

**K**onseling merupakan kegiatan dalam rangka memberikan pelayanan kepada konseli yang membutuhkan bantuan. Pelayanan yang dimaksud adalah suatu usaha profesional untuk membantu (*helping*); upaya pemberian bantuan di sini diberikan kepada konseli yang memang membutuhkan bantuan penyelesaian masalah. Konseling sebagai profesi bantuan dilandaskan pada berbagai teknik yang khas dan khusus yang dibalut dalam suatu pertemuan khusus (*existensial affairs*) dengan maksud agar orang lain tadi memungkinkan lebih efektif menghadapi berbagai macam problem yang ada dalam diri manusia.

Konseling memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang dialami konseli. Definisi konseling sedikit berbeda dalam pemaknaan aktualnya, cara terbaik memahami definisi yang sesungguhnya dari sebuah konseling adalah jika konselor dapat memenuhi fungsi-fungsi yang ditentukan oleh definisi tersebut. Konseling memiliki beberapa pendekatan yang dikembangkan oleh ahli-ahli dalam bidang konseling. Beragam macam pendekatan konseling tentunya berbeda pemahaman konsep dan pengaplikasiannya. Masing-masing dari pendekatan konseling memiliki konsep tersendiri sebagai pembeda antara pendekatan yang satu dengan yang lain. Dalam buku ini mengkaji secara mendalam dari sejarah berdirinya masing-masing pendekatan konseling hingga bagaimana prosedur atau cara mengaplikasikan pendekatan konseling tersebut.


Pendekatan-pendekatan konseling (teori dan aplikasi) merupakan bentuk penjabaran dari mata kuliah Teori dan Teknik Konseling dan Konseling Individual. Mata kuliah ini merupakan mata kuliah praktik yang mengantarkan mahasiswa untuk dapat memahami berbagai pendekatan konseling dan mereka mampu untuk mempraktikkan dan menguasai keterampilan konseling. Melalui buku diharapkan mahasiswa memiliki pengetahuan dan wawasan tentang teori-teori konseling, memahami hakikat teori konseling bagi seorang konselor profesional, mampu menggunakan teori konseling untuk memahami dan membantu individu/konseli untuk berkembang secara optimal serta memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan.



**Penerbit Deepublish (CV BUDI UTAMA)**  
Jl. Rajawali, Gang Elang 6 No.3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman  
Jl. Kaliurang Km 9,3 Yogyakarta 55581  
Telp/Fax : (0274) 4533427  
Anggota IKAPI (075/DIY/2012)  
cs@deepublish.co.id @penerbitbuku\_deepublish  
Penerbit Deepublish www.penerbitbukudeepublish.com

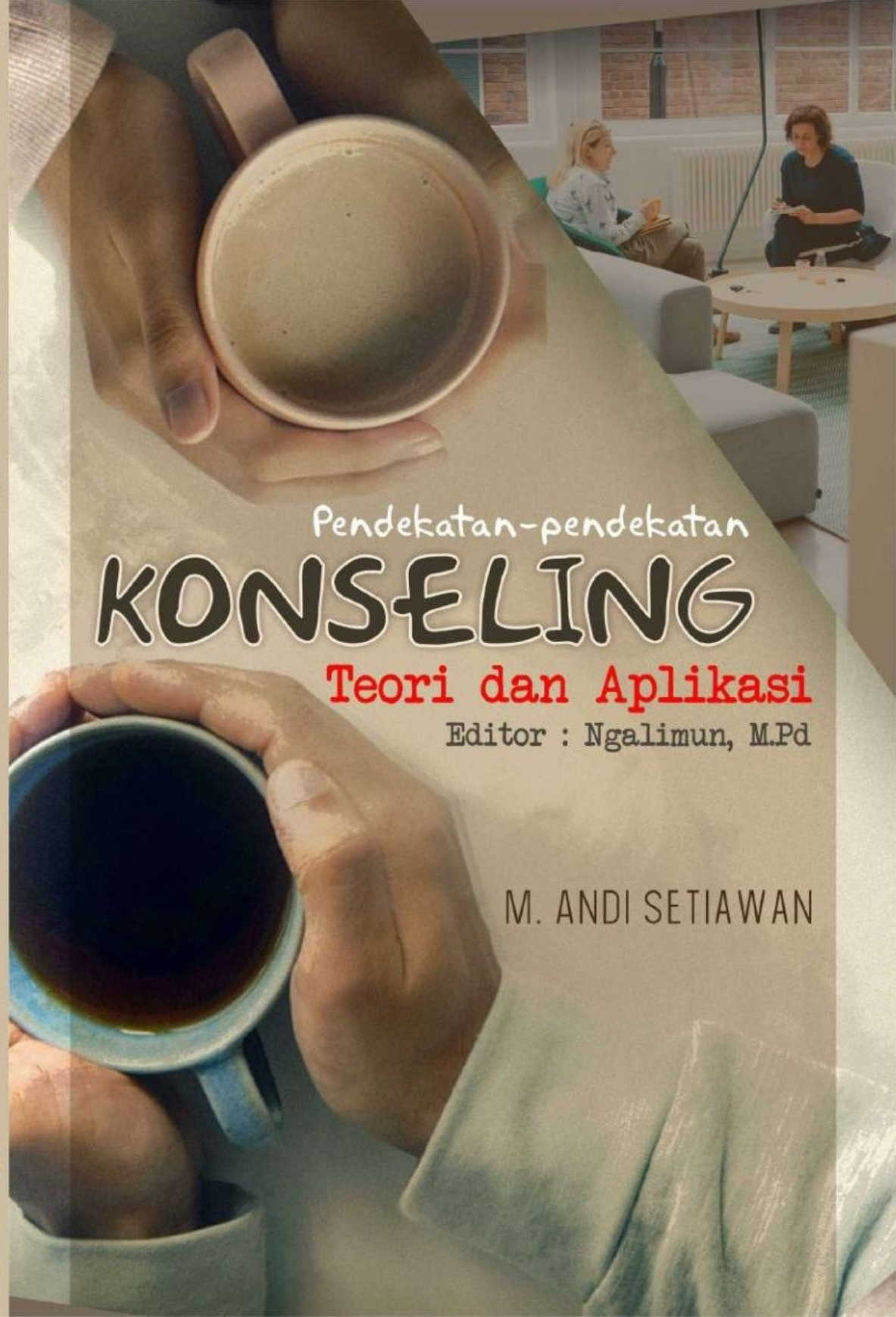
Kategori : Psikologi Konseling

ISBN 978-602-975-808-0



9 786024 758080

Pendekatan-Pendekatan **Konseling** Teori dan Aplikasi M. ANDI SETIAWAN



Pendekatan-pendekatan  
**KONSELING**

**Teori dan Aplikasi**

Editor : Ngalimun, M.Pd

M. ANDI SETIAWAN

**PENDEKATAN-PENDEKATAN KONSELING**  
**(Teori dan Aplikasi)**

deepublish / publisher

## UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

### **Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4**

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### **Pembatasan Pelindungan Pasal 26**

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

M. Andi Setiawan

**PENDEKATAN-PENDEKATAN  
KONSELING  
(Teori dan Aplikasi)**

 **deepublish**  
glorify and develop the intellectual of human's life

**PENDEKATAN-PENDEKATAN KONSELING  
(TEORI DAN APLIKASI)**

**M. Andi Setiawan**

Editor :  
**Ngalimun, M.Pd.**

Desain cover  
**Dwi Novidiantoko**

Sumber  
[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

Tata letak :  
**Emy Rizka Fadilah**

Ukuran :  
**xii, 234 hlm, Uk: 15.5x23 cm**

ISBN :  
**978-602-475-808-0**

Cetakan Pertama:  
**Oktober 2018**

Hak Cipta 2018, Pada Penulis

---

Isi diluar tanggung jawab percetakan

---

**Copyright © 2018 by Deepublish Publisher**  
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT DEEPUBLISH**  
**(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)**  
Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman  
Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581  
Telp/Faks: (0274) 4533427  
Website: [www.deepublish.co.id](http://www.deepublish.co.id)  
[www.penerbitdeepublish.com](http://www.penerbitdeepublish.com)  
E-mail: [cs@deepublish.co.id](mailto:cs@deepublish.co.id)

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku yang berjudul Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori, dan Aplikasi). Konseling merupakan suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan orang lain yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli dapat memecahkan permasalahannya.

Konseling memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang dialami konseli. definisi konseling sedikit berbeda dalam pemaknaan aktualnya, cara terbaik memahami definisi yang sesungguhnya dari sebuah konseling adalah jika konselor dapat memenuhi fungsi-fungsi yang ditentukan oleh definisi tersebut. Konseling memiliki beberapa pendekatan yang dikembangkan oleh ahli ahli dalam bidang konseling. Beragam macam pendekatan konseling tentunya berbeda pemahaman konsep dan pengaplikasiannya. Masing masing dari pendekatan konseling memiliki konsep tersendiri sebagai pembeda antara pendekatan yang satu dengan yang lain. Dalam buku ini mengkaji secara mendalam dari sejarah berdirinya masing masing pendekatan konseling hingga bagaimana prosedur atau cara mengaplikasikan pendekatan konseling tersebut.

Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pendamping penulisan buku ini hingga buku ini bisa tersusun dan dapat diajukan dalam hibah yang diadakan oleh kemenristek dikti. Dalam menyusun buku ini tentunya penulis masih banyak

memiliki kekurangan dan kelemahan, sehingga penulis berharap banyak mendapatkan masukan dan kritik demi kesempurnaan buku ini. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih, semoga buku ini secara khusus bisa bermanfaat untuk penulis dan pembaca pada umumnya.

Palangkaraya, September 2018  
Penulis

# DAFTAR ISI

<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Deskripsi Mata Kuliah.....	1
B. Rencana Pembelajaran.....	1
C. Capaian Pembelajaran.....	2
D. Pengantar Konseling .....	2
E. Bentuk Evaluasi .....	5
<b>BAB 2 PSIKOANALISA</b> .....	<b>7</b>
A. Deskripsi Singkat.....	7
B. Capaian Pembelajaran.....	8
C. Sejarah .....	8
D. Hakekat Manusia.....	10
E. Perkembangan Manusia.....	12
F. Konseling Keluarga Psikoanalisa .....	15
G. Pribadi Sehat .....	16
H. Pribadi Tidak Sehat .....	17
I. Pelaksanaan Konseling.....	18
J. Evaluasi .....	30
<b>BAB 3 BEHAVIORAL</b> .....	<b>32</b>
A. Deskripsi Singkat.....	32
B. Capaian Pembelajaran.....	32
C. Sejarah .....	33
D. Hakekat Manusia.....	36
E. Karakteristik Dasar dan Asumsi .....	37
F. Pribadi Sehat .....	39

G. Pribadi Tidak Sehat.....	39
H. Pelaksanaan Konseling.....	41
I. Evaluasi.....	52
<b>BAB 4 EKSISTENSIAL HUMANISME.....</b>	<b>54</b>
A. Deskripsi Singkat .....	54
B. Capaian Pembelajaran .....	54
C. Sejarah.....	55
D. Hakekat Manusia .....	59
E. Perkembangan Manusia.....	60
F. Pribadi Sehat .....	62
G. Pribadi Tidak Sehat.....	63
H. Pelaksanaan Konseling.....	64
I. Evaluasi.....	71
<b>BAB 5 CLIENT CENTER.....</b>	<b>73</b>
A. Deskripsi Singkat .....	73
B. Capaian Pembelajaran .....	74
C. Sejarah.....	74
D. Hakekat Manusia .....	76
E. Perkembangan Manusia.....	78
F. Pribadi Sehat .....	80
G. Pribadi Tidak Sehat.....	81
H. Pelaksanaan Konseling.....	82
I. Evaluasi.....	95
<b>BAB 6 GESTALT .....</b>	<b>97</b>
A. Deskripsi Singkat .....	97
B. Capaian Pembelajaran .....	98
C. Sejarah.....	98
D. Hakekat Manusia .....	100
E. Perkembangan Manusia.....	101
F. Pribadi Sehat .....	102

