser lahir pada tahun 1925 di Ohio dan menghabiskan masa kanak-kanak dan remajanya di Cleveland, Ohio. Pada usianya yang sangat muda, 19 tahun ia lulus sebagai Insinyur Kimia di Case Institute of Technology. Dan pada umur 23 tahun ia mendapat gelar magister bidang psikologi klinis di Case Western Reserve University, dan pada usianya yang ke-28 tahun glasser lulus sebagai Doktor pada universitas yang sama.

Ia menikah setelah tamat sarjana muda dan setelah memperoleh gelar Doktor ia memindah keluarganya ke west coast karena memperoleh perumahan di UCLA. Ia membuat rumah pribadi di California Selatan.

Glasser memandang psikoanalisa sebagai suatu model perlakuan yang kurang memuaskan, kurang efektif, dan oleh karena itu ia termotivasi untuk memodifikasi konsep-konsep

psikoanalisa dan mengembangkan pemikirannya sendiri berdasarkan pengalaman hidup dan pengalaman klinisnya. Karena terapi realitas berfokus pada problem kehidupan masa kini dan penggunaan teknik mengajukan pengajuan pertanyaan oleh terapis realitas, terapi realitas terbukti sangat efektif dalam jangka pendek.

Pada tahun 1957, Glasser menduduki posisi kepala psikiatri di California, menangani kenakalan remaja putri Ventura. Ia mulai menerapkan konsep-konsepnya yang telah dimulai di V.A. Hospital. Ia menerapkan program yang menempatkan tanggungjawab situasi yang dihadapi bagi remaja-remaja putri ini dengan rasa tanggungjawab untuk masa depannya. Aturan-aturan di lembaga diperbaharui yakni mengutamakan kebebasan dan memperlunak konsekuensi dari pelanggaran. Hukuman dibatasi dalam program bahwa remaja putri ini melanggar peraturan walaupun dihukum namun juga tidak diampuni. Artinya individu disadarkan untuk bertanggungjawab pada pribadinya terkait dengan masa depannya.

Terkait dengan hal tersebut maka ditanyakan tentang rencana selanjutnya dan dicari kesepakatan sebagai tingkah laku baru mereka sebagai wujud tanggungjawab-diri. Atas dasar semua ini, Glasser mengharapkan stafnya untuk melaksanakan penyembuhan dengan melibatkan diri dalam kehidupan konseli dalam, memberikan bantuan dengan penuh ikhlas dan penghargaan melalui pujian. Program ini terlaksana oleh staf antusias, kepada remaja putri yang hidup dengan harapan-harapan positif. Pada kenyataan melalui penanganan 20% dari mereka yang mengalami masalah dapat sembuh.

Selanjutnya di V.A. hospital, Glasser menerapkan program serupa dan membantu supervisornya. Hasilnya pasien-pasien dalam waktu beberapa tahun mengalami kesembuhan sebanyak 75% dan rata-rata 200 pasien sembuh pada tahun-tahun selanjutnya.

Pada tahun 1961 Glasser mempublikasikan konsep konseling realita dalam bukunya yang pertama yaitu *Mental Health or Mental Illness*. Konsep ini diperluas, diperbaiki dan disusun dan diterbitkan tahun 1965: *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. Penerbitan yang kedua ini, Glasser juga membuka *Institute of Reality Therapy* yang digunakan untuk melatih profesi-profesi layanan kemanusiaan. Sebagai lanjutan atas suksesnya, sekolah-sekolah membutuhkan konsultasi Glasser, dan ia dapat menyesuaikan

dengan prosedur-prosedurnya dengan setting sekolah. Ia mempublikasikan ide ini dalam *School Without Failure* (1969) dan mendirikan *Educational Training Centre* yang di dalamnya guru-guru mendapat latihan konseling realita.

#### e. **Hakekat Manusia**

Glasser tidak memaparkan idenya menjadi pokok pikiran, namun ide-idenya dapat disarikan menjadi sejumlah pokok pikiran sebagai berikut ini:

1. Perilaku manusia didorong oleh usaha untuk menemukan kebutuhan dasarnya baik fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan dasar tersebut adalah (a). Kebutuhan untuk mencintai dan dicintai (*love and belonging*), (b). Kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna untuk diri sendiri dan orang lain, kebutuhan untuk berprestasi (*power or achievement*). Jika individu frustrasi karena gagal memperoleh kepuasan atau tidak terpenuhi kebutuhan-kebutuhannya dia akan mengembangkan identitas kegagalan.
2. Individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengubah identitasnya dari identitas kegagalan ke identitas keberhasilan.
3. Konselor memandang individu atas dasar tingkah lakunya. Pendekatan realita memandang tingkah laku berdasar pengukuran obyektif, yang disebut realita, berupa realitas praktis dari realitas moral.
4. Manusia memiliki 3 kekuatan untuk tumbuh yang mendorong menuju identitas sukses, yaitu: mengisi dan memuaskan identitas sukses, menampilkan tingkah laku yang bertanggungjawab dan memiliki hubungan interpersonal yang baik.
5. Kekuatan untuk memenuhi kebutuhan dilakukan dengan belajar sejak dini.
6. Dasar konseling realita adalah membantu konseli mencapai kebutuhan untuk dicintai dan mencintai serta kebutuhan untuk merasa bahwa kita berharga bagi diri sendiri dari pada orang lain.
7. Konseling realita tidak terikat pada filsafat deterministik dalam memandang manusia, tetapi membuat asumsi bahwa pada akhirnya manusia mengarahkan diri sendiri. Prinsip

ini berarti mengakui tanggungjawab setiap orang untuk menerima akibat dari tingkah lakunya. Dengan kata lain, orang akan tumbuh bukan ditentukan oleh penentu-penentu yang telah ada.

8. Realisasi untuk tumbuh dalam rangka memuaskan kebutuhan harus dilandasi oleh prinsip 3R: *Right, Responsibility, reality*.

#### f. Pokok Pandangan Glasser

Glasser (2001, 2005) percaya bahwa kebutuhan love and belong merupakan kebutuhan primer karena kita membutuhkan orang untuk memenuhi kebutuhan lainnya. Hal ini kebutuhan sulit karena untuk memuaskan kita harus memiliki seseorang yang kooperatif untuk membantu kita memenuhi kebutuhan itu.

Manusia digerakkan oleh kebutuhan-kebutuhan dasar yang asalnya bersifat genetik. Semua perilaku manusia mempresentasikan upaya untuk mengontrol dunia agar memenuhi kebutuhan-kebutuhan itu dengan sebaik-baiknya. Orang tidak pernah terbebas dari kebutuhan-kebutuhannya dan, begitu terpenuhi, muncul kebutuhan lain. Kehidupan manusia adalah perjuangan konstan untuk memenuhi berbagai macam kebutuhan ini dan mengatasi konflik yang selalu muncul di antara mereka. Secara rinci Glasser menjelaskan kebutuhan-kebutuhan dasar manusia, yaitu:

1. Kelangsungan hidup (*Survival*)

Kehidupan fisik ini bertempat di otak tua yang berlokasi di sebuah kelompok kecil struktur yang terklaster di puncak tulang belakang. Gen orang menginstruksikan otak tuanya untuk melaksanakan semua kegiatan yang menjaga kelangsungan hidup yang mendukung kesehatan dan reproduksi. (kebutuhan memperoleh kesehatan, makanan, udara, perlindungan, rasa aman, dan kenyamanan fisik)

2. Cinta dan rasa memiliki (*Love and belonging*)

Salah satu kebutuhan psikologis manusia adalah kebutuhannya untuk merasa memiliki dan terlibat atau melibatkan diri dengan orang lain. Beberapa aktivitas yang menunjukkan

kebutuhan ini antara lain: persahabatan, acara perkumpulan tertentu, dan keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan.

3. Kekuatan atau prestasi (*Power or achievement*)

Kebutuhan akan kekuasaan (*power*) meliputi kebutuhan untuk berprestasi, merasa berharga, dan mendapatkan pengakuan. Kebutuhan ini biasanya diekspresikan melalui kompetisi dengan orang-orang di sekitar kita, memimpin, mengorganisir, menyelesaikan pekerjaan sebaik mungkin, menjadi tempat bertanya atau meminta pendapat bagi orang lain, melontarkan ide atau gagasan dan sebagainya.

4. Kebebasan atau kemerdekaan (*Freedom or independence*)

Kebebasan (*freedom*) merupakan kebutuhan untuk merasakan kebebasan atau kemerdekaan dan tidak tergantung pada orang lain, misalnya membuat pilihan (aktif pada organisasi kemahasiswaan), memutuskan akan melanjutkan studi pada jurusan apa, bergerak, dan berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

5. Kesenangan (*Fun*)

Merupakan kebutuhan untuk merasa senang, dan bahagia. Pada anak-anak, terlihat dalam aktivitas bermain. Kebutuhan ini muncul sejak dini, kemudian terus berkembang hingga dewasa. Misalnya, berlibur untuk menghilangkan kepenatan, bersantai, melucu, humor, dan sebagainya.

#### **d. Perkembangan Perilaku**

##### **1) Struktur Kepribadian**

Kepribadian disusun sebagai usaha-usaha individu untuk menemukan kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan yang paling penting adalah untuk mencintai dari dicintai dari merasa dirinya berharga serta orang lainpun berharga. Setiap orang belajar untuk memenuhi kebutuhan tersebut, yang selanjutnya akan mengembangkan tingkahlaku yang normal yaitu bertanggungjawab dan berorientasi pada realita serta mengidentifikasi diri sebagai individu yang berhasil atau sukses. Glasser berpandangan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar (cinta dan

harga diri) merupakan peristiwa belajar. Dalam kaitan dengan ini, Glasser menekankan peristiwa belajar pada usia 2 sampai 5 tahun dan 5 sampai 6 tahun (Corey, 1982 dalam Fauzan 1994:30). Individu melalui kehidupannya menggunakan prinsip 3 R (*Right*, merujuk pada ukuran atau norma yang diterima secara umum dimana tingkah laku dapat diperbandingkan, *Responsibility*, merupakan kemampuan untuk mencapai suatu kebutuhan dan untuk berbuat dalam cara yang tidak merampas keinginan orang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka (terkait konteks sosial budaya), *Reality*, merujuk pada pemahaman individu pada ada dunia nyata bahwa individu harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja tertentu).

2. Ciri-ciri terapi realitas Sekurang-kurangnya ada delapan ciri yang menentukan terapi realistik sebagai berikut

a. Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggungjawaban. Pendekatan ini tidak berurusan dengan diagnosis-diagnosis psikologis. Ia mempersamakan gangguan mental dengan tingkah laku yang tidak bertanggungjawab dan mempersamakan kesehatan mental dengan tingkah laku yang bertanggungjawab.

b. Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Terapi realitas juga tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.

c. Terapi realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu tetap dan tidak bisa dirubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang. Glasser (1965, hlm. 31) berpendapat bahwa klien dipandang sebagai “pribadi dengan potensi yang luas, bukan hanya pasien yang memiliki masalah-masalah”. Ia menentang penggunaan waktu terapi untuk penyajian masalah-masalah dan kegagalan-kegagalan serta menganjurkan agar terapis mencari kekuatan-kekuatan klien dan menegaskan dalam percakapan-percakapan.

d. Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Terapi realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya. Terapi ini beranggapan bahwa perubahan mustahil terjadi tanpa melihat pada tingkah laku dan membuat beberapa ketentuan mengenai sifat-sifat konstruktif dan destruktifnya.

e. Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Namun ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersenbunyi sebagai pribadi. Glasser (1965) menyatakan bahwa para klien tidak mencari suatu pengulangan keterlibatan dimasa lampau yang tidak berhasil, tetapi mencari suatu keterlibatan manusiawi yang memuaskan dengan orang lain dalam keberadaan mereka sekarang.

f. Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketaksadaran. Teori psikoanalitik, yang berasumsi bahwa pemahaman dan kesadaran atas proses-proses ketaksadaran sebagai suatu prasyarat bagi perubahan kepribadian, menekankan pengungkapan konflik-konflik tak sadar melalui teknik-teknik seperti analisis transferensi, analisis mimpi, asosiasi-asosiasi bebas, dan analisis resistensi. Sebaliknya terapi realitas menekankan kekeliruan yang dilakukan oleh klien, bagaimana tingkah laku klien sekarang sehingga dia tidak mendapatkan apa yang diinginkannya, dan bagaimana dia bisa terlibat dalam suatu rencana bagi tingkah laku yang berhasil yang berlandaskan tingkah laku yang bertanggungjawab dan realistis.

g. Terapi realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan merusak hubungan terapeutik. Ia menentang penggunaan pernyataan-pernyataan yang mencela karena pernyataan-pernyataan seperti itu merupakan hukuman. Glasser menganjurkan untuk

membiarkan klien mengalami konsekuensi-konsekuensi yang wajar dari tingkah lakunya. h. Terapi realitas menekankan tanggungjawab, yang oleh Glasser (1965, hlm. 13) didefinisikan sebagai “kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka”. Belajar bertanggungjawab adalah proses hidup. Glasser (hlm. 10) menyatakan bahwa “kita perlu belajar mengoreksi diri apabila kita berbuat salah dan mengembangkan salah apabila kita berbuat benar”. Menurut Glasser, orang yang bertanggung jawab melakukan apa-apa yang memberikan kepada dirinya perasaan diri berguna dan perasaan bahwa dirinya berguna bagi orang lain. Glasser (1965) menyatakan bahwa mengajarkan tanggung jawab adalah konsep inti dalam terapi realitas.