G.	Pribadi Tidak Sehat .....	103
H.	Pelaksanaan Konseling.....	103
I.	Evaluasi .....	112
<b>BAB 7</b>	<b>ANALISIS TRANSAKSIONAL.....</b>	<b>113</b>
A.	Deskripsi Singkat.....	113
B.	Capaian Pembelajaran.....	113
C.	Sejarah .....	114
D.	Hakekat Manusia.....	114
E.	Perkembangan Manusia.....	117
F.	Pribadi Sehat .....	123
G.	Pribadi Tidak Sehat .....	124
H.	Pelaksanaan Konseling.....	124
I.	Evaluasi .....	137
<b>BAB 8</b>	<b>TRAIT FACTOR.....</b>	<b>138</b>
A.	Deskripsi Singkat.....	138
B.	Capaian Pembelajaran.....	139
C.	Sejarah .....	139
D.	Hakekat Manusia.....	140
E.	Asumsi Dasar.....	142
F.	Pribadi Sehat .....	145
G.	Pribadi Tidak Sehat .....	146
H.	Pelaksanaan Konseling.....	146
<b>BAB 9</b>	<b>KONSELING RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR.....</b>	<b>156</b>
A.	Deskripsi Singkat.....	156
B.	Capaian Pembelajaran.....	157
C.	Sejarah .....	157
D.	Konsep Dasar .....	158
E.	Hakekat Manusia.....	162
F.	Pribadi Sehat .....	164
G.	Pribadi Tidak Sehat .....	164

H. Pelaksanaan Konseling.....	165
I. Evaluasi.....	176
<b>BAB 10 REALITA.....</b>	<b>177</b>
A. Deskripsi Singkat.....	177
B. Capaian Pembelajaran.....	178
C. Sejarah.....	178
D. Hakekat Manusia.....	179
E. Perkembangan Manusia.....	180
F. Pribadi Sehat.....	184
G. Pribadi Tidak Sehat.....	185
H. Pelaksanaan Konseling.....	186
I. Evaluasi.....	194
<b>BAB 11 KONSELING BERFOKUS PADA SOLUSI SOLUTION FOCUS BRIEF COUNSELING (SFBC).....</b>	<b>195</b>
A. Deskripsi Singkat.....	195
B. Capaian Pembelajaran.....	196
C. Sejarah.....	196
D. Hakikat Manusia.....	198
E. Asumsi Dasar.....	200
F. Pribadi Sehat dan Bermasalah.....	201
G. Pelaksanaan Konseling.....	202
H. Evaluasi.....	208
<b>BAB 12 ALFRED ADLER.....</b>	<b>209</b>
A. Deskripsi Singkat.....	209
B. Capaian Pembelajaran.....	210
C. Sejarah.....	210
D. Hakikat Manusia.....	211
E. Struktur Kepribadian.....	213
F. Pribadi Sehat dan Bermasalah.....	215

G. Pelaksanaan Konseling.....	217
H. Evaluasi .....	221
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>223</b>
<b>INDEX .....</b>	<b>226</b>
<b>GLOSARIUM.....</b>	<b>229</b>
<b>PROFIL PENULIS.....</b>	<b>234</b>

deepublish / publisher

deepublish / publisher

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### **Deskripsi Mata Kuliah**

Pendekatan-pendekatan konseling (teori dan aplikasi) merupakan bentuk penjabaran dari mata kuliah Teori dan Teknik Konseling dan konseling individual. Mata kuliah ini merupakan mata kuliah praktik yang mengantarkan mahasiswa untuk dapat memahami berbagai pendekatan konseling dan mereka mampu untuk mempraktikan dan menguasai keterampilan konseling. Materi yang disajikan adalah teori berbagai pendekatan konseling yang kemduain teori tersebut dapat di aplikasikan dengan baik. Perkuliahan menitikberatkan pada pemahaman berbagai teori konseling dan kemudian analisis terhadap latihan-latihan dan hasil praktikum konseling individual baik secara langsung maupun melalui video hasil rekaman praktikum.

### **Rencana Pembelajaran**

Melalui mata kuliah ini diharapkan mahasiswa memiliki pengetahuan dan wawasan tentang teori-teori konseling, memahami hakikat teori konseling bagi seorang konselor profesional, mampu menggunakan teori konseling untuk memahami dan membantu individu/konseli untuk berkembang secara optimal serta memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan.

## Capaian Pembelajaran

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan mengaplikasikan secara tepat pendekatan-pendekatan dalam konseling sebagai upaya proses pengentasan masalah konseli dengan menghargai dan mengembangkan potensi-potensi individu, peduli dan toleran terhadap kemaslahatan manusia. Pendekatan yang dipakai dalam buku ini terdiri atas beberapa pendekatan yaitu Psikoanalitik, Behavioral, Eksistensial Humanisme, Client Center, Gestalt, Analisis Transaksional, Trait Factor, Rasional Emotif Behavior, Realita, Konseling Berfokus Pada Solusi, Alfred Adler.

## Pengantar Konseling

Konseling merupakan kegiatan dalam rangka memberikan pelayanan kepada konseli yang membutuhkan bantuan. Pelayanan yang dimaksud adalah suatu usaha profesional untuk membantu (*helping*); upaya pemberian bantuan di sini diberikan kepada konseli yang memang membutuhkan bantuan penyelesaian masalah. Konseling sebagai profesi bantuan dilandaskan pada berbagai teknik yang khas dan khusus yang di balut dalam suatu pertemuan khusus (*existencial affairs*) dengan maksud agar orang lain tadi memungkinkan lebih efektif menghadapi berbagai macam problem yang ada dalam diri manusia. Konseling tidak terlepas dari ilmu dan juga seni. Konseling sebagai ilmu tidak terlepas dari hal-hal ilmiah, keilmiahannya konseling berkenaan dengan pendeskripsian data, analisis, dan pengkajian berbagai macam tingkah laku. Sisi seni menurut Brammer mengacu kepada unsur-unsur intuitif dan perasaan jalinan hubungan interpersonal yang didasarkan pada kemanusiaan dan daya cipta seni.

Konseling secara etimologi berasal dari bahasa Latin, yaitu "*consilium*" yang berarti dengan atau bersama, sedangkan menurut bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "*sellan*" yang berarti menyerahkan atau menyampaikan. Konseling sebagai sebuah ilmu memiliki pengertian yang sangat mendalam sesuai dengan konsep yang dikembangkan dalam profesinya. Konseling tercipta karena adanya interaksi antara dua orang individu, yaitu konselor (pemberi bantuan) dan

konseli (penerima bantuan). Berikut ini akan dijabarkan pengertian konseling dari beberapa ahli;

1. *Division of Counseling Psychology* mendefinisikan konseling sebagai suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangn dirinya dan untuk mencapai perkembangan yang optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi setiap waktu.
2. *American school Counselor Assosiation* menjelaskan bahwa konseling merupakan suatu hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, tanpa adanya paksaan dan saling menerima serta adanya kesempatan dari konselor kepada konseli dengan memanfaatkan apa yang ada pada konseli dan konsleor (daya) guna membantu konseli dalam mengatasi masalahnya.
3. Pietrofesa (1978) menyatakan bahwa konseling adalah proses yang melibatkan seseorang professional berusaha membantu orang lain dalam mencapai pemahaman dirinya sehingga bisa mencapai kesuksesan dan terpecahkan masalahnya.
4. Tokoh Carl Rogers menyatakan bahwa konseling meru[akan proses yang terstruktur dalam kondisi yang rileks dan adanya rasa aman dalam menjalin hubungan antara konselor-konseli dan kemudian diintegrasikan ke dalam diri agar mendapatkan perubahan yang lebih baik pada dirinya)
5. Tolbert (1959) konseling adalah proses dimana semua fakta dijadikan satu dan semua pengalaman seseorang difokuskan pada suatu masalah yang kemudian diselesaikan sendiri oleh yang bersangkutan dengan bantuan konselor.

Berbagai macam pengertian konseling pasti akan sedikit berbeda dalam pemaknaan aktualnya, cara terbaik memahami definisi yang sesungguhnya dari sebuah konseling yaitu jika konselor dapat memenuhi fungsi-fungsi yang ditentukan oleh definisi tersebut

Ada beberapa komponen penting yang ada di dalam konseling:

1. Proses

Proses yaitu kegiatan yang dilaksanakan tidaklah sekejap begitu saja tetapi sistematis dengan beberapa kali pertemuan sesuai kebutuhan dan kesepakatan konselor dan konseli.

2. Hubungan yang unik

Hubungan yang unik dimaksudkan sebagai pola interaksi antara konselor dan konseli yang khas, karena dalam proses konseling banyak hal yang harus di pahami antara konselor maupun konseli, seperti keterbukaan, pemahaman, penghargaan, penerimaan tanpa syarat dan empati.

3. Membantu konseli

Konselor sepenuhnya mendapat kepercayaan dari konseli untuk bisa menuntaskan permasalahan yang dihadapinya saat itu. Konselor mempunyai peran memberikan pemahaman yang mendalam mengenai masalah yang dihadapinya sehingga konseli menjadi lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan bisa mengambil keputusan untuk dirinya sendiri.

4. Tujuan

Konseling diselenggarakan tidaklah untuk hal-hal yang tidak jelas, melainkan konseling dilaksanakan dengan maksud untuk membantu konseli dalam menerima dirinya, belajar adaptif, dan menemukan pemahaman yang luas tentang dirinya.

Dari pemahaman diatas maka dapat diketahui bahwa konseling merupakan suatu proses yang sistematis yang dilakukan oleh konselor dan konseli dengan maksud untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi konseli sehingga konseli bisa terselesaikan masalahnya dan tercapai kehidupan yang efektif sehari-hari.

Proses konseling diharapkan dapat membantu konseli dalam mendapatkan wawasan baru mengenai berbagai alternatif, pemahaman, dan keterampilan-keterampilan baru. Konseling akan memfasilitasi konseli dalam menghadapi kekuatan maupun kelemahan sehingga konseli mampu mengambil keputusan dan berani dalam melaksanakannya, kemampuan

untuk mengambil resiko yang mungkin ada dalam proses pencapaian tujuan-tujuan yang diinginkan.

Secara umum tujuan konseling yaitu membantu konseli agar bisa mendapatkan perkembangan yang maksimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya, berikut rincian tujuan yang dimaksud:

1. Merubah perilaku maladaptif

Konseling dilaksanakan dengan maksud untuk membantu konseli dalam memahami dan mengenali berbagai macam perilaku yang salah. Ketika konseli tidak menyadari adanya perilaku yang maladaptif maka konseli tidak dapat atau kesulitan melakukan perubahan-perubahan menuju ke keadaan yang lebih baik atau dengan kata lain tercapai KES (kehidupan efektif sehari hari). Perilaku yang salah harus diketahui oleh konseli dahulu, dianalisa dan dipahami kemudian konseli mencoba untuk mengubah perilakunya untuk mendapatkan cara kehidupan yang lebih baik.

2. Belajar mengambil keputusan

Corey (1988) menegaskan bahwa tujuan konseling tidak sekedar untuk memperoleh kepuasan konseli hanya untuk saat itu saja akan tetapi harapannya konseli dapat merasa puas dalam waktu lama dan tidak tergantung lagi dengan konselor. Keputusan yang diambil dalam proses konseling oleh konseli diharapkan dapat membantu mengentaskan permasalahan yang dihadapi dalam dirinya. Dalam hal ini konselor memberikan dorongan agar konseli berani mengambil keputusan dengan berbagai macam pertimbangan yang ada.

3. Mencegah munculnya masalah baru

Proses konseling dilaksanakan tidak hanya untuk mencegah agar tidak mengalami hambatan di suatu hari, tetapi juga mencegah agar masalah yang dihadapi saat itu secepatnya terselesaikan, dan jangan sampai menimbulkan gangguan pada diri konseli.

## **Bentuk Evaluasi**

Evaluasi merupakan kegiatan yang perlu dilakukan untuk melihat sejauh mana tujuan yang ditentukan dalam pembelajaran tercapai.

Penilaian yang dilakukan yaitu keaktifan mahasiswa dalam perkuliahan dan dalam kegiatan diskusi. Nilai tidak hanya di dapat dengan hal tersebut tetapi juga diperoleh dari tugas-tugas mingguan, UTS, UAS dan penguasaan pendekatan konseling yang ditunjukkan dengan video tentang praktik konseling.

## BAB 2

# PSIKOANALISA

### A. Deskripsi Singkat

Psikoanalisis merupakan pendekatan yang bisa dikatakan sebagai pelopor pertama yang berkembang dalam bidang psikologi. Pendekatan ini pada mulanya diorientasikan untuk membantu penyembuhan penderita sakit mental dan kemudian berkembang konsep tentang manusia. Pendekatan psikoanalisa menjelaskan bahwa bahwa segala tingkah laku manusia berasal dari motif-motif (dorongan) yang tidak disadari oleh manusia itu sendiri, mendasarkan pada pemahaman tersebut kemudian freud terkenal dan mendapatkan julukan sebagai penemu dan pengembang peta ketidaksadaran manusia

Usia freud diabdikan untuk menciptakan dan mengembangkan berbagai hal dalam pendekatan psikoanalisa. Freud kerap menemukan ide dan pandangan yang khas ketika dirinya diliputi oleh masalah. Dalam hidupnya freud sering mengalami masalah dan pada usia empat puluh tahunan dia mengalami banyak gangguan psikomatik, ketakutan akan kematian yang akan datang menjemputnya, adanya phobia yang juga banyak di alaminya dari kondisi tersebut dirinya mencoba memahami mimpi yang dialami dan kemudian menterjemahkannya. Dari mimpi tersebut dia juga bisa memahami tentang perkembangan dalam diri seseorang.

Freud menyatakan bahwa bentuk perilaku yang yang muncul merupakan ditentukan oleh kekuatan irrasional yang tidak disadari dari dorongan biologis dan dorongan naluri psikoseksual yang dimiliki

sesorang. Pendekatan psikonalisa menunjukkan bahwa pada dasarnya sifat yang dimiliki oleh manusia bersifat menentukan (deterministik). *Nama Lain: Psychoanalysis, Psikodinamika, Relations Object, Self Psychology*

### **Capaian Pembelajaran**

Mahasiswa diharapkan mampu untuk memahami hakikat konseling psikonalisa secara mendalam dari berbagai konteks, baik secara teori ataupun praktik. Dalam pendekatan ini mahasiswa juga diharapkan dapat memahami Latar Belakang teori, Hakekat Manusia, Perkembangan manusia, Konseling keluarga Psikoanalisa, Pribadi Sehat, Pribadi tidak sehat, Pelaksanaan secara kelompok, individu dan konteks Mekanisme perubahan baik dalam konteks individual ataupun dalam konteks kelompok.

### **Sejarah**

Sebagai suatu teori Psikoanalisis tidak mungkin tercipta dengan sendirinya. Pasti ada tokoh dan hal yang melatar belakangi terbentuknya Pendekatan Psikoanalisis ini. Selaras dengan hal ini, akan dibahas secara singkat tentang sejarah Pendekatan Psikoanalisis. Sigmund Freud dilahirkan pada tanggal 6 Mei, 1856 di Freiberg, Moravia (sekarang Cekoslowakia) Ewen, Robert B. 2003, Ryckman, Richard M. 2008, Duane P. & Schultz, Sydney Ellen. 2009, Feist, jess & Feist, Gregory J. 2008. Selama masa hidupnya Freud tidak akur dengan salah satu dari saudara-saudaranya yang lebih muda dan dia lebih menikmati hubungan yang hangat serta dimanjakan ibunya. Freud secara luas bukan hanya dianggap sebagai pendiri psikologi modern tetapi juga sebagai kunci pada masyarakat barat di abad 20 (dua puluh).

Pada musim dingin tahun 1873, Freud mulai belajar kedokteran di Universitas Wina dan menyelesaikan studinya 8 tahun kemudian. Biasanya, gelar dokter dapat ditempuh selama 5 tahun, tetapi selesai nya ditunda karena ia menghabiskan 6 tahun bekerja di bawah pengawasan seorang ahli ilmu faal terkenal, Ernst Brücke, dan menghabiskan satu tahun (1879-1880) di dinas militer di Austria. Selama waktunya dengan Brucke, ia berkenalan dengan Josef Breuer, 40 tahun lebih tua darinya, yang memperkenalkannya

tentang penyakit histeris. Karena prospek yang menjanjikan maka Freud meninggalkan Brucke Institut Fisiologi dan mulai mengikuti pelatihan spesialisasi dalam operasi. Pada tahun 1883, Freud mempelajari neurologi dan psikiatri di Rumah Sakit Umum Wina. Sewaktu dia bekerja dengan konseli dengan gangguan neurologis dia mencoba obat sendiri, sebelum ia menyadari sifat adiktif. Pada tahun 1885, Freud melakukan perjalanan ke Paris dan menghabiskan 4 bulan dengan Jean Charcot, seorang neurolog Perancis yang terkenal dan seorang ahli hipnotis. Pada saat itu, Charcot sedang mempelajari reaksi konversi konseli histeris yang menunjukkan gejala tubuh seperti kebutaan, tuli, dan kelumpuhan lengan atau kaki sebagai akibat dari gangguan psikologis. Freud mengamati Charcot menggunakan sugesti hipnosis sebagai cara untuk menghilangkan gejala histeris (Sharf, Richard S. 2012: 30). Ia menemukan bahwa hipnosis tidak terlalu efektif sebagai teknik pengobatan, dan secara bertahap dia mengembangkan metode sendiri yang disebut disebut 'asosiasi bebas', dimana konseli berbaring dalam posisi santai (biasanya di sofa) dan 'mengatakan apa pun yang ada di pikirannya' (Mc leod, John. 2003. 79-80).

Dalam analisisnya, Freud menemukan bahwa konseli bersikeras menelusuri asal-usul pengalaman traumatis masa kanak-kanak. dia mengklaim bahwa banyak yang pernah dirasakan oleh seseorang akan terkait dengan pengalaman seksualnya (Ryckman, Richard R. 2008:34). Pada tahun 1902, Freud mendirikan Psycho-Analytical Masyarakat Wina, yang terdiri dari beberapa sarjana dari berbagai disiplin ilmu. Pada 1910, Freud telah mendapatkan reputasi internasional, tetapi perpecahan internal mengenai teori libido muncul dengan ditandai pembelotan oleh Adler dan Stekel kemudian diikuti oleh Jung dan lain-lain. Adler tidak sependapat dengan Freud yang mana meminimalkan pentingnya faktor seksual dalam menentukan perilaku dan mengangkat konsep perjuangan meraih kekuasaan. Dia juga membuang konsep represi, ketidaksadaran, dan seksualitas kekanak-kanakan. Perpecahan dengan Jung lebih menyedihkan bagi Freud karena Freud sangat dekat dengan Jung dan Jung juga lebih cerdas dan memiliki wawasan yang lebih luas dibandingkan Adler.

Sofyan Willis (2013: 57) Sigmund Freud mengemukakan pandangannya bahwa struktur kejiwaan manusia sebagian besar terdiri dari alam ketaksadaran. Sedangkan alam kesadarannya dapat diumpamakan puncak gunung es yang muncul di tengah laut. Bagian dari gunung es yang tidak tampak diumpamakan sebagai bentuk alam ketaksadaran manusia.

Pendekatan psikoanalisis terdiri atas tiga aspek: (1) psikoanalisa merupakan pendekatan yang menekankan kepada proses-proses psikis; (2) teknik yang ada di psikoanalisa sebagian besar diorientasikan untuk mengobati gangguan-gangguan psikis; (3) psikoanalisa merupakan bentuk teori kepribadian. teori Psikoanalisis memandang kepribadian manusia terbesar berada pada dunia ketidaksadaran dan merupakan sumber energi perilaku manusia yang sangat penting

Beberapa karya yang dianggap penting oleh banyak ahli (Gunarsa. 1992: 167), antara lain adalah:

1. Studies on hysteria (yang ditulis bersama dengan Joseph Breuer)-1895
2. The interpretation of dreams- 1900
3. The psychopathology of everyday life-1901
4. Three essays on the theory of sexuality-1905
5. On narcissism-1914
6. Paper on metapsychology-1915
7. Dual instinct theory-1920
8. Structural theory-1923

Pada awal 1930-an, Hitler berkuasa dan anti-Semitisme berkembang. Buku Freud dibakar di Berlin, dan pendukungnya mendesak dia untuk melarikan diri ke Wina. Dengan Invasi Nazi Austria pada tahun 1938, Freud enggan meninggalkan rumahnya dan memilih tinggal di London. Ia meninggal pada tanggal 23 September 1939. Selama beberapa tahun terakhir hidupnya, Freud menderita kanker rahang dan mulut dan melakukan operasi sebanyak 30 kali.

## **Hakekat Manusia**

Pada dasarnya setiap teori memiliki perbedaan dalam memandang atau memahami manusia serta konsep manusia itu sendiri, begitupun

dengan teori psikoanalisis yang memiliki penafsiran tersendiri dan akan dibahas sedikit tentang konsep manusia menurut teori psikoanalisis. Hakikat manusia menurut Freud dalam Pujosuwarno (1993: 44) yaitu: (a) Anti sosialisme, (b) Mendasarkan tindakanya dengan motivasi yang tak sadar, konflik dan simbolisme, (c) Manusia secara esensinya bersifat biologis, terlahir dengan dorongan instrinktif, dan perilaku bereaksi atas dasar dorongan tadi, (d) Semua kejadian psikis ditentukan oleh kejadian psikis sebelumnya, dan (e) Kesadaran adalah suatu hal yang tidak biasa dan merupakan proses mental yang berciri biasa.

Corey (2009: 61) Freud memandang manusia pada dasarnya deterministik. Menurut Freud, perilaku kita ditentukan oleh kekuatan-kekuatan irasional, motivasi bawah sadar, dan dorongan biologis dan insting. Naluri adalah pusat untuk pendekatan Freudian. Naluri ini melayani tujuan kelangsungan hidup individu dan umat manusia, mereka yang berorientasi pertumbuhan, perkembangan, dan kreativitas. Dalam pandangan Freud, kedua dorongan seksual dan agresif adalah penentu kuat mengapa orang bertindak seperti yang mereka lakukan.

Freud percaya bahwa konflik yang tidak terpecahkan, represi, dan kecemasan biasanya berjalan bersamaan. Kesakitan dan masalah tidak dapat diselesaikan pada tingkat kesadaran yang ditekan, dikubur dan dilupakan ke level *unconsciousness* (ketidaksadaran), sehingga untuk menyelesaikan permasalahannya hanya dapat dilakukan dengan membuka masalah awal. Menggali kembali ingatan dan mengintegrasikan ingatan yang sudah ditekan dengan fungsi kesadaran individu yang memberikan gejala-gejala untuk lepas dari kecemasan.

Mendasarkan pada pendapat tersebut dapat diketahui bahwa sifat manusia pada dasarnya adalah

1. Perilaku pada masa dewasa berakar pada pengalaman masa kanak-kanak.
2. Sebagian besar perilaku terintegrasi melalui proses mental yang tidak disadari.
3. Pada dasarnya manusia memiliki kecenderungan yang sudah diperoleh sejak lahir, terutama kecenderungan mengembangkan diri melalui dorongan libido dan agresivitasnya.