#### **e. Proses Konseling**

Pendekatan ini melihat konseling sebagai proses rasional yang menekankan pada perilaku sekarang dan saat ini. Artinya, konseli ditekankan untuk melihat perilakunya yang dapat diamati dari pada motif-motif bawah sadarnya. Dengan demikian konseli dapat mengevaluasi apakah perilakunya tersebut cukup efektif dalam memenuhi kebutuhannya atau tidak. Jika dirasa. Menurut Glasser, hal-hal yang membawa perubahan sikap dari penolakan ke penerimaan realitas yang terjadi selama proses konseling adalah (Corey, 1991:533-536): 1. Konseli dapat mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan apa yang di persiapkan tentang kondisi yang dihadapinya. Di sini konseli terdorong untuk mengenali dan mendefinisikan apa yang mereka inginkan untuk memenuhi kebutuhannya. Setelah mengetahui apa yang diinginkan, konseli mengevaluasi apakah yang ia lakukan selama ini memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut.

2. Konseling berfokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan masa lalu. Tahap ini merupakan kesadaran konseli untuk memahami bahwa kondisi yang dialaminya bukanlah hal yang bisa dipungkiri. Kemudian mereka mulai menentukan alternative apa saja

yang harus dilakukan. Di sini konseli mengubah perilaku totalnya, tidak hanya sikap dan perasaan, namun yang diutamakan adalah tindakan dan pikiran.

3. Konseli mau mengevaluasi perilakunya, hal tersebut merupakan kondisi di mana konseli membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya berdasarkan sistem nilai yang berlaku di masyarakat. Apakah yang dilakukan dapat menolong dirinya atau sebaliknya, apakah hal itu bermanfaat, sudah sesuai dengan aturan, dan apakah realistis atau dapat dicapai. Mereka menilai kualitas perilakunya, sebab tanpa penilaian pada diri sendiri, perubahan akan sulit terjadi. Evaluasi mencakup seluruh komponen perilaku total.

4. Konseli mulai menetapkan perubahan yang dikehendakinya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Rencana-rencana yang ditetapkan harus sesuai dengan kemampuan konseli, bersifat konkrit atau jelas pada bagian mana dari perilakunya yang akan diubah, realistis dan melibatkan perbuatan positif. Rencana itu juga harus dilakukan dengan segera dan berulang-ulang.

#### Tahap-Tahap Konseling

Proses konseling dalam pendekatan realitas berpedoman pada dua unsure utama, yaitu penciptaan kondisi lingkungan yang kondusif dan beberapa produser yang menjadi pedoman untuk mendorong terjadinya perubahan pada konseli. Secara praktis, Thompson, et. al. (2004: 115-120) mengemukakan delapan tahap dalam Konseling Realita. Tahap 1: Konselor Menunjukkan Keterlibatan dengan Konseli (Be Friend) Pada tahap ini, konselor mengawali pertemuan dengan bersikap otentik, hangat, dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun. Konselor harus dapat melibatkan diri kepada konseli dengan memperlihatkan sikap hangat dan ramah.

Hubungan yang terbangun antara konselor dan konseli sangat penting, sebab konseli akan terbuka dan bersedia menjalani proses konseling jika dia merasa bahwa konselornya terlibat, bersahabat, dan dapat dipercaya. Oleh karena itu, penerimaan yang positif adalah

sangat esensial agar proses konseling berjalan efektif. Menunjukkan keterlibatan dengan konseli dapat ditunjukkan dengan perilaku attending. Perilaku ini tampak dalam kontak mata (menatap konseli), ekspresi wajah (menunjukkan minatnya tanpa dibuat-buat), duduk dengan sikap terbuka (agak maju ke depan dan tidak bersandar), poros tubuh agak condong dan diarahkan ke konseli), melakukan respon refleksi memperhatikan perilaku nonverbal konseli, dan melakukan respons parafrase. Selain itu, konselor perlu menunjukkan sikap bersahabat.

Pada tahap awal, umumnya konseli menunjukkan tidak membutuhkan bantuan konselor, terlebih bila konseli menunjukkan tidak membutuhkan bantuan konselor, terlebih bila konseli tidak datang dengan sukarela. Meskipun konseli menunjukkan ketidaksenangan, marah, atau bersikap yang tidak berkenan, dan sebagainya, konselor harus tetap menunjukkan sikap ramah dan sopan, tetap tenang, dan tidak mengintimidasi konseli. Kalimat yang diungkapkan konselor harus menunjukkan bahwa konselor bersahabat dengan konseli. Respon yang diungkapkan juga tidak mengekspresikan apa yang sedang dilakukan oleh konseli pada saat itu, tetapi menunjukkan kekuatan dan fleksibilitas konseli, bukan kelemahan dan kekakuan konseli. Mengapa? Karena pada dasarnya konseli bukan sedang marah kepada konselor. Oleh karena itu, respon konselor harus mengandung muatan bahwa ia sedang menyampaikan yang terkadang marah bukanlah sebuah kesalahan, sebab dalam keadaan tertentu, marah kadang menjadi pilihan.

Keterlibatan dengan konseli juga dapat ditunjukkan dengan sikap antusias. Konseli akan merasa bahwa ia benar-benar akan dibantu oleh konselor apabila konselor selalu menunjukkan sikap antusias. Sikap antusias juga menggambarkan pandangan konselor yang optimis terhadap konseli. Selain itu, sikap antusias menunjukkan bahwa konselor benar-benar terlibat dan mau melibatkan diri dalam proses konseling. Hal yang penting sekali dalam proses konseling, konselor juga harus bersikap genuine. Melalui proses konseling, konseli belajar bahwa mental yang sehat dan kehidupan akan menjadi lebih baik jika relasi antara manusia didasari saling keterbukaan dan apa adanya dari pada bersikap pura-pura dan manipulasi. Oleh karena itu, bersikap jujur dan berterus terang dengan konseli juga sangat penting. Konselor juga tidak menghakimi konseli atau tidak member penilaian atas apa yang telah dilakukan konseli.

Dengan demikian, konselor dapat memahami apapun yang telah dilakukan konseli, merupakan pilihan terbaik yang dilakukannya pada saat itu. Dalam konteks ini, biasanya, konseli berharap konselor akan mendiskusikan kegagalan perilaku yang dialaminya, misal mengenai kebiasaan konseli mengkonsumsi narkoba, masalah yang dialami konseli di masa lampau dan sebagainya. Sebaliknya, konselor lebih cenderung mendiskusikan keberhasilan konseli. Hal ini berarti konselor mengajak konseli untuk melihat kebutuhan lain yang ada dalam dirinya daripada berfokus pada permasalahan yang dialami yang pada dasarnya bersifat sementara. Meskipun pada tahap-tahap konseling selanjutnya, konseli akan dihadapkan pada pokok permasalahan yang sedang dialaminya.

#### Tahap 2: Fokus pada Perilaku Sekarang

Setelah konseli dapat melibatkan diri kepada konselor, maka konselor menanyakan kepada konseli apa yang akan dilakukannya sekarang. Tahap kedua ini merupakan eksplorasi diri bagi konseli. Konseli mengungkapkan ketidaknyamanan yang ia rasakan dalam menghadapi permasalahannya. Lalu konselor meminta konseli mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut. Secara rinci, tahap ini meliputi:

1. Ekplorasi “picture album” (keinginan), kebutuhan, dan persepsi
2. Menanyakan keinginan-keinginan konseli
4. Menanyakan apa yang terpikir oleh konseli tentang yang diinginkan orang lain dari dirinya dan menanyakan bagaimana konseli melihat hal tersebut

Tahap 3: Mengeksplorasi Total Behavior Konseli Menanyakan apa yang dilakukan konseli (doing), yaitu konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli; cara pandang dalam konseli realita, akar permasalahan konseli bersumber pada perilakunya (doing), bukan pada perasaannya.

Tahap 4: Konseli Menilai Diri sendiri atau Melakukan Evaluasi Memasuki tahap keempat, konselor menanyakan pada konseli apakah pilihan perilakunya itu disadari oleh keyakinan bahwa hal itu baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini. Beri kesempatan pada konseli untuk mengevaluasi, apakah ia cukup ter bantu dengan pilihannya tersebut. Pada tahap ini, respon-respon konselor di antaranya menanyakan apakah yang dilakukan konseli dapat membantunya keluar dari permasalahan atau malah sebaliknya.

Konselor menanyakan pada konseli apakah pilihan perilakunya itu disadari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya. Fungsi konselor untuk mengevaluasi, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut.

Tahap 5: Merencanakan Tindakan yang Bertanggungjawab Tahap ketika konseli mulai menyadari bahwa perilakunya tidak menyelesaikan masalah, dan tidak cukup untuk menolong keadaan dirinya, dilanjutkan dengan membuat perencanaan tindakan yang lebih bertanggung jawab.

Tahap 6: Membuat Komitmen Konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusunnya bersama konselor sesuai dengan jangka waktu yang ditetapkan.

Tahap 7: Tidak Menerima Permintaan Maaf atau Alasan Konseli Konseli akan bertemu kembali dengan konselor pada batas yang telah disepakati bersama. Pada tahap ini konselor menanyakan perkembangan perilaku konseli. Apabila konseli tidak atau belum berhasil melakukan apa yang telah direncanakannya, permintaan maaf konseli atas kegagalannya tidak untuk dipenuhi konselor.

Tahap 8: Tindak lanjut Merupakan tahap terakhir dalam konseling. Konselor dan konseli mengevaluasi perkembangan yang di capai, konseling dapat berakhir atau berlanjut jika tujuan yang telah ditetapkan telah tercapai.

F. Tujuan Konseling Layanan konseling ini bertujuan membantu konseli mencapai identitas berhasil. Konseli yang mengetahui identitasnya, akan mengetahui langkah-langkah apa yang akan ia lakukan di masa yang akan datang dengan segala konsekuensinya. Bersama-sama konselor, konseli dihadapkan kembali pada kenyataan hidup, sehingga dapat memahami dan mampu menghadapi realitas.

#### **f. Peran dan Fungsi Konselor**

Fungsi konselor dalam pendekatan realitas adalah melibatkan diri dengan konseli, bersikap direktif dan didaktik, yaitu berperan seperti guru yang mengarahkan dan dapat saja mengkonfrontasi, sehingga konseli mampu menghadapi kenyataan. Di sini, terapis sebagai fasilitator yang membantu konseli agar bisa menilai tingkah lakunya secara realistis.