4. Perilaku manusia diorientasikan untuk untuk meredakan ketegangan, menghindari rasa sakit, dan mencari kesenangan.
5. Kegagalan dalam pemenuhan kebutuhan seksual mengarah pada perilaku neurosis.
6. Pembentukan simpton merupakan bentuk defensif.
7. Pengalaman tunggal hanya dapat dipahami dengan melihat keseluruhan pengalaman seseorang. Masa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang saling berhubungan dalam satu kesatuan. Segala sesuatu yang terjadi pada seseorang pada saat ini selalu dihubungkan dengan pengalaman-pengalaman yang sudah pernah di alami sebelumnya (pengalaman masa lampau) dan pengalaman-pengalaman tersebut mendorong untuk mencapai tujuan-tujuan di masa yang akan datang.
8. Segala sesuatu yang terjadi pada masa anak-anak akan berdampak pada perkembangan perilaku di masa dewasa dan akan diulangi dalam transferensi selama proses konseling.

## **Perkembangan Manusia**

Freud percaya bahwa perkembangan kepribadian dan pembentukan id, ego, dan superego, serta mekanisme pertahanan ego, tergantung pada proses perkembangan psikoseksual pada 5 tahun pertama kehidupan. Tahap anal, dan phallic terjadi sebelum usia 5 atau 6, kemudian ada periode relatif selama 6 tahun (periode laten), diikuti oleh tahap genital pada masa remaja, yang dimulai pada awal pubertas. Teori Freud didasarkan pada dorongan-dorongan biologis dan mementingkan prinsip kesenangan, dengan demikian, bagian-bagian tertentu dari tubuh diperkirakan menjadi fokus penting kesenangan selama periode pembangunan yang berbeda.

**Id**, adalah yang tertua diantara sistem-sistem ini dan berisi semua hal yang diwarisi dan bersifat tetap dalam jasmani. Insting, yang berpangkal dalam organisasi somatik merupakan ekspresi mental mereka dalam id. Id yang diisi dari energi insting-insting, berusaha untuk mewujudkan terpenuhkannya kebutuhan-kebutuhan yang bersifat insting berdasarkan prinsip kesenangan. Jadi, aktivitas id diarahkan pada mengamankan pelepasan bebas kuantitas-kuantitas rangsangan. Proses-

proses fisik id dikenal sebagai proses-proses primer karena mereka ada dalam peranti mental sejak awal. Selain itu, tidak ada perubahan dalam proses-proses mental id yang dihasilkan oleh berlalunya waktu.

**Ego**, adalah jasmaniah yang pertama dan terpenting yang berasal dari sensasi-sensasi jasmaniah, khususnya yang berasal dari permukaannya. Ego adalah posisi id yang telah menjalani perkembangan khusus atau modifikasi melalui pengaruh dunia luar. Ego bertindak sebagai perantara antara id dan dunia luar dan idealnya merepresentasikan alasan dan akal sehat (*common sense*), sementara berisi nafsu-nafsu yang bersifat insting dan akan merusak dirinya tanpa campur tangan ego. Ego berusaha membawa prinsip realitas untung mempengaruhi id sebagai pengganti untuk prinsip kesenangan. Proses – proses ego, yang mencakup presepsi, *problem solving*, dan represi adalah perkembangan lebih lanjut atau proses – proses sekunder, yang berlawanan dengan proses – proses asli atau sekunder id. Bagaimanapun, ego mencari kesenangan dan menghindari ketidaksenangan, yang berbeda dengan id hanya dalam hal sarana untuk mencapai tujuan yang sama.

Ego itu mengendalikan gerakan yang disengaja (sukarela), tetapi menginterupsi pikiran diantara pemenuhan kebutuhan dan mengambil tindakan atas pemenuhan itu. Ego berhubungan dengan kejadian – kejadian eksternal melalui presepsi, ingatan, menghindari rangsangan yang eksekusif, beradaptasi dengan rangsangan yang sedang – sedang saja, dan terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang dirancang untuk memodifikasi dunia luar demi keuntungannya. Mengenai kejadian-kejadian internal yang berkaitan dengan id, ego berusaha mengendalikan tuntutan yang bersifat insting dengan memutuskan waktu dan cara pemuasannya atau dengan menekan rangsangannya. Freud membuat analogi bahwa id adalah kudanya, sementara ego adalah penunggangnya. Akan tetapi berdasarkan pengamatannya, ego lemah dalam kaitannya dengan id dan dengan demikian kebiasaan untuk mentransformasikan keinginan id menjadi tindakan yang seolah-olah merupakan keinginan ego itu sendiri (Jones, 2011 : 42)

**Superego** merupakan perwujudan internal dari nilai-nilai dan prinsip moral, serta cita-cita tradisional masyarakat. Superego merupakan

wewenang moral dari kepribadian dan merepresentasikan hal-hal yang ideal, bukan yang real, memperjuangkan kesempurnaan, bukan kenikmatan, memutuskan benar salah, bertindak sesuai norma moral masyarakat. Superego merupakan internalisasi dari standar orang tua dan masyarakat, berkaitan dengan hadiah, dan hukuman psikologis. Hadiah (*reward*) psikologis adalah perasaan bangga dan kecintaan pada diri sendiri, sedangkan hukuman (*punishment*) psikologis adalah perasaan bersalah dan rendah diri. Alwisol, 2004 ; Corey, 1986 (Komalasari, dkk., 2011 : 65).

Corey (2009: 67), Pujosuwarno, Sayekti (1993: 45), Sharf, Richard S (2012: 37-38) menjelaskan tahap perkembangan manusia:

**Tahap Oral.** Berlangsung dari lahir sampai sekitar 18 bulan, tahap lisan berfokus pada makan dan mengisap dan melibatkan bibir, mulut, dan tenggorokan. Ketergantungan pada ibu untuk kepuasan-dan karena itu hubungan dengan ibu sangat signifikan dalam tahap oral. Mulut memiliki tidak hanya berfungsi untuk makan tetapi juga berpegang pada, menggigit, meludah, dan penutupan. Fiksasi oral hasil dari perampasan kepuasan oral pada bayi. Kemudian problemscan kepribadian meliputi ketidakpercayaan orang lain, menolak orang lain, cinta, dan takut atau ketidakmampuan untuk membentuk hubungan intim

**Tahap anal.** Antara usia sekitar 18 bulan dan 3 tahun, daerah anal menjadi sumber kesenangan utama. Zona anal menjadi signifikansi besar dalam pembentukan kepribadian. Tugas perkembangan meliputi kemandirian belajar, menerima kekuatan pribadi, dan belajar untuk mengekspresikan perasaan negatif seperti marah dan agresi. Selama periode ini, anak mengembangkan kontrol buang air besar, dan konflik di seluruh toilet training dengan orang tua dapat berkembang menjadi karakteristik kepribadian di kemudian hari, perhatian dengan kebersihan dan ketertiban atau ketidakteraturan dan pengrusakan. Tidak hanya anak-anak membangun kontrol atas tubuh mereka sendiri, tetapi juga mereka berusaha untuk mencapai kontrol atas orang lain.

**Tahap phallic.** Berlangsung dari usia sekitar 3 sampai 5 atau 6, sumber kepuasan seksual bergeser dari daerah anus ke daerah genital. Pusat konflik dasar pada keinginan dengan lawan jenis. Pria pada tahap

phallic, yang dikenal sebagai Oedipus kompleks, melibatkan ibu sebagai objek cinta untuk anak. Wanita tahap phallic, yang dikenal sebagai Electra kompleks, melibatkan gadis berjuang untuk cinta dan persetujuan ayah. Bagaimana respon orang tua, secara verbal dan nonverbal, dengan seksualitas anak berkembang memiliki dampak pada sikap seksual dan perasaan bahwa anak berkembang.

**Latency.** Ketika konflik kompleks Oedipus diselesaikan, anak memasuki periode laten. Berlangsung sekitar dari usia 6 sampai 12 (atau pubertas), periode laten bukan tahap psikoseksual pembangunan karena pada titik ini energi seksual (serta impuls oral dan anal) disalurkan di tempat lain. Gaya ini (libido) yang ditekan, dan anak-anak mengaplikasikan energi mereka ke sekolah, teman-teman, olahraga, dan hobi. Meskipun naluri seksual laten, kenangan direpresi dari tahapan sebelumnya utuh dan akan mempengaruhi perkembangan pribadi nanti.

**Tahap genital.** Dimulai pada awal masa remaja, sekitar umur 12, tahap genital berlanjut sepanjang hidup. Freud khawatir dirinya dengan perkembangan anak daripada perkembangan dewasa. Pada tahap genital, fokus energi seksual terhadap anggota dari jenis kelamin yang lain daripada arah kesenangan diri (masturbasi). Berbeda dengan tahap genital, yang berfokus pada orang lain sebagai objek seksual, tiga tahap sebelumnya (oral, anal, dan phallic) fokus pada cinta-diri.

## **Konseling Keluarga Psikoanalisa**

Konseling keluarga psikoanalisa menekankan pada peningkatan pemahaman persepsi para anggota yang diinternalisasi. Jadi tahap ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman intrapsikis melalui pengalaman emosional korektif anggota individu dengan konselor (yaitu, hubungan konseling). Dengan kata lain, hubungan konseling antara konselor dan anggota keluarga masing-masing yang pada akhirnya mendorong interaksi interpersonal yang sehat. Menurut psikoanalisa obyek teori hubungan, efek residu dari diri dan lainnya (misalnya, cara pengasuhan saat bayi berkembang) (Juhnke, Gerald A. & Hagedorn, W. Bryce. 2006: 286)

Dalam konseling psikoanalisa hubungan intervensi ini didasarkan pada kepercayaan. Secara khusus, anggota keluarga harus percaya konselor. Oleh karena itu lingkungan menunjukkan langsung kepada setiap anggota keluarga bahwa mereka dihargai dan aman. Singaktnya hubungan Konseling didasarkan pada perubahan kepribadian dan wawasan pribadi yang dihasilkan dari hubungan konselor-konseli.

Kepercayaan dan transferensi adalah komponen penting dari intervensi, dengan maksud orangtua konseli yakin sehingga mereka percaya ke konselor yang akan membebaskan mereka dari internalisasi, alam bawah sadar mereka, yang mempengaruhi bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri dan bagaimana mereka "harus" bertindak, dan persepsi mereka tentang dunia.

### **Pribadi Sehat**

Manusia adalah makhluk yang unik dan sangat menarik untuk dipelajari. Dalam kesehariannya, setiap manusia akan memunculkan berbagai perilaku-perilaku. Perilaku-perilaku tersebut dapat berupa hal yang positif maupun yang negatif. Teori ini ingin sedikit menggambarkan bagaimana kepribadian yang sehat dan tidak sehat dari manusia. Orang sehat secara psikologis memiliki kesadaran yang lebih besar dari pengalaman mereka daripada yang tidak sehat. Pembagian energi psikis yang seimbang antara id, ego da super ego. Kesehatan psikologis adalah, adalah perjuangan melelahkan untuk menyesuaikan diri dengan semua tekanan ini tanpa menjadi sakit mental (Kottler, Jeffrey A & Shepard, David S. 2008: 146)

Pribadi yang sehat adalah mampu membagi energi psikis yang seimbang antara id, ego, dan super ego, mekanisme pertahanan dirinya dapat digunakan berfungsi secara efektif, dapat menyesuaikan dengan semua tekanan (dorongan) yang ada, dan memiliki tingkat kesadaran yang lebih besar dari pengalaman mereka. Sedangkan pribadi yang tidak sehat adalah kebalikan dari pribadi yang sehat yaitu, ketidakmampuan dalam membagi energi psikis secara seimbang dalam memenuhi kebutuhan antara id, ego, dan super ego, ego lebih cenderung lemah, memiliki

kecemasan yang berlebihan dan ketakutan yang irasional. Mendasarkan pada hal tersebut dapat diketahui bahwa pribadi yang sehat adalah:

1. Pembagian energi psikis yang seimbang antara id, ego, dan super ego.
2. Dapat menyesuaikan dengan semua tekanan (dorongan) yang ada
3. Memiliki tingkat kesadaran yang lebih besar dari pengalaman mereka
4. Mekanisme pertahanan dirinya dapat digunakan berfungsi secara efektif

### **Pribadi Tidak Sehat**

Pribadi Tidak Sehat dalam bahasa sehari-hari Freud, psikopatologi secara umum dibagi menjadi dua kategori: neurosis dan psikosis. Neurosis ditandai oleh gangguan fungsi dan tekanan subjektif kronis yang mendasari kecemasan dan munculnya ditandai dari perilaku yang merugikan diri sendiri. Neurosis termasuk apa yang disebut fobia (ketakutan irasional objek tertentu atau situasi, gangguan konversi) hilangnya fungsi sensoris atau motoris, seperti kebutaan atau kelumpuhan yang mengikuti konflik atau trauma dan tidak memiliki penyebab organik jelas, dan amnesia disosiatif: "ketidakmampuan untuk mengingat informasi pribadi yang penting, biasanya dari traumatik atau stres, yang terlalu luas untuk dijelaskan"(American Psychiatric Association, 2000: 520) dalam Fall, Kevin A. et.al.( 2004: 47-48)

Freud (1949) dikatakan mengalami neurotik bila seseorang memiliki ego yang lemah. Artinya, ego tidak sampai ke tugas mengelola tuntutan dari id, superego, dan realitas eksternal Fall, Kevin A. et.al.( 2004: 48)

Mendasarkan konsep diatas maka dapat diketahui bahwa pribadi yang tidak sehat adalah:

1. Pribadi yang memiliki kecemasan yang berlebihan.
2. Pembagian energi psikis yang tidak seimbang dalam memenuhi kebutuhan antara id, ego, dan super ego, ego lebih cenderung lemah.
3. Ketakutan yang irasional

## **Pelaksanaan Konseling**

### **1. Konseling Kelompok**

Corey (2012: 126-127) Tujuan dari proses konseling yaitu restrukturisasi karakter dan sistem kepribadian konseli. Secara khusus, konseling kelompok psikoanalisa menghidupkan kembali keluarga secara simbolis melalui kelompok sehingga sejarah masa lalu dari setiap anggota kelompok diulang di hadapan kelompok. Wolf (1963,1975) aplikasi kelompok dikembangkan teknik psikoanalisa dasar seperti bekerja dengan transferensi, asosiasi bebas, mimpi, dan penentu sejarah perilaku.

Psikoanalitik berfokus pada pengaruh masa lalu pada fungsi kepribadian saat ini. Pengalaman selama 6 tahun pertama dipandang sebagai akar konflik seseorang di masa kini. Proses konseling kelompok berdasarkan pendekatan psikoanalisa berfokus pada menciptakan, menganalisis, mendiskusikan, dan menafsirkan pengalaman masa lalu dan bekerja melalui pertahanan dan resistensi yang beroperasi di tingkat bawah sadar. Pemimpin kelompok hadir untuk menangani masalah ketergantungan dengan pemimpin kelompok dan peserta lain dengan mencermati bagaimana mereka bereaksi terhadap pengaruh tekanan kelompok. Menggunakan pandangan psikologi Kohut, pemimpin kelompok dapat berfokus pada kemampuan konseli untuk empati kepada anggota kelompok lain dan untuk berhubungan dengan cara yang mengintegrasikan diri dengan keprihatinan keprihatinan orang lain (Sharf, Richard S. 2012: 74)

Konseling kelompok dapat memberikan kesempatan yang lebih luas bagi individu untuk memahami bagaimana proses tak sadar mempengaruhi dirinya. Menurut Gladding (1995) Dalam tahap konseling kelompok pendekatan psikoanalisis memiliki tiga tahap penting yang harus diperhatikan sebagai berikut

1. *Opening phase*
2. *Development of transference* (pengembangan); mengamati, menganalisis dan interpretasikan transferensi
3. *The working through* (tahap penanganan)

Corey (2012:137-141) adapun teknik-teknik dasar dari konseling kelompok berdasarkan pendekatan psikoanalisis antara lain asosiasi bebas, analisis mimpi, interpretasi serta melalui wawasan dan kerja.

## **2. Konseling Individu**

### **a. Tujuan Konseling**

Konseling merupakan proses yang dimaksudkan untuk memahami dan mengenali dan mengamati segala yang dimiliki dalam kehidupan konseli yang menurut Freud kondisi tersebut sangat dipengaruhi oleh pengalaman psikoseksual pada usia lima-enam pertama kehidupan atau masa kanak-kanak. Pendekatan ini mencermati berbagai faktor yang berasal dari ketidaksadaran yang ada dalam diri konseli dan terus menerus mendorong dan mempengaruhi perilaku seseorang. Sudah sangat banyak usaha yang dilakukan untuk memahami kehidupan konseli demi membantu konseli dalam menginterpretasi ungkapan-ungkapan perasaan dan cerita konseli melalui hubungan tranferensi antara konselor dan konseli. Psikoanalisis dirancang untuk membawa perubahan karakter dalam struktur kepribadian seseorang. Dalam proses ini, konseli mencoba untuk menyelesaikan konflik bawah sadar dalam diri mereka sendiri dan mengembangkan cara yang lebih memuaskan untuk mengatasi masalah mereka. Pemahaman diri dicapai melalui analisis pengalaman masa kecil yang direkonstruksi, ditafsirkan, dan dianalisis. Pemahaman yang berkembang membantu membawa perubahan dalam perasaan dan perilaku. Namun, wawasan tanpa perubahan bukanlah tujuan yang cukup Abend (2001) dalam Sharf, Richard S (2012: 47).

Dalam pendekatan ini konseli harus menjadi lebih mahir menyelesaikan konflik bawah sadar dalam diri mereka, konseli harus tahu diri lebih baik dan merasa lebih otentik atau nyata. Sebagai hasil dari memahami reaksi mereka sendiri untuk orang lain, konseli harus memiliki hubungan baik dengan keluarga, teman, dan rekan kerja. Konseli harus bisa, setelah konseling selesai, untuk

membedakan pandangan mereka sendiri tentang realitas dari peristiwa nyata yang telah terjadi Sharf, Richard S (2012: 48).

Flanagan, John S & Flanagan, Rita S (2004: 52) Secara keseluruhan, metode dan teknik psikoanalisa memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk membuat sadar sadar atau meningkatkan kesadaran konseli
2. Untuk membantu konseli mengembangkan lebih besar ego-control atau pengendalian diri atas dorongan sehat atau maladaptif
3. Untuk membantu konseli membuang maladaptif atau tidak sehat benda diinternalisasi dan menggantinya dengan benda diinternalisasi lebih adaptif
4. Untuk memperbaiki diri cacat melalui mirroring, menyajikan objek yang berpotensi ideal, dan mengekspresikan empati selama kegagalan konseling yang optimal

Corey. (2009: 69) Dua gol dari konseling psikoanalisa adalah membuat ketidaksadaran menjadi sadar dan untuk memperkuat ego sehingga perilaku yang lebih didasarkan pada realitas dan tidak menekankan pada hasrat naluriah atau rasa bersalah tidak rasional. Konseling psikoanalisa berorientasi pada pencapaian wawasan, tapi bukan hanya pemahaman intelektual, perasaan dan kenangan merupakan hal penting yang terkait dengan pemahaman diri yang dialami. Tujuan dari konseling psikoanalisa secara umum yaitu:

1. Untuk membawa perubahan dalam kepribadian seseorang dan struktur karakter (dari tidak sadar menjadi sadar).
2. Untuk membantu konseli mengembangkan lebih besar ego-control atau pengendalian diri atas dorongan sehat atau maladaptif
3. Untuk membantu konseli membuang maladaptif atau tidak sehat benda diinternalisasi dan menggantinya dengan benda diinternalisasi lebih adaptif

4. Untuk memperbaiki diri cacat melalui mirroring, menyajikan objek yang berpotensi ideal, dan mengekspresikan empati selama kegagalan konseling yang optimal

**b. Pengetahuan, Sikap, Pengalaman, Fungsi dan Peran Konselor**

Teori ini mencoba membahas tentang hubungan antara konseli dan konselor. Hal ini perlu dilakukan agar konselor dan konseli dapat mengambil peran yang tepat, sesuai dengan tujuan dari teknik konseling ini. Peran konselor. dimulai dengan pemahaman yang menyeluruh tentang prinsip-prinsip psikoanalitik. Arlow (2000) mengidentifikasi tiga karakteristik konselor kritis. Yang pertama adalah empati, intuisi, introspeksi Fall, Kevin A. et.all. (2004: 51). Salah satu **fungsi utama** dari analisis ini adalah untuk membantu konseli memperoleh kebebasan untuk mencintai, bekerja, dan bermain. **Fungsi lainnya** yaitu untuk membantu konseli agar bisa mendapatkan kesadaran diri, kejujuran, dan hubungan yang lebih baik dan efektif, mamapu menghadapi kecemasan yang ada dengan cara yang lebih realistis, dan mendapatkan kontrol penuh atas bantuk perilaku yang implusif dan irasional. Konselor harus terlebih dahulu membangun hubungan kerja dengan konseli dan kemudian banyak mendengarkan dan menafsirkan. Perhatian khusus diberikan kepada konseli. Konselor mendengarkan, belajar, dan memutuskan kapan membuat interpretasi yang tepat. **Fungsi utama penafsiran** adalah untuk mempercepat proses mengungkap bahan sadar. Konselor mendengarkan kesenjangan dan inkonsistensi dalam konseli, menyimpulkan arti mimpi dilaporkan dan asosiasi bebas, dan tetap sensitif terhadap petunjuk tentang konseli. Salah satu **fungsi utama konselor** dalam pendekatan ini yaitu untuk mengajarkan kepada konseli mengenai makna dari proses konseling yang dilakukan sehingga konseli lebih mampu dalam memahami tentang masalah yang dihadapi mereka, membentu konseli dalam meningkatkan kesadaran dalam mengubah dan mengontrol segala hidup mereka (Corey 2009: 69-70).

Flanagan, John Sommers & Flanagan, Rita Sommers (2004: 54-55) konselor mendengarkan dan menafsirkan derivatif secara

sadar. Konselor tidak hanya duduk dan membuat interpretasi setelah interpretasi derivatif sadar. Fenichel mengatakan bahwa konselor harus mempersiapkan konseli sebelum interpretasi. Persiapan konseli yang tepat melibatkan langkah-langkah yang dijelaskan di bagian berikut: (a) Mengembangkan aliansi konselor, (b) Peran induksi, (c) Pemilihan waktu.

Mendasarkan pada pendapat ahli diatas maka dapat diketahui bahwa Fungsi konselor untuk membantu konseli memperoleh kebebasan untuk mencintai, bekerja, dan bermain, mengangkat ketidaksadaran konseli untuk diangkat menjadi kesadaran. Sikap seorang konselor dalam pendekatan ini lebih banyak mendengarkan dan menafsirkan. Perhatian khusus diberikan kepada resistensi konseli. Konselor membiarkan dirinya anonim serta hanya berbagi sedikit perasaan dan pengalaman sehingga konseli memproyeksikan dirinya kepada konselor/ konselor.

**c. Riwayat, pengalaman, pengetahuan konseli**

**Peran Konseli.** Motif Konseli 'untuk mencari konseling timbul secara langsung dari motif dasar mereka: untuk memaksimalkan kesenangan dan meminimalkan rasa sakit. Mereka sakit, mengalami tekanan emosional ekstrim dan terlibat dalam perilaku yang merugikan diri sendiri yang menghasilkan kecemasan frustrasi dan/atau bersalah. Mereka secara inheren termotivasi untuk meringankan penderitaan mereka, pada titik ini, konseli dan psikoanalisis terang-terangan setuju.

**Pengalaman konseli** dalam psikoanalisis mencerminkan dinamika ini. Konseli psikoanalitik berpotensi sukses adalah rasa sakit yang signifikan yang disebabkan oleh dinamika subjektif ketimbang kondisi objektif. Konseli psikoanalitik berpotensi sukses juga sangat termotivasi untuk mengatasi kesulitan mereka melalui diri yang jujur Fall, Kevin A. et.all.( 2004: 49).