Dr William Glasser adalah psikiater Amerika. Selama tahun 1970-an Dr Glasser mengembangkan konsep yang disebut Teori Kontrol . Pada tahun 1996 berganti nama Glasser Teori Kontrol untuk Choice Theory karena " kebingungan dengan yang lain, teori kontrol persepsi oleh William T. Powers , yang dikembangkan pada tahun 1950-an " (Choice Theory , 2009) . Alih-alih mendiagnosis pasien dengan penyakit mental , Glasser mengambil melihat lebih dalam kebutuhan individu . Dia percaya bahwa penyakit mental yang dirasakan hanya hasil dari pasien bertindak ketidakbahagiaan, bukan gangguan otak . Glasser tidak percaya pada konsep penyakit mental kecuali ada sesuatu yang salah dengan organik otak yang dapat dikonfirmasi oleh ahli patologi ( TWGI , 2010 ) . Ia sampai pada kesimpulan bahwa kita adalah makhluk sosial yang secara genetik saling membutuhkan . Akibatnya, ia menduga bahwa penyebab hampir semua gejala psikologis adalah ketidakmampuan kita untuk bergaul dengan orang-orang penting dalam hidup kita (TWGI , 2010).

Kontrol Teori menyatakan bahwa perilaku tidak disebabkan oleh stimulus luar, tetapi dengan apa yang diinginkan seseorang sebagian pada waktu tertentu ( Glasser , 1999) . Dasar teori kontrol adalah bahwa semua orang didorong oleh lima kebutuhan dasar.:

Yang pertama adalah kelangsungan hidup atau kebutuhan untuk makanan , pakaian, tempat tinggal , dan kebutuhan untuk bereproduksi.

Kebutuhan kedua adalah Power atau keinginan untuk merasa penting, kompeten, dan sukses.

Kebutuhan ketiga adalah Kasih dan Rasa Memiliki atau perasaan terhubung dengan orang lain .

Kebutuhan keempat adalah Kebebasan atau hak individu untuk bertindak sesuai dengan kehendak sendiri . Kebebasan juga mencakup kebutuhan untuk ruang pribadi seseorang .

terakhir Kebutuhan adalah Fun atau kemampuan untuk menemukan kebahagiaan , kesenangan, dan kenikmatan dalam hidup .

Teori Kontrol Glasser berfokus pada pilihan pribadi , tanggung jawab pribadi dan transformasi pribadi . Teori ini menunjukkan bagaimana orang dapat menemukan persamaan dan perbedaan dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan. Dalam rangka memiliki pengajaran / pembelajaran suasana yang sehat dan produktif dalam setiap kelas diberikan sistem kontrol yang sistematis diperlukan (Charles, 2008). Namun siswa akan mencoba untuk menolak apa yang orang lain buat pada mereka.

Menciptakan lingkungan yang hangat dan positif di dalam kelas dengan saling menghormati dengan optimal sangat diharapkan. Ruang kelas harus menjadi tempat di mana tidak ada ancaman terhadap kebutuhan anak untuk bertahan hidup. Ini harus menjadi lingkungan yang aman dan aman. Ruang kelas juga harus menjadi tempat di mana siswa mendapat rasa memiliki dan kebersamaan sebagai lawan pengasingan. Lingkungan ini akan membantu untuk mengembangkan diri - kontrol dan diri - disiplin dalam setiap siswa.

Tinjauan Pustaka: Jika kita menganut konsep Choice Theory, maka fungsi kita harus lebih untuk mendidik dan membantu orang lain diri mengevaluasi efektivitas perilaku mereka sendiri (Oliver, 2006). Dalam sebuah penelitian dimana sekelompok konseling Teori Pilihan memeluk siswa yang ditampilkan masalah disiplin, anak-anak dari tahanan mengalami tantangan akademik dan sosial.

Pilihan kerangka teori juga memfasilitasi promosi sekolah konselor ' pengaturan sekolah di mana siswa ( a ) dapat mengalami lingkungan yang aman dan bahagia , ( b ) merasa

rasa memiliki , ( c ) membuat pilihan yang tepat , dan ( d ) mengendalikan akademis mereka dan prestasi sosial ( Wubbolding , 2007) . Anak-anak yang mengalami terlalu cepat , tak terduga , atau tiba-tiba gangguan dalam hubungan mereka dengan pengasuh utama dapat mengembangkan lampiran tidak aman atau koneksi dan pola destruktif berhubungan dengan orang lain ( Edwards , 1998; Poehlmann , 2008) .

Siswa diperiksa sejauh mana teori pilihan peningkatan persepsi siswa SMA kepuasan dalam empat bidang kebutuhan psikologis : milik , kekuasaan , kebebasan , dan menyenangkan ( Loyd , 2005). Para siswa dididik mengenai prinsip-prinsip teori pilihan dan menginstruksikan bagaimana menerapkan prinsip-prinsip dalam situasi kehidupan nyata - dunia . Setelah instruksi ini , peningkatan yang signifikan ditemukan dalam persepsi siswa tentang kepuasan dalam tiga dari empat kebutuhan psikologis teori pilihan : kekuasaan , kebebasan , dan menyenangkan . meskipun ini proses pendidikan memiliki efek mempertahankan persepsi siswa terhadap kepuasan dalam tiga bidang , persepsi mereka tentang kepuasan milik tidak meningkat secara signifikan.

Sebuah penyelidikan yang lebih baru dari teori pilihan dipekerjakan dengan orang tua dalam program pelatihan orangtua ( Fulkerson , 2007). Orangtua dibuat sadar akan kebutuhan psikologis dasar anak-anak mereka , tujuan yang berhubungan dengan perilaku anak-anak mereka, dan keterampilan komunikasi yang efektif untuk meningkatkan hubungan keluarga.

Pendekatan terapi ini efektif dalam mempromosikan perilaku positif antara anak-anak dengan masalah sosial - emosional dan perilaku . Pendekatan ini juga memberikan kontribusi terhadap restrukturisasi positif dari hubungan orang tua ini memiliki anak-anak mereka ( Fulkerson, 2007). Teori Pilihan menjelaskan bahwa remaja muda membuat pilihan perilaku yang tidak efektif dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka ( Loyd , 2005).

## **G. Analisis Transaksional.**

### **a. Sejarah Perkembangan**

Konseling Analisis Transaksional adalah pendekatan konseling dan *Psychotherapy* untuk membantu konseli memahami keperibadian individu melalui komunikasi dan relasi atau melalui analisis transaksional. Pendekatan yang menekankan pada hubungan

interaksional. Transaksional maksudnya ialah hubungan komunikasi antara seseorang dengan orang lain. Pendekatan Analisis Transaksional, dicetuskan oleh Eric Berne pada awal tahun 1950-an melalui praktik klinis Eric Bern sendiri. Selanjutnya digunakan sebagai pendekatan terapi, dan konseling..

Adapun hal yang dianalisis yaitu meliputi bagaimana bentuk cara dan isi dari komunikasi mereka. Dari hasil analisis dapat akan dapat memperoleh kesimpulan apakah transaksi yang terjadi berlangsung secara tepat, benar dan wajar. Bentuk, cara dan isi komunikasi dapat menggambarkan apakah seseorang tersebut sedang mengalami masalah atau tidak.

AT dikembangkan oleh Eric Berne tahun 1960 yang ditulisnya dalam buku *Games People Play*. Analisis Transaksional (AT) dapat digunakan dalam konseling individual, tetapi lebih cocok digunakan dalam konseling kelompok. Analisis Transaksional melibatkan suatu kontrak yang dibuat oleh konseli, yang dengan jelas menyatakan tujuan-tujuan dan arah proses konseling.

Pendekatan ini menekankan pada aspek perjanjian dan keputusan. Melalui perjanjian ini tujuan dan arah proses terapi dikembangkan sendiri oleh klien, juga dalam proses terapi ini menekankan pentingnya keputusan-keputusan yang diambil oleh konseli. Maka proses terapi mengutamakan kemampuan klien untuk membuat keputusan sendiri, dan keputusan baru, guna kemajuan hidupnya sendiri.

Analisis transaksional merupakan karya besar Eric Berne (1961). Berne merupakan ahli ilmu jiwa terkenal di Amerika, lahir di Montreal 10 Mei 1910, memulai karirnya sebagai psikiatris tahun 1941 sebagai psikoanalisis. Namun pada akhirnya berne menciptakan teori baru karena kecewa dengan pelaksanaan psikoanalisa yang membutuhkan waktu lama sampai bertahun-tahun dalam menganalisa pasien. Gagasan tentang AT mulai dikenalkan ke publik tahun 1949 melalui makalah yang berjudul “*the nature of intuition*”, tetapi dalam tulisan tersebut konsep AT belum dirumuskan dengan jelas.

Konsep AT secara resmi mulai diperkenalkan pada berbagai forum ilmiah, antara lain pada “*weatern regional meeting of the american group psychoteraphy association* “ di Los

Angles Amerika Serikat tahun 1957 melalui makalah yang berjudul “ *Transctional Analysis : A New and effective Method Of Group Therapy*”. Eric berne melakukan percobaan selama hampir 15 tahun dan akhirnya berne merumuskan hasil percobaanya itu dalam suatu teori yang disebut “ Analisis Transaksional dalam psikoterapi” yang diterbitkan pada tahun 1961, selanjutnya tahun 1964 dia menulis pula tentang “*games people play* “ dan tahun 1966 menerbitkan “*Principles of Group treatment*”. Pengikut Eric Berne adalah Thomas Harris, Mc Neel J. dan R.Grinkers.

## **b. Hakekat Manusia**

Pandangan analisis transaksional tentang hakekat manusia ialah :

- a. Pada dasarnya manusia mempunyai keinginan atau dorongan – dorongan untuk memperoleh sentuhan atau “stroke”.
- b. Kehidupan manusia bukanlah merupakan sesuatu yang telah ditentukan (anti deterministik)
- c. Manusia mampu memahami keputusan-keputusannya pada masa lalu & kemudian dapat memilih untuk memutuskan kembali atau menyesuaikan kembali keputusan yang pernah diambil
- d. Manusia mempunyai kebebasan untuk memilih & dalam tingkat kesadaran tertentu individu dapat menjadi mandiri dalam menghadapi persoalan hidupnya
- e. Hekekat manusia selalu ditempatkan dalam interaksi sebagai dasar pertumbuhan dirinya.
- f. Manusia dapat ditingkatkan, dikembangkan dan diubah secara langsung melalui proses yang aman, menggairahkan dan bahkan menyenangkan.

## **c. Perkembangan Perilaku**

Berne percaya bahwa struktur kepribadian seseorang terdiri dari tiga bentuk ego state yaitu ego state Orangtua, Ego state Dewasa dan Ego state Anak.

1. Struktur kepribadian Ketika Berne menghadapi konseli, ia menemukan bahwa konselinya kadang-kadang berfikir, berperasaan dan berperilaku seperti anak-anak, tapi di lain kesempatan terlihat seperti orang tua atau orang dewasa. Berdasarkan pengalamannya dengan klien itu, Berne berkesimpulan bahwa manusia memiliki berbagai bentuk kondisi ego, atau disebutnya dengan ego state yaitu unsur-unsur kepribadian yang terstruktur dan itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Adapun struktur kepribadian itu terdiri dari 3 status ego yaitu ; ego orang tua, ego dewasa dan ego anak.

1) Status Ego orang tua. (*ego state parent*) yaitu bagian dari kepribadian yg menunjukkan sifat-sifat orang tua, berisi perintah, kritik, nasehat (harus & semestinya). Jika individu merasa dan bertingkah laku sebagaimana orang tuanya dahulu, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut dalam status ego orang tua. Status ego orang tua merupakan suatu kumpulan perasaan, sikap, pola-pola tingkah laku yang mirip dengan bagaimana orangtua individu merasa dan bertingkah laku terhadap dirinya. Dalam hal ini cara orangtua pada anak akan sangat berpengaruh dalam cara berpikir, perasa dan berperilaku.