**Peran utama konseli** dalam psikoanalisis adalah asosiasi bebas. Dalam asosiasi bebas, aliran satu laporan seseorang kesadaran tanpa gangguan dan tanpa sensor. Konseli membawa kekhawatiran sesi psikoanalitik dan / atau mimpi, menggambarkan

mereka, dan kemudian mulai sesuatu yang bebas asosiasi yang datang ke pikiran yang berkaitan dengan kekhawatiran atau mimpi-dan topik lain di mana proses tersebut mungkin membawa mereka Fall, Kevin A. et.all.(2004:50).

Konseli harus bersedia melibatkan diri ke dalam proses konseling yang intensif dan berjangka panjang. Biasanya konseli mendatangi konselor beberapa kali seminggu dalam masa tiga sampai lima tahun. Selama tahap konseling, konseli melalui beberapa tahap tertentu, dan mengembangkan hubungan dengan konselor yang berujung terselesaikannya permasalahan konseli. (Corey. 2005: 39-40).

Dari hal diatas maka konseli dalam konseling berperan meringankan penderitaan mereka, dan hal itu dapat tercapai ketika konseli mau melibatkan diri dalam proses konseling. Konseli diharapkan bisa menciptakan dinamika dalam konseling, Konseli dalam konseling psikoanalitik membuat komitmen dengan konselor untuk tetap dengan prosedur proses konseling intensif. Mereka setuju untuk berbicara karena produksi verbal mereka adalah jantung dari konseling psikoanalitik.

#### **d. Hubungan Konseling**

Hubungan konseling adalah hubungan yang menjelaskan tentang proses terjadinya konseling antara konselor dan konseli. Proses ini dijelaskan tentang apa saja yang harus dilakukan oleh kedua belah pihak dalam melakukan konseling. Dalam psikoanalisis relasional kontemporer, konselor tidak berusaha untuk bersikap terpisah dan obyektif. Sebaliknya, partisipasi konselor diberikan, dan ia memiliki dampak pada konseli dan interaksi di sini-dan-sekarang yang terjadi dalam konteks konseling. Teori psikoanalitik kontemporer dan praktek menyoroti pentingnya hubungan terapeutik sebagai faktor terapeutik dalam membawa perubahan. Melalui hubungan terapeutik "konseli dapat menemukan cara-cara baru berfungsi yang tidak lagi dibebani oleh konflik neurotik yang pernah mengganggu kehidupan mereka (Corey. 2009: 71).

Hubungan konseli dengan konselor dikonseptualkan dalam proses transferensi yang menjadi inti pendekatan psikoanalitik. Transferensi mendorong konseli untuk mengalamatkan pada konselor "urusan yang tidak selesai" yang terdapat dalam konseli di masa lampau dengan orang yang berpengaruh (Corey. 2005: 40). Hubungan transferensi harus tercapai bila ingin mempengaruhi proses treatment.

Hubungan antara konseli dan konselor sangat penting di dalam psikoanalitik. Pada kondisi transferensi, konseli memperoleh wawasan cara kerja proses bawah sadar mereka. Kesadaran dan wawasan yang direpresi merupakan dasar dari proses pertumbuhan analitik. Konseli memahami hubungan antara pengalaman masa lalu dan perilaku mereka saat ini. Psikoanalitik berasumsi bahwa tanpa pemahaman diri yang dinamis tidak mungkin ada perubahan kepribadian yang substansial.

Dari hal diatas dapat disimpulkan bahwa dengan hubungan konseling maka akan menemukan cara-cara baru berfungsi yang tidak lagi dibebani oleh konflik neurotik yang pernah mengganggu kehidupan mereka. Hubungan dalam konseling dapat tercipta bila adanya transferensi, konseli akan mendapatkan wawasan mengenai proses bawah sadar mereka dan masa lalu yang memengaruhi hubungan masa sekarang yang berdampak pada kepribadian.

### **3. Mekanisme perubahan**

#### **a. Tahapan konseling**

Tahapan. **Tahap opening.** Dalam 3 sampai 6 bulan, konselor bekerja untuk membangun hubungan terapeutik konstruktif dan melakukan penilaian terhadap konseli. Pada bagian pertama dari tahap ini, konseli dan konselor bertemu dalam beberapa sesi tatap muka konseling di mana analis sengaja memberikan konseli memimpin dalam memutuskan kapan dan berapa banyak untuk mengatakan. Salah satu tugas awal analis adalah untuk menilai apakah sifat marabahaya konseli sesuai untuk pengobatan dengan psikoanalisis.

**Transferensi.** Biasanya, di terjadi antara 3 sampai 6 bulan setelah konseli memiliki asumsi yang jelas, adanya hubungan yang khas dan dinamis yang terjadi antara konselor dan konseli. Tahap krisis bagi konseli merupakan masa dimana konseli akan menemukan berbagai masalah, menemukan permasalahan dalam mengemukakan masalahnya, dan melakukan transferensi. Konselor mengantisipasi perkembangan transferensi, di mana, melalui pemikiran predikat, konseli tidak sadar transfer konflik ke konselor yang belum diselesaikan dengan orang lain dari masa lalu, biasanya orang tuanya nya.

**Bekerja bersama.** Karena konflik yang tidak terselesaikan biasanya dikembangkan dan menjadi bercokol melalui segudang pengalaman masa kanak-kanak dari waktu ke waktu, dan karena kekuatan dan kegunaan dari amnesia bagi pengalaman masa kecil, wawasan konflik dan manifestasi dalam transferensi dan resolusi dan/atau pengembangan manajemen lebih realistis dari konflik-konflik tidak terjadi hanya dengan satu interpretasi. Dengan kata lain, analis tidak dapat secara realistis mengharapkan konflik yang belum terselesaikan yang tahun dalam pembuatan untuk diselesaikan dalam satu sesi analitik.

**Resolusi.** Pada tahap akhir analisis, ketika analis dan konseli setuju bahwa mereka telah mencapai tujuan terapeutik konseli dan transferensi telah diselesaikan, mereka menyepakati tanggal untuk mengakhiri. Pada titik ini, untuk menghindari pemisahan dari konselor, konseli akan mengalami kebangkitan gejala. Juga pada saat ini, konseli cenderung mengungkapkan kekecewaan bahwa ia belum mencapai fantasi keberadaan bebas konflik.

**Teknik.** Teknik-teknik utama psikoanalisis adalah asosiasi bebas dan tafsiran. Analis menggunakan teknik ini untuk mengatasi kedua masalah dan mimpi bahwa konseli mengangkatnya ke analisis.

**Mengatasi Resistensi.** Tanggapan analis resistensi tergantung pada jenis perlawanan. Dia menanggapi penghindaran dengan

mengakui kepada konseli dan menganalisisnya, sehingga fokus asosiasi bebas dan interpretasi. Fall, Kevin A. et.all.(2004:52-55)

Sesuai dengan di atas maka tahapan konseling psikoanalisa dibagi dalam enam tahap yaitu: (1) Opening, (2) Transferensi, (3) Bekerja bersama, (4) Resolusi, (5) Teknik, dan (6) Mengatasi resistensi

#### **b. Teknik Konseling**

Beberapa teknik konseling dalam pendekatan Psikoanalisis adalah untuk membuka alam ketidaksadaran (*unconsciousness*), diantaranya adalah:

1. Sistematis, penggunaan hubungan antara konselor dan konseli. Psikoanalitik dan konselor cenderung berperilaku terhadap konseli mereka dengan cara yang netral. Hal ini biasa bagi psychoanalytically melatih para konselor untuk berbagi banyak perasaan mereka sendiri atau hidup sendiri dengan konseli mereka. Proses ini disebut transferensi dan merupakan alat yang ampuh dalam konseling psikoanalitik, karena memungkinkan konselor untuk mengamati hubungan anak usia dini konseli sebagai hubungan ini kembali diberlakukan di ruang konsultasi
2. Analisis dan interpretasi resistensi dan pertahanan. Sebagai konseli berbicara tentang masalahnya, konselor mungkin memperhatikan bahwa ia adalah menghindari, mendistorsi atau membela terhadap perasaan atau wawasan tertentu. Freud melihatnya sebagai penting untuk memahami sumber perlawanan tersebut, dan akan menarik perhatian konseli untuk itu jika terjadi terus-menerus.
3. Asosiasi bebas atau 'mengatakan apa pun yang datang ke pikiran'. Tujuannya adalah untuk membantu orang untuk berbicara tentang dirinya sendiri dengan cara yang kurang cenderung dipengaruhi oleh mekanisme pertahanan. Seolah-olah dalam asosiasi bebas orang tersebut 'Kebenaran' bisa menyelip keluar.

4. Analisis mimpi dan fantasi. Freud melihat mimpi sebagai 'jalan raya menuju alam bawah sadar', dan mendorong konseli untuk bercerita tentang mimpi mereka. lagi, tujuannya adalah untuk memeriksa bahan yang berasal dari dalam, kurang membela, tingkat kepribadian individu. Hal ini diasumsikan bahwa peristiwa dalam mimpi simbolis mewakili rakyat, impuls atau situasi dalam kehidupan terjaga pemimpi.
5. Interpretasi. Seorang konselor atau konselor psikoanalitik akan menggunakan proses yang dijelaskan di atas - transferensi, mimpi, asosiasi bebas dll - untuk menghasilkan bahan untuk interpretasi.
6. Teknik lain-lain. Ketika bekerja dengan anak-anak sebagai konseli, itu tidak realistis untuk mengharapkan mereka untuk dapat menempatkan konflik batin mereka dalam kata-kata (McLeod John, 2003. 85-86), McLeod (2009: 87-88)

Teknik-teknik yang ada dalam pendekatan psikoanalisa diorientasikan untuk membantu konseli dalam meningkatkan kesadaran, konseli memiliki pengetahuan dalam membentuk perilakunya, dan teknik yang ada juga dimaksudkan untuk memahami gejala yang nampak. Konseling berlangsung dari pembicaraan konseli untuk katarsis (atau ekspresi emosi) ke wawasan untuk bekerja melalui materi sadar. Pekerjaan ini dilakukan untuk mencapai tujuan pemahaman intelektual dan emosional dan pendidikan ulang, yang diharapkan, menyebabkan perubahan kepribadian. Enam teknik dasar konseling psikoanalitik adalah (1) memelihara kerangka analitik, (2) asosiasi bebas, (3) interpretasi, (4) analisis mimpi, (5) analisis resistensi, dan (6) analisis transferensi Corey (2009: 74), Pujosuwarno (1993: 6) Teknik-teknik yang dilakukan dalam pendekatan psikoanalisa adalah: asosiasi bebas, Interpretasi, analisis mimpi, analisis dan interpretasi atas resistensi, Analisis dan interpretasi atas transferensi.

1. Teknik Analisis Kepribadian (*Case Histories*): Pendekatan dinamika dilakukan dengan maksud untuk membantu konseli

dalam menyembuhkan gangguan kepribadian yang muncul karena adanya dorongan dari libido yang primitif terhadap Ego dan bagaimana Superego menahan dorongan tersebut. Apakah Ego bisa mempertahankan keseimbangan antara dorongan Id dan Superego. Kemudian dicari penyebab mengapa Ego tidak dapat mempertahankan keseimbangan itu (Thompson, et.al., 2004). Pendekatan sejarah kasus (*case history*) bertujuan untuk melihat tahapan perkembangan dari dorongan seksual yang nampak apakah berjalan sewajarnya atautkah terdapat gangguan dan pada fase mana mulai terjadi hambatan.

2. Hipnotis (Hipnosis): Hipnosis bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami faktor ketidaksadaran (*unconsciousness*) yang menjadi penyebab masalah. Konseli diajak melakukan katarsis dengan memverbalisasikan konflik – konflik yang telah ditekan ke alam ketidaksadaran. Akan tetapi hipnotis telah banyak ditinggalkan karena tidak semua orang dapat diajak ke alam ketidaksadaran dan dapat menemukan konflik – konflik di level ketidaksadaran. Selain itu, hasil tidak bertahan lama, karena setelah sadar penyebab masih tetap ada dan mengganggu.
3. Asosiasi bebas (*Free Association*): Asosiasi bebas bertujuan untuk meninggalkan cara berpikir yang biasa menyensor pikiran. Hal ini dilakukan dengan meminta konseli berbaring rileks, kemudian diminta untuk mengasosiasikan kata – kata yang diucapkan sendiri atau oleh konselor, dengan kata yang pertama kali muncul dalam ingatannya tanpa memperhitungkan baik buruk, benar – salah, atau meskipun kelihatan aneh, irasional, menggelikan atau menyakitkan. Dengan cara ini Id diminta bicara, sedangkan Ego dan Superego tinggal diam.
4. Analisis Transferensi (*Analysis of Transference*): *Transference* terjadi ketika konseli memandang konselor seperti orang lain. Pada proses konseling konseli biasanya akan mengirim perasaan-perasaan tentang orang yang penting baginya pada masa lalu kepada konselor. Dalam analisis transferensi, konselor mendorong transferensi ini dan menginterpretasikan

perasaan – perasaan positif dan negatif yang diekspresikan. Pelepasan ini bersifat terapeutik, katartik, emosional. Tetapi nilai sesungguhnya dari analisis konselor tentang transferensi yang terjadi.

5. Interpretasi (*Interpretation*): merupakan suatu teknik yang berkembang dari teknik asosiasi bebas. Ada tiga aspek yang harus diinterpretasi oleh konselor dalam membantu konseli memahami peristiwa dari masa lalu dan sekarang. Interpretasi terkait dengan berbagai hal seperti berbagai pikiran, perasaan, dan tindakan konseli yang kemudian dianalisis. Konselor perlu menentukan momen yang tepat dalam interpretasi agar konseli siap dalam menerima dan mendapat insight Thompson, et.al., 2004 dalam Komalasari, dkk., 2011 : 81). Pada teknik analisis mimpi konseli akan secara sadar diajak untuk menggali berbagai hal terkait dengan ketidaksadarannya dengan menganalisis mimpi yang terjadi pada diri konseli. Analisis harus menyadari arti yang betul-betul jelas dari mimpi yang ada dan arti tersembunyi yang sesungguhnya dalam mimpi juga bisa terjabarkan dengan jelas. Menurut Freud, mimpi mengekspresikan pemenuhan harapan – harapan. Menurut pendekatan Psikoanalisis terdapat tiga jenis mimpi, yaitu (1) mimpi yang bermakna, yang berisi hal – hal yang rasional, (2) mimpi yang sangat berbeda dengan kejadian yang terjadi dalam kehidupan individu, (3) mimpi yang tidak logis dan *senseless episodes*. Freud berpendapat bahwa mimpi membuka keinginan dan harapan yang tidak terpenuhi. Mimpi dapat menjaga individu dari kesakitan. Ketika individu tidur, pertahanan diri menjadi lebih rendah dan keinginan dan perasaan yang dilarang Superego dapat dikeluarkan lewat mimpi Thompson, et.al., 2004 (Komalasari, dkk., 2011 : 81). *Parapraxia* disebut juga *Freudian slips*, yaitu alasan yang dikemukakan dengan sengaja sebagai kesalahan yang tidak berbahaya, konseling melalui keceplosan (*slip*) ini Id mendorong hal – hal yang telah ditekan dalam ketidaksadaran ke level kesadaran. Menurut

Psikoanalisis, setiap perbuatan yang dilakukan individu seperti melupakan nama orang dan teriris pisau mengandung motivasi ketidaksadaran. Thompson, et.al., 2004 (Komalasari, dkk., 2011 : 81). Adapun humor seperti candaan lucu, kata – kata lucu, dan satir merupakan cara yang dapat diterima norma sosial dimana ketidaksadaran mencari jalan untuk masuk ke level kesadaran. Hal – hal yang diceritakan dalam humor merupakan ekspresi dari pikiran yang ditekan yang biasanya merepresentasikan id dan superego. Karena pikiran tentang hal – hal yang berbau seksual biasanya ditekan dan dilarang Superego, banyak candaan lucu yang berorientasi seksual sebagai cara mengekspresikan pikiran – pikiran seksual yang ditekan karena tabu dibicarakan secara terbuka. Thompson, et.al., 2004 (Komalasari, dkk., 2011 : 82). Misalnya, orang yang senang berceles dan bercerita yang mengandung unsur seksual, menurut psikoanalisis memiliki dorongan – dorongan seksual yang ditekan oleh Superego sehingga cerita dan kata – kata yang mengandung unsur seksual merupakan ventilasi penyaluran dorongan Id

Dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik psikoanalisa diantaranya yaitu: Sistematis (memelihara kerangka analitik), penggunaan hubungan antara konselor dan konseli, Analisis dan interpretasi resistensi dan pertahanan , asosiasi bebas, Analisis mimpi dan fantasi, intepretasi, analisis dan interpretasi atas transferensi.

## **Evaluasi**

1. kepribadian seseorang mempunyai tiga unsur, yaitu id, ego, dan super ego. Mendasarkan pada konsep diatas jelaskan pandangan psikoanalisa terhadap hakikat manusia.
2. Psikoanalisa merupakan salah satu pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Freud. Jelaskan bagaimana karakteristik dan asumsi dasar konseling psikoanalisa.

3. Seseorang dikatakan sehat apabila segala keinginannya tersampaikan, dapat mengendalikan ego, tidak terjadi masalah selama masa perkembangannya. Jelaskan bagaimana jika individu dikatakan tidak sehat menurut pendekatan psikoanalisa.
4. Konseling merupakan proses yang unik dan khas. Jelaskan tahapan dari proses konseling psikoanalisa seperti yang dikembangkan oleh Freud.
5. Konselor dan konseli dalam proses konseling pasti terjadi interaksi untuk menciptakan suatu proses konseling. Jelaskan bagaimana peranan dari konselor dan konseli dalam pendekatan psikoanalisa

# BAB 3

## BEHAVIORAL

### A. Deskripsi Singkat

Behavioristik merupakan pendekatan yang banyak mendapatkan kritik akan tetapi juga memiliki banyak dukungan. Pendekatan behavioristik menjadi salah satu pendekatan yang masih dominan dalam konseling hingga saat ini dibuktikan dengan adanya hukuman dan hadiah yang merupakan salah satu bagian dari pendekatan ini. Perkembangan pendekatan behaviorisme dalam mencapai tujuan konseling diperlukan adanya suatu perubahan pikiran, perasaan dan perilaku. Pendekatan behavior muncul bertujuan untuk mengurangi dominasi dari teori psikoanalisis, yang terlalu memandang bahwa alam bawah sadar manusia adalah hal yang paling dominan dalam mengatur perilaku manusia. Nama Lain: *behaviorism, behavior modification, behavior therapy*.

### Capaian Pembelajaran

Mahasiswa diharapkan mampu untuk memahami hakikat konseling Behavior secara mendalam dari berbagai konteks, baik secara teori ataupun praktik. Dalam pendekatan ini mahasiswa juga diharapkan dapat memahami sejarah teori, Hakekat Manusia, Karakteristik dasar dan asmsi, Pribadi Sehat, Pribadi tidak sehat, Pelaksanaan secara kelompok, individu dan konteks Mekanisme perubahan.

## Sejarah

Pendekatan behavioral muncul akibat adanya penolakan terhadap aliran strukturalisme. Pendekatan strukturalisme berpendapat bahwa mental, pikiran dan perasaan hendaknya ditemukan terlebih dahulu bila perilaku manusia ingin dipahami, maka munculah teori introspeksi. Pendekatan behaviorisme tidak sependapat dengan teori yang dikembangkan oleh aliran strukturalisme ini, karena menurut pendekatan behaviorist metode introspeksi tidak dapat menghasilkan data yang objektif, karena kesadaran menurut para behaviorist adalah sesuatu yang *Dubios*, yaitu sesuatu yang tidak dapat diobservasi secara langsung, secara nyata (Walgito,2002:53). Pendekatan Behaviorisme memandang bahwa poin penting dari pendekatan ini yaitu perilaku yang di munculkan oleh seseorang. Pendekatan behaviorisme melihat segala bentuk masalah yang ada dalam diri seseorang berasal dari tingkah laku yang ada pada diri manusia tanpa mengaitkan terhadap konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas.

Pendekatan behaviorisme di Rusia merupakan penekatan yang lahir dan dipelopori oleh Ivan Pavlov, namun pada waktu yang bisa dikatakan hampir bersamaan di Amerika behaviorisme muncul dengan salah satu tokoh utamanya John B. Watson. Berikut ini beberapa ahli behavior:

◁ Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936)

Ivan Petrovich Pavlov yang bisa di panggil pavlov merupakan warga yang berasal dari Rusia dan melahirkan sebuah teori yaitu pengkondisian klasik (*classical conditioning*). Pada waktu itu pavlov mencoba mengembangkan sebuah eksperimennya menggunakan anjing sebagai bagian dari penelitian. Pengkondisian yang dikembangkan oleh Pavlov menjelaskan bahwa dari hasil eksperimen menunjukkan bahwa rangsangan secara berulang-ulang ditambah dengan unsur penguat maka akan menghasilkan suatu reaksi. Menurut Pavlov dalam Walgito (2002: 53) aktivitas organisme dapat dibedakan atas: (1) Aktivitas yang bersifat reflektif, (2) Aktivitas yang disadari. Pendekatan Psikologi yang sudah diciptakan oleh Ivan P Pavlov dikenal dengan sebutan psikologi reflek (*psychoreflexiologi*), yaitu pendekatan yang lebih menekankan kepada kepada berbagai hal yang berbentuk perilaku yang sifatnya reflek.

◁ **Edward Lee Thorndike (1874-1949)**

Thorndike lahir di Williamsburg tahun 1874, salah satu hasil karyanya yang viral yaitu penelitian mengenai psikologi binatang serta teori belajar *Trial and error*. Konsep yang dikembangkan oleh Thorndike lebih menekankan kepada aspek fungsional perilaku yaitu proses mental dan perilaku seseorang terhadap terhadap lingkungannya. Mendasarkan pada konsep yang ada maka Thorndike dipandang sebagai tokoh lebih bersifat fungsional, berbeda dengan Pavlov yang behaviorist asosiatif.

Eksperimennya Thorndike menetapkan tiga macam hukum yang dikenal dengan hukum primer dalam hal belajar, berikut tiga hukum yang dimaksud :

1. Hukum Kesiapsediaan *the law of readiness*
2. Hukum Latihan *The Law of exercise*
3. Hukum efek *The Law of effect*

*The law of readiness*, adalah salah satu faktor penting dalam belajar. Seseorang harus memiliki kesiapan dan kesediaan, kesiapan dan kesediaan akan menentukan hasil belajar apakah baik atau buruk.. Sedangkan *the law of exercise* mempunyai dua hal penting yaitu hukum kegunaan (*the law of use*) yaitu hukum yang menyatakan bahwa hubungan antara stimulus dan respon menjadi semakin kuat jika sering digunakan. *The law of disuse* merupakan hukum yang lebih menekankan kepada hubungan antara stimulus dan respons yang menjadi lemah jika tidak dilakukan latihan. *The law of effect* lebih menitikberatkan kepada penguatan atau memperlemah hubungan stimulus dan respons tergantung kepada hasil dari respons yang bersangkutan.

◁ **Burrhus Frederic Skinner (1904-1990)**

Skinner merupakan tokoh dalam bidang pengkondisian operan (*operant conditioning*), pengkondisian operan sebagai temuan yang berharga bagi Skinner, untuk bisa menguasai pengkondisian operan ini maka kita harus memahami perilaku operan dan perilaku respons.