2) Status Ego dewasa (*Ego state adult*) yaitu bagian dari kepribadian yg objektif, stabil, tidak emosional, rasional, logis, tidak menghakimi, berkerja dengan fakta dan kenyataan-kenyataan. Dan selalu berusaha untuk menggunakan informasi yang tersedia untuk menghasilkan pemecahan yang terbaik dalam pemecahan berbagai masalah, cara berpikir dan berperilaku. Dalam status orang dewasa selalu akan berisi hal-hal yang produktif, objektif, tegas, dan efektif dan bertanggung jawab dalam menghadapi kehidupan. Jika individu bertingkah laku sesuai dengan yang telah disebutkan tadi, maka individu tersebut dikatakan dalam status ego dewasa..

3) Status ego anak (*ego state child*) Yaitu bagian dari kepribadian yang menunjukkan ketidakstabilan, reaktif, humor, kreatif, serta inisiatif, masih dalam perkembangan, berubah-ubah, namun ada ingin tahu bagaikan profesor kecil, dan sebagainya. Status ego anak berisi perasaan, tingkah laku dan bagaimana berpikir ketika masih kanak-kanak dan berkembang

bersama dengan pengalaman semasa kanak-kanak. Sehubungan dengan penilaian seseorang terhadap dirinya (I) dan orang lain (you), Thomas Harris (1985 : 50).

#### **d.Konseli dalam Konseling Analisis Transaksional**

Konseli dalam konseling ini adalah individu yang menunjukkan perilaku tidak valid, bentuk komunikasi silang (*cross*), dan terselubung. Terkadang pada sisi lain individu dalam kehidupannya menunjukkan kehidupan yang terbelenggu dengan anggapan diri secara negatif atau keliru sebagai keputusan awal. Putusan awal yang keliru, oleh Berne disebut *life script* (naskah hidup).

*Life script* yang menunjukkan bahwa individu tersebut dalam keadaan normal atau sehat yaitu “*I am okey You are okey*”. Selanjutnya, ada tiga *life script* yang menunjukkan bahwa individu dalam keadaan bermasalah yaitu *I am not okey You are okey*; *I am okey, You are not okey*; dan *I am not okey You are not okey*. Anggapan diri seperti itu akan menghambat individu untuk melakukan kemajuan dalam hidupnya.

Pendekatan konseling analisis transaksional merupakan konseling yang berfokus membantu konseli untuk memikirkan kembali apa yang konseli putuskan atas dasar pengalaman awal yang tidak sesuai dengan keadaan masa kini. Analisis transaksional ini menekankan aspek perasaan, kognitif dan perilaku dalam proses konseling. Melalui proses bantuan konseling tersebut diharapkan konseli memahami kehidupan pribadi, apakah diri menggambarkan cerah atau gersang, bisa bertransaksi dengan sesama secara komplementer .

Partisipasi dalam proses konseling Analisis transaksional bentuk kelompok menghendaki bahwa setiap individu dalam kelompok harus menguasai konsep pokok analisis transaksional seperti “*ego state*” “*Stroke*” dan “*script*” yang juga akan mereka hadirkan dalam relasi (Berne, dalam Glading, 1995). Memahami struktur keperibadian merupakan salah satu tuntutan dalam proses konseling analisis transaksional. Pemenuhan tuntutan tersebut dapat terpenuhi pada sifat konseling analisis transaksional yang didaktik.

Karena para konseli diajarkan mengenai struktur keperibadian, yang difungsikan sehingga terjadi bentuk-bentuk transaksi. Pemahaman struktur keperibadian merupakan

pengetahuan agar mereka dapat menganalisis bentuk transaksi yang mereka ciptakan dari cara mengfungsikan setiap struktur kepribadian (*ego state*). Analisis Transaksional adalah pendekatan konseling dalam interaksi sosial, yang membantu individu dalam membuat keputusan saat ini dengan mengubah asumsi pengalaman awal yang keliru yang tidak mendatangkan relasi yang komplementer.

#### **a. Kebutuhan Sebagai Motivasi**

Para ahli dalam transaksional berkeyakinan bahwa motivasi dalam diri individu berasal dari konsep *stimulus hunger*, *structur hunger* & *position hunger*.

##### *Stimulus Hunger – Kebutuhan Stroke*

Berne (1961) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa stimulasi merupakan kebutuhan primer individu dan cara pemuasannya melalui *stroke*. *Stroke* adalah suatu bentuk pengakuan atau penghargaan, baik berupa fisik maupun psihis yang diberikan seseorang kepada orang lain sebagai sumber stimulasi. Manusia harus dirangsang secara fisik, sosial, dan intelektual. seperti bertumbuhan dan berkembang individu, perlu diakui siapa dia dan apa yang dia lakukan yang diperoleh melalui stimulasi sebagai suatu "*stroke*".

Sebuah premis dasar dari pendekatan konseling analisis transaksional adalah bahwa manusia harus menerima "*stroke*" baik secara fisik dan psikologis untuk mengembangkan rasa percaya dan dasar untuk mencintai diri sendiri. Penerimaan *stroke* fisik merupakan ciri perkembangan pada masa kanak-kanak yang berupa ciuman, belaian, dan pemberian sesuatu yang menyenangkan. Seirama dengan pertumbuhan dan perkembangan *stroke* fisik lambat-laun berubah dan beralih ke bentuk *stroke* simbolik,

seperti kata-kata, ekspresi wajah, dan komunikasi nonverbal lain. Sehingga *Stroke* dapat diklasifikasikan sebagai verbal atau nonverbal, tanpa syarat (menjadi) atau bersyarat (melakukan), dan positif atau negatif.

*Stroke* bersyarat mengatakan "Aku akan seperti anda jika ... dan ketika anda cara tertentu", mereka diterima untuk melakukan sesuatu. *Stroke Unconditional*: "Saya bersedia menerima anda dan untuk menjadi siapa anda, selanjutnya kita dapat bernegosiasi dalam perbedaan-perbedaan kita. *Stroke* bersyarat adalah *stroke* yang diberikan kepada seseorang karena ia telah menunjukkan tingkahlaku tertentu, misalnya ayah memuji anak karena ia berhasil menjadi juara balap sepeda.

Sedangkan *sroke* tak bersyarat atau bukan kondisional, adalah *stroke* yang diberikan kepada seseorang sebagaimana asalnya; misalnya apapun keadaanmu sekarang, kau manis buah hatiku. "*Stroke* positif mengatakan "aku menyukaimu," dan mereka dapat dinyatakan oleh sentuhan fisik yang hangat, menerima kata-kata, apresiasi, senyum, dan gerakan ramah. *Stroke* ini diperlukan untuk pengembangan orang yang sehat secara psikologis.

Di samping macam-macam *stroke* di atas, ada juga *stroke* bersifat campuran (*mixed*), misalnya: bagus sekali hasil karya ilmiahmu, sayang ketikannya banyak yang salah. *Stroke negative*, dengan mengatakan "aku tidak suka kamu," dan mereka juga dapat diekspresikan baik secara verbal dan nonverbal. *Stroke* negatif dianggap lebih baik untuk tidak memberikan *stroke* sama sekali yaitu, dengan tidak diabaikan (*ignore*).

### 1) *Structur Hunger*

Teori analisis transaksional memperhatikan bagaimana orang dapat menstruktur waktu mereka untuk mendapatkan *stroke*. Ini juga terlihat pada rencana kehidupan individu untuk menentukan jenis *stroke* mereka dalam dua hal yaitu mendapatkan dan memberikan. Menurut pandangan dalam Analisis Transaksional, bahwa *stroke* itu penting bagi individu untuk bertahan hidup, *stroke* meminta dan menerima, dan *stroke* yang kita berikan kepada orang lain.

*Structur hunger* merupakan kebutuhan individu dalam menggunakan waktu secara efisiensi untuk memperoleh *stroke* seoptimal mungkin. Cara-cara memperoleh *stroke* adalah pengunduran, obrolan, aktivitas dan keintiman.

## 2) *Position Hunger*

Position hunger adalah kebutuhan individu memiliki penegasan posisi kehidupan, (*life position*) rencana kehidupan (*life script*), dan lawan kehidupan (*counter script*).

## **b. Perkembangan Perilaku dan Kondisi Perubahan**

### 1. Perkembangan Perilaku menyimpang

Perilaku menyimpang pandangan Konseling Analisis Transaksional, sebagai akibat dari pilihan antara posisi hidup kecuali *I am okey, you are okey*. Seleksi *life script* (naskah hidup) dan perkembangan *ego state* (kepribadian) tidak secara utuh, tampil dalam ungkapan dan perilaku yang terkontaminasi serta eksklusif, yang dapat diamati dalam bentuk perilaku dan karakteristik sebagai berikut.

a. Posisi kehidupan: *I not am okey,- you are okey*.

Peribadi menyimpang seperti ini tergolong paling ringan, karena individu masih dapat mengarahkan kehidupan yang produktif walaupun kurang mengharapakan kesuksesannya karena ia merasa tidak mampu.

**b.** Posisi hidup : *I am Okey, you are not okey*

Posisi yang menganggap diri paling mampu dan orang lain tidak mampu. Individu pada posisi ini cenderung berperilaku tidak sosial misalnya ungkapan “saya tidak pernah ada kesulitan dalam ujian, tidak seperti adik saya yang selalu mengeluh setiap menghadapi ujian”.

Perilaku menyimpang ini dapat diamati melalui bentuk-bentuk transaksi yang merupakan perwujudan dari bagaimana konseling mengfungsikan setiap *ego state* dalam diri, seperti penjelasan pada topik bagaimana mengfungsikan *ego state* sebagai karakteristik.

**c.** Posisi hidup : *I am not Okey, you are okey*

Posisi yang menganggap diri tidak mampu dan orang lain mampu. Individu pada posisi ini cenderung berperilaku mengesolatkan diri karena merasa diri inferior atau tidak dapat melakukan sesuatu misalnya ungkapan “saya tidak pernah dapat mengatasi kesulitan saya, saya selalu gagal dan dalam ujian selalu memperoleh nilai rendah, tidak seperti adik teman lain yang selalu siap menghadapi ujian dan berhasil”.

Perilaku menyimpang ini dapat diamati melalui bentuk-bentuk transaksi yang merupakan perwujudan dari bagaimana konseling mengfungsikan setiap *ego state* dalam

diri, seperti penjelasan pada topik bagaimana mengfungsikan *ego state* sebagai karakteristik.

**d. Posisi hidup : *I am not okey, you are not okey***

Posisi hidup yang menganggap tak ada orang yang mampu, sehingga individu tersebut beranggapan bahwa tak ada yang bisa diharapkan untuk membantunya agar konseli menjadi mampu. Posisi tersebut menunjukkan masalah yang dapat dikategorikan lebih serius dari posisi hidup yang bermasalah lain yang dijelaskan di atas. Posisi hidup tersebut diakibatkan oleh injeksi keliru yang diterima pada kehidupan awal, melahirkan prasangka yang keliru juga mengenai orang lain serta diri sendiri, dan selanjutnya dalam hubungan sosial sering menimbulkan transaksi yang tidak komplementer. Ketiga perilaku bermasalah tersebut di atas diperlukan penanganan secara profesional, lebih khusus dengan konseling Analisis Transaksional, yang membantu konseli untuk dapat mengfungsikan setiap ego secara tepat, agar dapat bertransaksi secara komplementer.

**a. Bagaimana mengfungsikan *Ego state***

Mengamati interaksi sosial individu dalam proses konseling kelompok tersebut oleh Berne (1961) menggunakan kaca mata yang disebutnya *ego state*. Berne melihat *ego state* itu terdiri dari *ego state* orangtua, yaitu perilaku dan tutur yang terinjeksi dengan teguran, kritikan dan nasehat. *Ego state* dewasa yaitu cara memberi tanggapan pada diri, dan orang lain dengan berdasarkan fakta.

Selanjutnya *ego state* anak merupakan sifat anak-anak yang ada pada setiap individu yaitu cara memberi tanggapan pada diri dan orang lain dengan cara spontanitas

untuk menyatakan kegembiraan, kesedihan, kecewa, dan penolakan. Ketiga cara *ego state* menanggapi, akan memunculkan bentuk transaksi tertentu.

Ada tiga bentuk transaksi yang kemungkinan dapat terjadi dalam kehidupan setiap individu dalam interaksi dengan lingkungan, yaitu bentuk komplementer, sebagai bentuk transaksi yang layak. Transaksi bentuk silang, dan transaksi bentuk terselubung. Kedua bentuk transaksi (silang dan terselubung) merupakan transaksi yang terbentuk karena individu mengfungsikan setiap *ego state* atau salah satu *ego state* difungsikan secara tidak tepat.

Pada dasarnya setiap *ego state* pada individu itu difungsikan pada suatu peristiwa tertentu dan individu terkondisi untuk memberikan pesan pada orang lain. Terkait dengan transaksi, bisa juga sebagai pesan pada diri dalam aktivitas pribadi, untuk transaksi diri dan dengan orang lain sebagai transaksi sosial. Individu dikondisikan untuk menjawab pesan diri dan orang lain dalam aktivitas hidup. Apabila dalam transaksi tersebut terjadi dengan mengfungsikan setiap *ego state* secara tepat, maka transaksi yang terjadi adalah transaksi yang layak atau transaksi bentuk komplementer.

#### **g. Hakekat Konseling.**

Hakikat Konseling dalam pendekatan Analisis transaksional yaitu pembenahan status ego konseli dalam bertransaksi agar konseli mampu mempromosikan dirinya dengan tepat. Konselor berupaya untuk merangsang rasa tanggung jawab pribadi konseli atas tingkah lakunya sendiri, pemikiran yang logis, rasional, tujuan-tujuan yang realistis, berkomunikasi dengan terbuka, wajar, dan pemahaman dalam berhubungan dengan orang lain. Konseling dalam pendekatan ini cenderung ke arah aspek-aspek kognitif dan behavioral dan dirancang

untuk membantu orang-orang dalam mengevaluasi putusan-putusan yang telah dibuatnya menurut kelayakan sekarang.

#### **h. Kondisi Perubahan**

1. Tujuan konseling analisis transaksional Menurut Eric Berne 1966 (Dewa Ketut Sukardi 1984:223), mengemukakan empat tujuan yang ingin dicapai dalam konseling analisis transaksional, yaitu:

- a. Konselor membantu konseli yang mengalami kontaminasi status ego yang berlebihan.
- b. Konselor membantumengembangkan kapasitas diri klien dalam menggunakan semua status egonya yang cocok, mencakup memperoleh kebebasan dan kemampuan yang dapat ditembus diantara status egonya.
- c. Konselor berusaha membantu klien dalam mengembangkan seluruh status ego dewasanya. Pengembangan ini pada hakikatnya adalah menetapkan pikiran dan penalaran individu, untuk itu individu membutuhkan kemampuan serta kapasitas yang optimal dalam mengatur hidupnya sendiri.
- d. Konselor membantu klien dalam membebaskan dirinya dari posisi hidup yang kurang cocok serta menggantinya dengan rencana hidup yang baru yang lebih produktif.

2. Sikap, Peran dan tugas konselor Konselor dalam AT berperan sebagai guru, pelatih, narasumber dan sebagai fasilitator yang bersikap Terbuka, tanggung jawab, Hangat, perhatian dan Tulus.

- a. Sebagai guru, konselor menerangkan konsep-konsep seperti analisis struktural, analisis transaksional analisis skenario, dan analisis permainan.

- b. Sebagai pelatih, konselor mendorong dan mengajari agar klien mempercayai ego dewasanya sendiri, membantu klien agar terampil melaksanakan hubungan antar pribadi dengan menggunakan status ego yang tepat.
  - c. Sebagai nara sumber, Konselor Membantu klien dalam hal menemukan kondisi masa lalu yg tdk menguntungkan.
  - d. Sebagai fasilitator, Konselor menolong konseli mendapatkan perangkat yg diperlukan, menyediakan lingkungan yang menunjang untuk mencapai perubahan klien atau keseimbangan ego state klien.
3. Sikap, Peran dan Tugas Klien Klien mampu dan bersedia memahami dan menerima kontrak konseling Klien harus aktif dalam proses konseling Klien memperlihatkan kesediaan untuk berubah dg benar-benar berbuat.
4. Situasi Hubungan ada beberapa implikasi yang menyangkut hubungan konselor dan klien, yaitu:
- a. Tidak ada jurang pengertian yang tidak bisa dijembatani di antara konselor dan klien. Konselor dan konseli berbagi kata-kata dan konsep-konsep yang sama, dan keduanya memiliki pemahaman yang sama tentang situasi yang dihadapi.
  - b. Konseli memiliki hak-hak yang sama dan penuh dalam konseling. Berarti klien tidak bisa dipaksa untuk menyingkapkan hal-hal yang tidak ingin diungkapkannya..
  - c. Kontrak memperkecil perbedaan status dan menekankan persamaan di antara konselor dan konseli.

#### **i. Mekanisme Perubahan**

1. Tahap – tahap Konseling Menurut Harris, proses konseling AT ada beberapa tahapan, al:

- a. Pada bagian pendahuluan digunakan untuk menentukan kontrak dengan klien, baik mengenai masalah maupun tanggung jawab kedua pihak.
  - b. Pada bagian kedua baru mengajarkan Klien tentang ego statenya dengan diskusi bersama Klien ( Shertzer & Stone, 1980 : 209).
  - c. Kemudian membuat kontrak yang dilakukan oleh klien sendiri, yang berisikan tentang apa yang akan dilakukan oleh konseli, bagaimana klien akan melangkah kearah tujuan yang telah ditetapkan, dan klien tahu kapan kontraknya akan habis. Kontrak bagi Dusay (Cosini, 1984 : 419 ) adalah berbentuk pernyataan konseli – konselor untuk bekerja sama mencapai tujuan dan masing-masing terikat untuk saling bertanggung jawab.
  - d. Setelah kontrak ini selesai, baru kemudian konselor bersama klien menggali ego state dan memperbaikinya sehingga terjadi dan tercapainya tujuan konseling.
2. Teknik Konseling Dalam AT konseling diarahkan kepada bagaimana klien bertransaksi dengan lingkungannya. Karena itu, dalam melakukan konseling ini, konselor memfokuskan perhatian terhadap apa yang dikatakan klien kepada orang lain dan apa yang dikatakan orang lain kepada klien. Untuk itu, teknik yang sering digunakan dalam AT diantaranya adalah analisis struktur, analisis transaksional, analisis mainan dan analisis skript,.
- a. Analisis Struktur Analisis struktur maksudnya adalah analisis terhadap status ego yang menjadi dasar struktur kepribadian klien yang terlihat dari respons atau stimulus klien dengan orang lain
  - b. Analisis transaksional Konselor menganalisis pola transaksi dalam kelompok, sehingga konselor dapat mengetahui ego state yang mana yang lebih dominan dan apakah ego state yang ditampilkan tersebut sudah tepat atau belum.
  - c. Analisis Mainan Analisis mainan adalah analisis hubungan transaksi yang terselubung antara Konseli dengan konselor atau dengan Lingkungannya. Konselor menganalisis suasana permainan yang diikuti oleh klien untuk mendapat sentuhan, setelah itu dilihat

apakah konseli mampu menanggung resiko atau malah bergerak kearah resiko yang tingkatnya lebih rendah.

d. Analisis Skript Analisis Skript ini merupakan usaha konselor untuk mengenal proses terbentuknya *skript* yang dimiliki konseli. Analisis *skript* ini hendaknya sampai menyelidiki transaksi seseorang sejak dalam asuhan orang tua. Melalui pola asuh orang tua pada masa tersebut terjadi transaksi antara orang tua dengan anak-anaknya. Transaksi dapat terbentuk melalui bagaimana orang tua menularkan suatu kepribadian dan kebiasaan mereka kepada anak. Apakah dengan mengfungsikan setiap ego state secara tepat atau dengan kurang layak bahkan tidak layak. Misalnya: orang tua berinteraksi dengan orang lain dengan menunjukkan sifat prasangka negatif yang berlebihan terhadap orang lain, (kebaikan anda pada saya menunjukkan anda hanya ada maksud tertentu pada saya, hati-hati jangan bergaul dengan mereka, karen mereka kelihatannya tidak jujur, jorok, dan hal lainnya yang berprangka negatif terhadap orang lain); Dan pada akhirnya terbentuk suatu tujuan hidup dan rencana hidup (*script* atau naskah) yang menunjukkan sampir semua orang tidak bisa dipercaya; hampir semua orang tidak mampu, tidak suka pada saya dan berbagai hal yang dapat timbul menjadi pola pikir bahkan dapat membentuk transaksi dalam berinteraksi dengan sesama. Hal ini konselor diharapkan mampu membantu para konseli untuk kembali pada pola pikir yang sehat, dengan transaksi yang komplementer. Apabila konselor sudah meyakini bahwasanya konseliannya mampu menganalisis posisi hidup yang tidak sehat, maka konseli akan mulai melatih diri mengevaluasi diri untuk memiliki kepribadian yang sehat.

#### **j. Kelebihan dan Kelemahan.**

Dengan melihat Konsepsi, penekanan, serta pelaksanaannya, maka ada beberapa kelebihan dan kelemahan dari

1. Kelebihan AT antara lain :

a. Punya Pandangan Optimis dan Realistis tentang Manusia. Analisis Transaksional memandang manusia dapat berubah bila dia mau. Manusia punya kehendak dan kemauan. Kemauan inilah yang memungkinkan manusia berubah, tidak statis. Sehingga manusia bermasalah sekalipun dapat berubah lebih baik, bila kemauannya dapat tumbuh.

b. Penekanan Waktu Sekarang dan Di sini. Tujuan pokok terapi Analisis Transaksional adalah untuk mengatasi masalah konseli agar dia punya kemampuan dan memiliki rasa bebas untuk menentukan pilihannya. Hal ini dimulai dengan menganalisis interaksinya dengan konselor atau orang lain. Dan itu adalah persoalan interaksi sekarang. Kini dan di sini (*here and now*).

c. Mudah Diobservasi. Pada umumnya teori yang muncul dari laboratorium itu sulit diamati karena itu terlihat abstrak, sehingga kadang-kadang tak jarang pula yang hanya merupakan konstruk pikiran manusia penemunya. Berbeda dengan AT, ajaran Berne tentang status ego ( O, D dan A) adalah konsep yang dapat diamati secara nyata dalam setiap interaksi atau komunikasi manusia.

d. Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Fokus AT terpusat pada cara bagaimana klien berinteraksi, maka treatment juga mengacu pada interaksi, cara berbicara, kata-kata yang dipergunakannya dalam berkomunikasi. Karena itu, AT tidak hanya berusaha memperbaiki sikap, persepsi, atau pemahamannya tentang dirinya tetapi sekaligus mempunyai sumbangan positif terhadap keterampilan berkomunikasi dengan orang lain. Hal semacam ini tidak dimiliki oleh pendekatan lainnya.

## 2. Kelemahan yang dimiliki Analisis Transaksional antara lain :

a. Kurang Efisien terhadap Kontrak Treatment Analisis Transaksional mengharapkan, kontrak treatment antara konselor-klien harus terjadi antara status ego Dewasa-dewasa. Artinya menghendaki bahwa klien mengikat kontrak secara realistis. Tetapi dalam kenyataannya, cukup banyak ditemui bahwa banyak klien yang punya anggapan jelek terhadap dirinya, atau tidak realistis. Karena itu, sulit tercapainya kontrak, karena ia tidak

dapat mengungkapkan tujuan apa yang sebenarnya diinginkannya. Sehingga memerlukan beberapa kali pertemuan. Hal semacam ini dianggap tidak efisien dalam pelaksanaannya.

b. Subyektif dalam Menafsirkan Status Ego. Apakah ungkapan klien termasuk status Ego Orang tua, Dewasa, atau Anak-anak merupakan penilaian yang subyektif. Mungkin dalam hal yang ekstrim tidak ada perbedaan dalam menafsirkannya. Tapi bila pernyataan itu mendekati dua macam status ego akan sulit ditafsirkan, dan mungkin berbeda antara orang yang satu dengan yang lainnya. Perbedaan dalam memahami status ego ini, menyebabkan sulitnya kesamaan dalam menakar egogram konseli.

## DAFTAR PUSTAKA

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

Corey, G. 2001. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Brooks/Cole Thomson Learning, Printed in the United States of America 6 th edition

Corey, Gerald. (2010). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama Komalasari, Gantina.

Hikmawati (2014) *Bimbingan dan Konseling*, P T Raja Grafindo Persada: Jakarta.

Hidayat, R. 2011 *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*, Ghalia Indonesia : Bogor.

- Mappiare Andi A.T. (2008), Pengantar Konseling dan Psikoterapi, Jakarta: P T raja Grafindo Persada.
- Mappiare A., Rosjidan, ED.(1995) Teknik Penyembuhan Dan Membukan Interviu (Unit Satu), Malang: Departemen Pendidikan Dan Lebudayaan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan PPB/BK.
- Nurihsan A. J. (2006), Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan, Bandung: PT Refika Adinata.
- Roger C. R. (1951). Cliet-centred therapy. Bosten, MA: Houghton Mifflin.
- Rosjidan, (1987), Pengantar Teori-teori Konseling Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal P T Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan : Jakarta.
- Wahyuni, Eka., Karsih. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks Diposkan oleh Wildan Yahya di 03.42 Reaksi:

Pendekatan dari Sigmund Freud dikenal dengan Psikoanalisa.

Freud berpandangan bahwa struktur kejiwaan manusia sebagian besar terdiri dari alam ketidaksadaran. Alam kesadaran dapat diandaikan gunung es yang berada di dalam laut (hanya sebagian kecil yang muncul di permukaan) dan itu menggambarkan sebagai bagian dari ketidak sadaran manusia.

Pengertian psikoanalisa terdiri dari tiga aspek yaitu sebagai (1) metode penelitian proses-proses psikis, (2) sebagai suatu teknik untuk mengobati gangguan-gangguan psikis; (3) sebagai teori kepribadian.

Gerak Psikoanalisa mempunyai beberapa prinsip yakni:

- (1) Prinsip Konstansi, artinya bahwa kehidupan psikis manusia cenderung untuk mempertahankan kuantitas konflik psikis pada taraf yang serendah mungkin, atau setidaknya taraf yang stabil. Dengan kata lain bahwa kondisi psikis manusia cenderung dalam keadaan konflik yang permanen (tetap).
- (2) Prinsip kesenangan, artinya kehidupan psikis manusia cenderung menghindari ketidaksenangan dan sebanyak mungkin memperoleh kesenangan (*pleasure principle*).
- (3) Prinsip realita, yaitu prinsip kesenangan yang disesuaikan dengan keadaan nyata.

Struktur kepribadian manusia menurut Freud terdiri dari id, ego dan superego. Id adalah aspek biologis komponen kepribadian yang berisi impuls agresif dan libinal. Id berkerja dengan menanut prinsip kesenangan "*pleasure principle*". Dorongan-dorongan yang memuaskan hawa nafsu manusia bersumber dari Id, yang terkadang takterkendali.

Ego adalah bagian kepribadian yang bertugas sebagai pelaksana, berperan sebagai "eksekutif" yang memerintah, mengatur dan mengendalikan, serta mengontrol jalannya id. Super- ego dan dunia luar, penengah antara instink dengan dunia luar dengan menilai realita dalam hubungannya dengan nilai-nilai moralitas. Prinsip kerja ego menganut prinsip realitas "*reality principle*".

Superego adalah bagian moral dari kepribadian manusia, karena ia merupakan filter dari sensor baik-buruk, salah-benar, boleh-tidak sesuatu yang dilakukan oleh dorongan ego. Di sini superego bertindak sebagai sesuatu yang ideal, yang sesuai dengan norma-norma moral masyarakat.

Tujuan utama psikoanalisa adalah untuk mengurangi simptom psikopathologi dengan memunculkan pikiran dan perasaan-perasaan yang tertekan atau direpresi ke dalam alam kedarannya. Dengan kata lain membentuk kembali struktur kepribadian konseli dengan menggali kembali hal-hal yang terpendam dalam alam ketidaksadarannya sehingga menjadi bagian dari alam kesadarannya. Untuk itu, dalam prosesnya rintangan-rintangan harus dapat diatasi, walaupun memerlukan waktu yang cukup lama, sulit, dan mungkin menyakitkan.

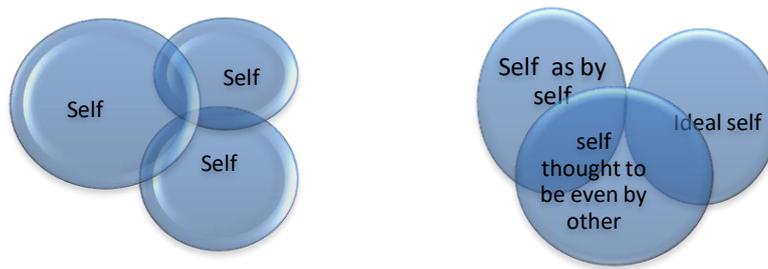
Sedangkan agar berhasil, penting untuk melibatkan emosi sebagai bagian dari proses konseling serta menjadikan pemahamannya sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesadaran dirinya dengan mengkoreksi terhadap pengalaman-pengalaman emosionalnya.

Terapi/koseling berpusat pada konseli (*Client Centered Teraphy*)

Terapi/koseling berpusat pada konseli (*Client Centered Teraphy*) yang dicetuskan oleh Carl Rogers. Roger memiliki beberapa pandangan mengenai setiap manusia dimana salah satu pandangan yang esensial bahwa setiap individu manusia memiliki rasa tanggung jawab pada dirinya dan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang dia temui.

Truax dan Carkhuff menemukan dalam risetnya bahwa *concretness*, kehangatan, hubungan, empati, *genuiness*, dan keintiman antara konselor dan konseli dapat membantu perkembangan diri konseli. Belajar merupakan suatu pengalaman pribadi, dan koselor tidak dapat memaksakan diri konseli. Beberapa konselor pernah salah mengartikan hal tersebut, dan menganggap bahwa ia dapat memaksakan pendapatnya untuk mengubah perilaku konseli. Belajar yang merupakan proses menemukan, harus datang dari dalam diri konseli sendiri (*self-discovery*).

Rogers memisalkan individu yang malasuai itu selalu bertopeng atau memakai maske yang secara natural bukan kenyataan jati diri (*core of being*), namun banyak didominasi oleh pandangan diri oleh orang lain (*self as thought to be seen by others*), pandangan diri oleh dirinya sendiri (*self as seen by self*) dan didominasi oleh ideal diri (*ideal self*), alih-alih terjadi tidak overlap. Pada akhirnya individu tersebut menghindar untuk menjadi pribadi sehat (*fully function person*).



**Gambar 6.1**  
**Persinggungan antara *Self***

Keterangan:

Gambar di atas mengimplikasikan makna bahwa terjadi persinggungan antara ideal *self* dan *self* dilihat oleh *self* atau diri, sedangkan *self* yang dilihat dari pandangan orang lain tampaknya ada sedikit penyatuan dengan *self* menurut pandangan *self* dan ideal *self*. Gambar lingkaran yang hampir tak terpisahkan merupakan gambaran *self* yang seimbang antara *self* diri sendiri dengan pandangan orang lain serta gambaran diri sebenarnya (gambaran individu yang tidak bermasalah dalam *self*), sebagai gambar perbandingan.

Setelah didapati ketidakhamonisan ketiga hal yang esensial tersebut, maka timbullah konflik atau problem. Misalnya, seorang siswa dari tempat yang jauh telah berjuang keras mengikuti penjarangan masuk dan dia diterima pada satu sekolah unggulan dan telah membayangkan sekian tahun dia akan selesai, setelah dua semester nilai-nilai yang dia dapat jauh dari standard an pada akhirnya dia mendapat peringatan untuk tidak naik kelas nanti. Dia menjadi kebanggaan orangtua, dan memiliki cita-cita yang tinggi untuk masuk ke suatu perguruan tinggi atau universitas fakultas kedokteran. Contoh tersebut dapat ditemukan bahwa penyebab terjadinya problem pada siswa tersebut bersumber dari dua hal yaitu:

7. Problem siswa tersebut karena apa yang ia harapkan selesai pada suatu sekolah unggulan dan ananti ia akan menjadi seorang dokter, sementara yang ia alami malahan mendapat peringatan untuk tidak naik kelas karena rendahnya nilai-nilai yang ia peroleh. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara *self concept* dan *experience reality*.

8. Siswa tersebut pada dasarnya tidak menyadari apa yang ia miliki namun ia mengharapakan secara berlebihan. Maka siswa tersebut mengalami konflik karena ketidak serasian antara *self concept* dan *ideal self concept*.

Rogers berpendapat dalam hal terbut bahwa individu yang mengalami konflik atau problem akan menunjukkan perilaku yang menggambarkan adanya perasaan negative: merasa gelisah, mudah tersinggung, lemah, merasa tidak mampu, takut, khawatir (cemas), bersalah, malu, benci dan perasaan-perasaan lain yang terlalu negatif.

### ***Ideal Self***

*Ideal self* merupakan perwujudan sebagai orang tersebut sebenarnya cocok. Havinghurst berpendapat bahwa: *ideal self* berhubungan dengan prestise seseorang karena ia lebih dewasa, lebih kuat, dan lebih mampu untuk memenuhi kebutuhan dari pada anak atau para remaja yang memandangnya. Pentingnya komponen self ini adalah bahwa seseorang biasanya tidak akan menjadi sebagaimana yang tidak diharapkan. Dalam memenuhi cita-cita untuk menjadi insinyur yang baik, ia hararus memandang dirinya sendiri mampu menjadi insinyur yang baik, ia menentukan tujuan hidup harus yang masih dalam lingkup jangkauannya, guna menguruangi kekecewaan dan kecemasan yang dapat merusak diri sendiri.

*Ideal self* atau *self-percept* dari orang yang normal adalah berhubungan dengan hal-hal yang dapat memberikan kepuasan pad dirinya. Hal ini dikontraskan dengan *self percept* yang abnormal dimana menyangkut situasi yang divergen. Gambar berikut mengilustrasikan seorang remaja yang memandang dirinya sendiri sebagai individu yang baik hati; tetapi dalam rangka mempertahankan status dalam kelompoknya ia harus bertindak agresif.

Dengan bertumbuhannya individu menjadi lebih dewasa, maka konsep dirinya akan berkembang menjadi *self-perpetuating*. Kebutuhan manusiawi sangat mempengaruhi perkembangan tersebut. Seorang anak akan memelihara ide, dan sikap yang telah terbentuk pada dirinya; serta hidup sesuai dengan konsep atau sikap berkenaan dengan dirinya, tanpa memperdulikan apakah itu benar atau salah. Ia juga sukar untuk mentolerir segala hal yang berlawanan dengan dirinya tersebut.

*Self-concept* konseli menentukan metode hubungan serta teknik konseling yang dipakai. Konselor dapat menekankan pada kebutuhan-kebutuhan konseli, pengaruh kelompok atau pengaruh orang tua terhadap perilaku konselinya. Elemental adalah cara konselor menekankan perhatian terhadap pertumbuhan dalam lingkungan konseli secara individual. Konsekwensinya model ini memungkinkan konselor untuk menentukan hubungan konseling, mencapai tujuan jangka pendek, tujuan perantara atau tujuan akhir. Apabila seorang konselor menganggap *self-concept* konselinya negatif, maka konselor hendaknya membangun suasana konseling yang memungkinkan untuk melihat – mengerti *self-concept*-nya, medan persepsi dan pelakunya. Perhatian konselor seperti hal tersebut *self-concept* akan merupakan fokus perhatian dari konselor yang diharapkan dapat merupakan jembatan untuk perubahan perilaku konselinya.

Konsep teori mengenai *self* memiliki implikasi bahwa konseling adalah: (1) dorongan kepada konseli untuk dapat melakukan *self-exploration*, (2) menyediakan dukungan secara kontinu untuk memperoleh *self-concept* yang tepat dan meningkatkan semangat, (3) membantu konseli mengubah lingkungannya.

#### Konseling Behavioral

Teori konseling behavioral berasal dari konsepsi yang dikembangkan oleh hasil-hasil penelitian psikologi eksperimental. Terutama dari Pavlov dengan *classical conditioning*-nya dan B. F. Skinner dengan *operant conditioning*-nya, yang menurutnya berguna untuk memecahkan masalah-masalah tingkah laku abnormal dari yang sederhana (hysteria, obsesional neurosis, paranoid) sampai pada yang kompleks (seperti phobia, anxiety, dan psikosa), baik untuk kasus individual maupun kelompok.

Perilaku manusia adalah hasil respon terhadap lingkungan dengan kontrol yang terbatas dan melalui interaksi ini kemudian berkembang pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi kondisi-kondisi belajar.

Asumsinya bahwa gangguan tingkah laku itu diperoleh melalui hasil belajar yang keliru, dan karenanya harus diubah melalui proses belajar, sehingga dapat lebih sesuai. Tujuan utamanya menghilangkan tingkah laku yang salah suai dan menggantikannya dengan tingkah laku baru yang lebih sesuai.

Burk & Steffire (1979) menyatakan bahwa keutamaan dari pendekatan terapi behavioral dapat ditinjau dari empat hal, yaitu :

- a. Proses pembelajaran: Fokus bantuan adalah belajar perilaku baru, dengan menggunakan prinsip-prinsip dan prosedur belajar.
- b. Teknik-teknik disesuaikan secara individual : Masing-masing individu memiliki pengalaman yang unik. Karena itu tidak ada standar teknik yang dapat digunakan untuk semua anak.
- c. Metodologi eksperimen : Konseling adalah aktivitas kompleks, dan konselor harus mempertanyakan dan menguji aktivitas mereka sepanjang waktu. Inti dari pendekatan ini adalah metodologi eksperimen sehingga masing-masing aktivitas bantuan untuk masing-masing klien dapat diuji (*examined*).
- d. Metodologi ilmiah: konseling adalah proses yang secara ilmiah dapat dipertanggungjawabkan, dengan penggunaan observasi systematik, kuantifikasi data, dan prosedur analisis dan kontrol yang baik sebagai metode untuk meningkatkan konseling.

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

Penerapan prinsip-prinsip belajar dalam pendekatan behavioral telah menempatkan pentingnya fungsi dan peranan konselor sebagai pengajar. Secara aktif, direktif dan kreatif konselor diharapkan mampu menerapkan pengetahuan-pengatahuan yang dimilikinya guna mengajarkan keterampilan-keterampilan baru sesuai pemasalahan konseli dan tujuan yang diinginkan.

Dalam pendekatan kognitif behavioral dari Bandura, dijelaskan bahwa kebanyakan belajar perilaku baru diperoleh melalui pengalaman-pengalaman langsung maupun dari pengalaman orang lain melalui proses mencontoh atau identifikasi. Untuk itu penting bagi konselor untuk menyadari dampak dari setiap sikap dan perilakunya, karena akan menjadi salah satu sumber belajar (model) bagi konseli dalam mengatasi masalah-masalahnya.

Fungsi lain yang juga harus ditegakkan oleh konselor selama proses konseling adalah melaksanakan asesmen dan penilaian secara terus menerus, menetapkan sasaran perubahan perilaku dan bagaimana mengajarkan untuk mencapainya, peka terhadap perubahan-perubahan yang terjadi, serta membantu mengembangkan tujuan-tujuan pribadi dan sosialnya. Untuk itu, penting bagi konselor untuk memahami dan menguasai teknik-teknik yang tepat sesuai permasalahan yang dihadapi anak dan tujuan yang diharapkan dicapai.

Krumboltz (Surya, 2003) mengemukakan bahwa terdapat empat metode dalam konseling behavioral, yaitu :

- 1) *Operant learning*
- 2) *Unitative learning atau social modelling*
- 3) *Cognitive learning*
- 4) *Emotional learning*

Pandangan konseling Rasional Emotif dari Alber Ellis:

Manusia pada dasar dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak irasional individu itu menjadi tidak efektif.

Konseling ini para konselor bertujuan membantu konseli untuk dapat mengubah cara berpikir irasional menjadi rasional. Sehingga dapat berpandangan dan dapat bertindak secara rasional dalam kehidupannya.

#### Pendekatan konseli dari Teori Rasional Emotif

Penekanan terapi ini pada cara berpikir mempengaruhi perasaan, sehingga termasuk dalam terapi kognitif. Teori Rasional Emotif (TRE) didasarkan pada asumsi bahwa kognisi, emosi, dan perilaku berinteraksi secara signifikan dan memiliki hubungan sebab akibat timbal balik. Terapi rasional emotif adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan.

Ellis memandang Manusia pada dasar dasarnya memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional.

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis : ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Antecedent event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional consequence* (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Antecedent event (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain.

Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan antecedent event bagi seseorang. Belief (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri 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 kerana itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau system berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan kerana 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 variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB.

Teori tersebut dikenal dengan Rasional Emotif Behavior Teraphy (REBT).

REBT digambarkan sebagai serangkaian langkah: A, B, C, D, dan E. Pada proses tersebut terapis (konselor) mengajarkan konseli bahwa penyebab gangguan emosional / psikologis pada konseli bukan karena peristiwa eksternal. Sebaliknya, konseli diajarkan bahwa (A) peristiwa eksternal yang sebenarnya (aktual) otomatis / biasa mendatangkan (B) keyakinan dan pikiran irasional (persepsi dan interpretasi dari peristiwa eksternal) yang memerlukan (C) emosi konsekuensi yang mungkin irasional (maladaptif, tidak pantas, tidak realistik), dan yang harus terjadi (D) yang disengketakan, diserang, dinantang sehingga (E) pikiran rasional yang efektif (persepsi dan interpretasi dari peristiwa eksternal) dapat mengambil tempat dalam diri mereka.

Menerapkan proses ABCDE untuk pengobatan penyalahgunaan zat, F. Michler Uskup, Direktur Pelayanan Penyalahgunaan Alkohol dan Zat di Albert Ellis Institute of Behavior

Therapy Rasional Emotif, menyarankan pendekatan lima-langkah untuk konseli (Bishop, 2006, hlm 42 -45):

Mulai di C: Tanyakan kepada konseli apa masalah perilaku secara psikologis / emosi yang membuat dia kesal yang ingin dinangani dalam sesi-sesi REBT.

Jelajahi A: Tanyakan kepada konseli apa acara (peristiwa) sebenarnya yang tampaknya diaktifkan yang menumculkan masalah perilaku secara psikologis / emosi atau yang menimbulkan kemarahan.

Mengungkap B: Tanyakan kepada konseli apa yang sedang dipikirkannya, apa yang ia katakan pada dirinya sendiri, tentang peristiwa aktual, dan mengidentifikasi unsur-unsur irasional dalam persepsi konseli serta interpretasi dari peristiwa eksternal yang sebenarnya.

Mendorong D: Membantu konseli untuk menentang pikiran irasional. (pikiran irasional yang menimbulkan hambatan diri di ajarkan dan pikiran rasional yang cenderung membawa pada keadaan yang sebenarnya, memberi kepercayaan diri, tidak membatasi diri untuk berusaha, semua keadaan sebenarnya diajarkan diajarkan)

Membantu E: Membantu konseli untuk menemukan yang lebih efektif, pemikiran rasional tentang peristiwa yang sebenarnya, sehingga konseli dapat mengurangi masalah perilakunya atau emosionalnya.

Ellis mengatakan tujuan utama terapi ini adalah untuk membantu individu-individu menanggulangi *problem-problem* Perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih terpenuhi. Secara sederhana dan umum tujuan terapi ini adalah membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis serta realistik sebagai penggantinya. Secara terperinci terapi ini bertujuan untuk;

Memperbaiki dan mengubah segala perilaku, sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya meningkatkan *self-actualization* seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.

Secara singkat dapat disimpulkan pendekatan ini membantu konseli agar mampu mengubah cara diri yang berpikir secara irrasional ke arah semakin rasional untuk dapat beraktualisasi diri.

### **I. Pendekatan Konseling Realitas .**

Terapi realitas dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1960-an sebagai reaksi penolakan terhadap konsep-konsep dalam konseling psikoanalisa.

Ada beberapa hakekat manusia yang menjadi dasar utama pelaksanaan konseling realitas ini antara lain: Individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengubah identitasnya dari identitas kegagalan ke identitas keberhasilan. Jika individu frustrasi karena gagal memperoleh kepuasan atau tidak terpenuhi kebutuhan-kebutuhannya dia akan mengembangkan identitas kegagalan. Realisasi untuk tumbuh dalam rangka memuaskan kebutuhan harus dilandasi oleh prinsip 3R: *Right, Responsibility, reality*.

Secara rinci Glasser menjelaskan kebutuhan-kebutuhan dasar manusia, yaitu:

1. Kelangsungan hidup (*Survival*)
2. Cinta dan rasa memiliki (*Love and belonging*)
3. Kekuatan atau prestasi (*Power or achievement*)
4. Kebebasan atau kemerdekaan (*Freedom or independence*)
5. Kesenangan (*Fun*)

Kepribadian disusun sebagai usaha-usaha individu untuk menemukan kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan yang paling penting adalah untuk mencintai dari dicintai dari merasa dirinya berharga serta orang lainpun berharga. Setiap orang belajar untuk memenuhi kebutuhan tersebut, yang selanjutnya akan mengembangkan tingkahlaku yang normal yaitu bertanggungjawab dan berorientasi pada realita serta mengidentifikasi diri sebagai individu yang berhasil atau sukses. Glasser berpandangan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar (cinta dan harga diri) merupakan peristiwa belajar. Dalam kaitan dengan ini, Glasser

menekankan peristiwa belajar pada usia 2 sampai 5 tahun dan 5 sampai 6 tahun (Corey, 1982 dalam Fauzan 1994:30). Individu melalui kehidupannya menggunakan prinsip 3 R (*Right*, merujuk pada ukuran atau norma yang diterima secara umum dimana tingkah laku dapat diperbandingkan, *Responsibility*, merupakan kemampuan untuk mencapai suatu kebutuhan dan untuk berbuat dalam cara yang tidak merampas keinginan orang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka (terkait konteks sosial budaya), *Reality*, merujuk pada pemahaman individu pada ada dunia nyata bahwa individu harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja tertentu).

Pendekatan ini melihat konseling sebagai proses rasional yang menekankan pada perilaku sekarang dan saat ini. Artinya, konseli ditekankan untuk melihat perilakunya yang dapat diamati dari pada motif-motif bawah sadarnya. Dengan demikian konseli dapat mengevaluasi apakah perilakunya tersebut cukup efektif dalam memenuhi kebutuhannya atau tidak. Jika dirasa. Menurut Glasser, hal-hal yang membawa perubahan sikap dari penolakan ke penerimaan realitas yang terjadi selama proses konseling adalah (Corey, 1991:533-536): 1. Konseli dapat mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan apa yang di persepsikan tentang kondisi yang dihadapinya. Di sini konseli terdorong untuk mengenali dan mendefinisikan apa yang mereka inginkan untuk memenuhi kebutuhannya. Setelah mengetahui apa yang diinginkan, konseli mengevaluasi apakah yang ia lakukan selama ini memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut.

2. Konseling berfokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan masa lalu. Tahap ini merupakan kesadaran konseli untuk memahami bahwa kondisi yang dialaminya bukanlah hal yang bisa dipungkiri. Kemudian mereka mulai menentukan alternative apa saja yang harus dilakukan. Di sini konseli mengubah perilaku totalnya, tidak hanya sikap dan perasaan, namun yang diutamakan adalah tindakan dan pikiran.

3. Konseli mau mengevaluasi perilakunya, hal tersebut merupakan kondisi di mana konseli membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya berdasarkan sistem nilai

yang berlaku di masyarakat. Apakah yang dilakukan dapat menolong dirinya atau sebaliknya, apakah hal itu bermanfaat, sudah sesuai dengan aturan, dan apakah realistis atau dapat dicapai. Mereka menilai kualitas perilakunya, sebab tanpa penilaian pada diri sendiri, perubahan akan sulit terjadi. Evaluasi mencakup seluruh komponen perilaku total.

4. Konseli mulai menetapkan perubahan yang dikehendakinya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Rencana-rencana yang ditetapkan harus sesuai dengan kemampuan konseli, bersifat konkrit atau jelas pada bagian mana dari perilakunya yang akan diubah, realistis dan melibatkan perbuatan positif. Rencana itu juga harus dilakukan dengan segera dan berulang-ulang.

#### Tahap-Tahap Konseling

Tahap 1: Konselor Menunjukkan Keterlibatan dengan Konseli (Be Friend) Pada tahap ini, konselor mengawali pertemuan dengan bersikap otentik, hangat, dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun. Konselor harus dapat melibatkan diri kepada konseli dengan memperlihatkan sikap hangat dan ramah.

#### Tahap 2: Fokus pada Perilaku Sekarang

Setelah konseli dapat melibatkan diri kepada konselor, maka konselor menanyakan kepada konseli apa yang akan dilakukannya sekarang. Tahap kedua ini merupakan eksplorasi diri bagi konseli. Konseli mengungkapkan ketidaknyamanan yang ia rasakan dalam menghadapi permasalahannya. Lalu konselor meminta konseli mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut. Secara rinci, tahap ini meliputi:

1. Ekplorasi “picture album” (keinginan), kebutuhan, dan persepsi
2. Menanyakan keinginan-keinginan konseli

Konselor :“Saya akan membantu Anda jika anda bersedia mendiskusikan apa yang sedang anda ala

Konseli :“Saya baik-baik saja ko.”

Konselor :“Saya juga berharap seperti itu, tapi mungkin ada yang anda ingin sampaikan dengan kedatangan anda disini.”

Konseli :“Sudah satu tahun belakangan saya mengenal putaw dan merasa tenang mengkonsumsinya.”

Konselor :“Apa yang anda inginkan dengan mengkonsumsi putaw?”

Konseli :“Kondisi keluarga membuat saya tertekan dan saya memperoleh ketenangan dengan mengkonsumsi putaw.”

3. Menanyakan apa yang benar-benar yang diinginkan konseli

Konselor :“Jadi, Anda menginginkan ketenangan? Ketenangan yang bagaimana yang anda inginkan?”

Konseli :“Saya pusing tiap hari mendengarkan pertengkaran orang tua saya.”

Konselor :“Kamu ingin orangtuamu tidak selalu bertengkar?”

Konselor :“Ya...” Konselor :“Apa lagi yang benar-benar anda inginkan?”

4. Menanyakan apa yang terpikir oleh konseli tentang yang diinginkan orang lain dari dirinya dan menanyakan bagaimana konseli melihat tersebut

Konselor : “Apa yang diinginkan orang tua dari anda?”

Konselor :“Mereka ingin saya menjadi anak yang penurut, padahal saya begini karena mereka sibuk bertengkar, tidak pernah memperhatikan saya...” Pada tahap kedua ini juga konselor perlu mengatakan pada konseli apa yang dapat dilakukan konselor, yang diinginkan konselor dari konseli, dan bagaimana konselor melihat situasi tersebut, kemudian membuat komitmen untuk konseling.

Tahap 3: Mengeksplorasi Total Behavior Konseli Menanyakan apa yang dilakukan konseli (doing), yaitu konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli; cara pandang dalam konseli realita, akar permasalahan konseli bersumber pada perilakunya (doing), bukan pada perasaannya. Misal, konseli mengungkapkan setiap kali ujian ia mengalami

kecemasan yang luar biasa. Dalam pandangan konseling realita, yang harus diatasi bukanlah kecemasan konseli, tetapi hal-hal apa saja yang telah dilakukannya untuk menghadapi ujian.

Tahap 4: Konseli Menilai Diri sendiri atau Melakukan Evaluasi Memasuki tahap keempat, konselor menanyakan pada konseli apakah pilihan perilakunya itu disadari oleh keyakinan bahwa hal itu baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini. Beri kesempatan pada konseli untuk mengevaluasi, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut. Pada tahap ini, respon-respon konselor di antaranya menanyakan apakah yang dilakukan konseli dapat membantunya keluar dari permasalahan atau malah sebaliknya.

Tahap 5: Merencanakan Tindakan yang Bertanggungjawab Tahap ketika konseli mulai menyadari bahwa perilakunya tidak menyelesaikan masalah, dan tidak cukup untuk menolong keadaan dirinya, dilanjutkan dengan membuat perencanaan tindakan yang lebih bertanggung jawab. Rencana yang disusun sifatnya spesifik dan konkret. Hal-hal apa yang akan dilakukan konseli untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya.

Tahap 6: Membuat Komitmen Konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusunnya bersama konselor sesuai dengan jangka waktu yang ditetapkan.

Tahap 7: Tidak Menerima Permintaan Maaf atau Alasan Konseli Konseli akan bertemu kembali dengan konselor pada batas yang telah disepakati bersama. Pada tahap ini konselor menanyakan perkembangan perilaku konseli. Apabila konseli tidak atau belum berhasil melakukan apa yang telah direncanakannya, permintaan maaf konseli atas kegagalannya tidak untuk dipenuhi konselor. Sebaliknya, konselor mengajak konseli untuk melihat kembali rencana tersebut dan mengevaluasinya mengapa konseli tidak berhasil. Konselor selanjutnya membantu konseli merencanakan kembali hal-hal yang belum berhasil ia lakukan. Pada tahap ini sebaiknya konselor menghindari pertanyaan dengan kata “mengapa” sebab kecenderungannya konseli akan bersifat defensif dan mencari-cari alasan.

Tahap 8: Tindak lanjut Merupakan tahap terakhir dalam konseling. Konselor dan konseli mengevaluasi perkembangan yang di capai, konseling dapat berakhir atau berlanjut jika tujuan yang telah ditetapkan telah tercapai.

F. Tujuan Konseling Layanan konseling ini bertujuan membantu konseli mencapai identitas berhasil. Konseli yang mengetahui identitasnya, akan mengetahui langkah-langkah apa yang akan ia lakukan di masa yang akan datang dengan segala konsekuensinya. Bersama-sama konselor, konseli dihadapkan kembali pada kenyataan hidup, sehingga dapat memahami dan mampu menghadapi realitas.

Fungsi konselor dalam pendekatan realitas adalah melibatkan diri dengan konseli, bersikap direktif dan didaktik, yaitu berperan seperti guru yang mengarahkan dan dapat saja mengkonfrontasi, sehingga konseli mampu menghadapi kenyataan. Di sini, terapis sebagai fasilitator yang membantu konseli agar bisa menilai tingkah lakunya secara realistis.

### **J. Pendekatan Analisis Transaksional.**

Pendekatan Analisis Transaksional (AT) adalah pendekatan yang dicetuskan oleh Eric Berne. Pendekatan Psychotherapy/konseling ini menekankan pada hubungan interaksional. Transaksional maksudnya ialah hubungan komunikasi antara seseorang dengan orang lain.

Dalam konseling konselor menganalisis bentuk transaksi yang sering terjadi pada konseli yaitu bentuk silang, bentuk terselubung kedua bentuk tersebut merupakan bentuk yang menunjukkan masalah dalam hubungan dengan orang lain. Dan bentuk transaksi yang sehat adalah bentuk transaksi yang komplementer.

Ada beberapa pandangan diri konseli dalam berinteraksi dan menjadi posisi dalam kehidupannya yaitu: (1) melihat diri sendiri dan orang lain semua okey (semua mampu). (2) melihat dirinya sebagai orang yang tidak okey (tidak mampu), orang lain okey (mampu). (3)

melihat dirinya sebagai orang yang tidak okey (tidak mampu) dan orang lain tidak okey (tidak mampu). (3) melihat orang lain dan diri sendiri tidak okey (tidak ada orang mampu).

Dari keempat posisi kehidupan ini, posisi yang pertama merupakan posisi hidup yang memiliki pandangan sehat. Posisi kedua dan ketiga menunjukkan adanya pandangan yang kurang sehat. Dan posisi keempat merupakan posisi yang menunjukkan masalah yang lebih berat dari pada posisi kedua dan ketiga. Kerena pandangan ini menunjukkan semua orang tidak mampu.

Pandangan-pandangan dan tutur yang cenderung menunjukkan adalah masalah merupakan hasil putusan awal dalam kehidupannya.

Salah satu contoh tujuan spesifik dari konseling adalah konseli dapat berhenti merokok, mengurangi atau menghilangkan rasa takut dan kecemasannya, menjadi lebih asertif dengan rekan sekerjanya, belajar memperoleh dan menerima teman, menyembuhkan kegagapan, mengurangi kecemasan menjelang ujian serta menyembuhkan suatu gangguan tingkah laku yang spesifik.

Dengan konseling diharapkan ia dapat menghindari masalah-masalah dalam hidupnya (*preventive*), memperoleh pemahaman diri dan lingkungannya (*understanding*), dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya agar tetap dalam kondisi yang baik (*development and preservative*) dan juga dapat melakukan pembelaan diri ke arah pencapaian semua hak-haknya sebagai pelajar atau mahasiswa

## DAFTAR PUSTAKA

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

Corey, G. 2001. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Brooks/Cole Thomson Learning, Printed in the United States of America 6 th edition

- Corey, Gerald. (2010). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama Komalasari, Gantina.
- Hikmawati (2014) Bimbingan dan Konseling, P T Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Hidayat, R. 2011 Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling, Ghalia Indonesia : Bogor.
- Mappiare Andi A.T. (2008), Pengantar Konseling dan Psikoterapi, Jakarta: P T raja Grafindo Persada.
- Mappiare A., Rosjidan, ED.(1995) Teknik Penyembuhan Dan Membukan Interviu (Unit Satu), Malang: Departemen Pendidikan Dan Lebudayaan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan PPB/BK.
- Nurihsan A. J. (2006), Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan, Bandung: PT Refika Adinata.
- Roger C. R. (1951). Cliet-centred therapy. Bosten, MA: Houghton Mifflin.
- Rosjidan, (1987), Pengantar Teori-teori Konseling Departeman Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal P T Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan : Jakarta.
- Wahyuni, Eka., Karsih. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks Diposkan oleh Wildan Yahya di 03.42 Reaksi:





Seribu Bintang



Seribu Bintang



### *Tentang Penulis*



**Dr. Ariantje J.A. Sundah, M.Pd**

dilahirkan tahun 1958 di Desa Waleo Kecamatan Kema, Kabupaten Minahasa Utara. Sarjana pendidikan sejak tahun 1978 pada Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Negeri Manado dan sekarang telah menjadi Universitas Negeri Manado (UNIMA)

dan selesai tahun 1983 memperoleh gelar Sarjana. Menempuh studi S2 pada tahun 1996 dan selesai tahun 2001 pada tahun 2011 penulis melanjutkan studi S3 dan menyelesaikan studinya pada tahun 2015 di jurusan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Malang.

Tahun 1982 penulis mendirikan SMP LKMD di desa yang sekarang telah menjadi SMP Neg Kema di Waleo Kecamatan Kema Kabupaten Minahasa yang sekarang telah menjadi Kabupaten Minahasa Utara.

Karir sebagai dosen dimulai tahun 1984, pada Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Institut Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP Negeri Manado) yang sekarang dikenal dengan Universitas Negeri Manado (UNIMA). Tahun 1986 mengikuti program pencakokan (program untuk dosen muda) pada program studi (jurusan) Bimbingan dan Konseling selama satu semester di Universitas Negeri Malang.



Seribu Bintang