**Perilaku respons;** perilaku respons adalah perilaku alami, perilaku ini merupakan hasil langsung antara respons dan stimulus, perilaku ini bersifat reflektif. Perilaku ini sama dengan istilah aktivitas reflektif dalam

pengkondisian klasik yang dikembangkan oleh Pavlov. **Perilaku operan;** berbeda dengan perilaku respon, perilaku ini sifatnya spontan, perilaku yang ada terbentuk bukan karena stimulus akan tetapi muncul karena organisme itu sendiri. Pengkondisian operan menekankan kepada hadiah atau (*reward*). Perilaku akan muncul kembali ketika mendapatkan imbalan (*reward*), dan imbalan atau reinforcement stimulus akan memicu banyaknya respon yang akan muncul. Hukum dasar pengkondisian operan yaitu ketika ada satu operan yang disertai dengan penguatan rangsangan, maka respon akan semakin bertambah. Penguatan perangsang reinforcement stimuli dapat bersifat positif atau negative.

◁ **John Broadus Watson (1878-1958)**

Watson berpendapat bahwa psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku. Behaviorisme dapat memprediksi reaksi dari satu hal mengenai kondisi yang memicu dan sebaliknya. Inti behaviorisme yaitu memprediksi dan mengontrol perilaku. Watson mengemukakan pandangan behavioristiknya yang membantah pandangan strukturalisme dan fungsionalisme tentang kesadaran. Menurut Watson perilaku yang dipelajari adalah perilaku yang dapat diamati, bukan kesadaran, karena kesadaran adalah sesuatu yang dubios. Metode-metode yang dikembangkan oleh Watson lebih menekankan kepada kajian tentang binatang dan anak-anak, seperti sebuah kajian yang dilakukan dalam pengkondisian (pobia) rasa takut pada anak-anak.

Tahun 1960, Stanford University psikolog Albert Bandura mengembangkan dan meneliti teori belajar sosial yang mencakup prinsip-prinsip pengkondisian klasik dan operan sosial (pemodelan dan imitasi) dan kognitif (pikiran, gambar, dan harapan) faktor dalam pembelajaran (Bandura, 1977, 1986). Pujosuwarno (1993: 79-80) istilah konseling behavior pertama kali digunakan oleh lindzey pada tahun 1954, yang kemudian sering dikenalkan oleh lazarus tahun 1985. Istilah ini lebih dikenal di inggris, sedang di amerika serikat lebih dikenal dengan behavior modifikasi.

## **Hakekat Manusia**

Konseling behavior modern melihat bahwa pendekatan ini dalam melihat perilaku manusia lebih bersifat terstruktur dan sistematis dalam proses konselingnya. Pandangan ini tidak beristirahat pada asumsi deterministik bahwa manusia adalah produk belaka pengkondisian sosial budaya mereka. Sebaliknya, tampilan saat ini adalah bahwa orang tersebut adalah produsen dan produk dari lingkungannya. Kecenderungan saat ini dalam konseling behavior adalah untuk mengembangkan prosedur yang benar-benar memberikan kontrol kepada konseli dan dengan demikian meningkatkan jangkauan kebebasan mereka. Konseling perilaku bertujuan untuk meningkatkan keterampilan masyarakat sehingga mereka memiliki lebih banyak pilihan untuk merespon. Dengan mengatasi perilaku yang melemahkan maka membatasi pilihan, orang lebih bebas untuk memilih dari kemungkinan yang tidak tersedia sebelumnya, meningkatkan kebebasan individu Kazdin, (1978, 2001) dalam Corey (2009: 237).

Dustin & George (1977) dalam Gunarsa (1992: 202-203) mengemukakan pandangan behavioristik terhadap konsep manusia yakni:

1. Manusia dipandang sebagai individu yang pada hakekatnya bukan individu yang baik atau yang jahat, tetapi sebagai individu yang selalu berada dalam keadaan sedang berjalan, yang memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu pada semua jenis perilaku.
2. Manusia dapat menjabarkan dan mengartikan serta dapat mengontrol perilaku yang ada pada dirinya sendiri
3. Manusia mampu memperoleh perilaku yang baru
4. Manusia bisa mempengaruhi perilaku orang lain sama halnya dengan perilakunya yang bisa dipengaruhi orang lain.

Setiap individu tidak mutlak memiliki perilaku baik maupun jahat, akan tetapi mampu untuk memilih maupun mengontrol perilaku yang ingin dilakukannya entah itu baik ataupun buruk. Bukan hanya itu individu juga dapat dipengaruhi maupun mempengaruhi oleh lingkungan sekitar sehingga akan mungkin individu tersebut mendapatkan perilaku yang baru. Muhamad Surya (1988:186) mengemukakan bahwa pada dasarnya hakikat

manusia dalam pandangan teori behavioristi sebagai berikut: ‘ manusia memiliki sifat yang mekanistik dan akan merespon terhadap stimulus yang muncul terhadap kontrol terbatas, hidup dalam alam deterministic dan memiliki peran yang sedikit dalam memilih martabatnya. Manusia sebagai makhluk hidup yang berakal dan berpikir dalam perkembangannya memberikan reaksi beragam antara yang satu dengan yang lain. Interaksi tersebut menghasilkan suatu perilaku yang kemudian menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Perilaku yang ada pada diri seseorang ditentukan oleh banyaknya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya.

Sesuai dengan pendapat ahli diatas jadi pada dasarnya manusia menurut behaviorisme adalah

1. Manusia adalah produsen dan produk dari lingkungannya.
2. Perilaku manusia dengan semua aspeknya sekarang ini adalah hasil dari proses belajar dan hal ini diperoleh dalam interaksinya dengan dunia luar
3. Manusia dipandang sebagai individu yang pada hakekatnya bukan individu yang baik atau yang jahat, tetapi individu yang sedang menjalani proses belajar untuk mendapatkan perilaku baru
4. Manusia bisa mempengaruhi perilaku orang lain sama halnya dengan perilakunya yang bisa dipengaruhi orang lain
5. Manusia bisa mempengaruhi perilaku orang lain sama halnya dengan perilakunya yang bisa dipengaruhi orang lain.

### **Karakteristik Dasar dan Asumsi**

Paul (1967) dalam Corey (2009: 237-238) Enam karakteristik kunci dari konseling perilaku yang dijelaskan di bawah ini.

1. Konseling perilaku didasarkan pada prinsip dan prosedur metode ilmiah. Prinsip eksperimen berasal dari pembelajaran yang bersifat tersusun rapi dan diterapkan untuk membantu orang dalam mengubah perilaku yang tidak sesuai dengan diri mereka. Ciri-ciri yang nampak dan sebagai pembeda antara yang satu dengan yang lain yaitu adalah kepatuhan sistematis agar mereka dapat menyesuaikan dan menilai kembali secara empiris.

2. Transaksi konseling perilaku dengan masalah saat ini konseli dan faktor yang mempengaruhi mereka, sebagai lawan dari analisis tentang kemungkinan determinan sejarah. Penekanan pada faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi fungsi ini dan apa faktor-faktor yang dapat digunakan untuk memodifikasi kinerja.
3. Konseli yang terlibat dalam pendekatan behaviorisme diharapkan dapat mengasumsikan peran yang jelas dan nyata untuk menangani masalah mereka. Konseli dalam pendekatan ini diharapkan dapat mempelajari perilaku baru yang bersifat adaptif sehingga bisa diterapkan untuk menggantikan perilaku yang tidak sesuai atau maladaptif.
4. Pendekatan ini mengasumsikan bahwa perubahan dapat berlangsung tanpa wawasan dinamika yang mendasarinya. Konselor perilaku beroperasi pada premis bahwa perubahan perilaku dapat terjadi sebelum atau bersamaan dengan pemahaman diri sendiri, dan bahwa perubahan perilaku juga dapat menyebabkan peningkatan tingkat selfunderstanding.
5. Fokusnya adalah pada menilai perilaku terbuka dan rahasia secara langsung, mengidentifikasi masalah, dan mengevaluasi perubahan.
6. Intervensi perilaku secara individual disesuaikan dengan masalah spesifik yang dialami oleh konseli agar bisa terobati.

Behavior berbeda dengan pendekatan lainnya, behavior ditandai oleh: (a) memfokuskan kepada tingkah laku yang tampak, dan spesifik (b) kecemasan akan menentukan perlakuan yang diberikan, (c) prosedur perlakuan khas sesuai dengan masalah, dan (d) memprediksikan hasil dari konseling yang dilaksanakan.

Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa konseling behavior mempunyai ciri-ciri khusus diantaranya yaitu:

1. Proses konseling berdasarkan pada prinsip dan prosedur metode ilmiah
2. Mengkaji perilaku saat ini dan faktor yang mempengaruhinya.

3. Konseli yang terlibat dalam konseling behavior berperan aktif dengan terlibat dalam tindakan spesifik untuk menangani masalah mereka
4. Pendekatan ini berasumsi bahwa perubahan dapat berlangsung tanpa wawasan dinamika yang mendasarinya
5. Fokusnya adalah pada menilai perilaku terbuka dan rahasia secara langsung, mengidentifikasi masalah, dan mengevaluasi perubahan.
6. Intervensi treatment behavior secara individual (spesifik) disesuaikan dengan masalah yang dialami oleh konseli.
7. Kecemasan dan penguraian tujuan-tujuan treatment,
8. Penaksiran objek atas hasil-hasil konseling

### **Pribadi Sehat**

Manusia adalah makhluk yang unik dan sangat menarik untuk dipelajari. Dalam kesehariannya, setiap manusia akan memunculkan berbagai perilaku-perilaku. Tingkah laku manusia didapat dengan cara belajar dan juga tingkah laku tersebut dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar.pribadi yang sehat adalah pribadi yang tinghalkunya sesuai dengan pengkondisian. Dalam pandangan teori ini kepribadian individu yang sehat adalah sebagai berikut;

1. Dapat merespon stimulus yang ada di lingkungan secara cepat.
2. Tidak kurang dan tidak berlebihan dalam tingkah laku, memenuhi kebutuhan.
3. Mempunyai derajat kepuasan yang tinggi atas tingkah laku atau bertingkah laku dengan tidak mengecewakan diri dan lingkungan.
4. Dapat mengambil keputusan yang tepat atas konflik yang dihadapi.
5. Mempunyai *self control* yang memadai

### **Pribadi Tidak Sehat**

Perilaku yang ada pada manusia dapat berupa hal yang positif maupun yang negatif. Teori ini ingin sedikit menggambarkan bagaimana kepribadian yang sehat dan tidak sehat dari manusia.

Namora Lumongga Lubis (2013: 169) mengatakan adapun perilaku bermasalah dalam konsep behavioristik adalah perilaku yang tidak

sesuai/tepat dengan yang diharapkan oleh lingkungan. Penetapan perilaku bermasalah mengacu pada perbedaannya dengan perilaku normal yang menekan aspek penyesuaian diri dengan lingkungan. Perilaku yang salah ini dapat ditandai dengan munculnya konflik antar individu dengan lingkungannya. Hal inilah yang mengakibatkan ketidakpuasan dan kesulitan dalam diri individu.

Sigit Sanaya (2012: 6) menjelaskan bahwa pendekatan tingkah laku merujuk kepada tingkah laku yang muncul. (*behavior disorder*) merupakan berbagai bentuk perilaku yang tidak sewajarnya (*abnormal*) dan sulit untuk dirumuskan secara tepat dan jelas. Beberapa pandangan menganggap bahwa abnormalitas dalam pengertian statis yaitu suatu kondisi dalam diri individu yang berada pada posisi di luar batas garis normal pada kurva normal termasuk abnormal. Latipun (2008: 135) menyatakan bahwa perilaku yang bermasalah dalam pandangan behaviorisme dapat dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Dengan strategi defensif melarikan diri, orang menarik diri dari agen pengendali baik secara fisik maupun psikologis. Orang-orang yang melawan dengan melarikan diri sulit untuk terlibat dalam hubungan pribadi yang intim, cenderung curiga orang, dan lebih memilih untuk hidup kesepian noninvolvement.

Bentuk perilaku tidak sehat yang lain yaitu menghukum diri sendiri. Sehat (*adaptive*) ataupun tidak sehat (*Maladaptif*) diperoleh melalui proses yang sama yaitu proses pengkondisian klasik dan operan. "*Disfungsional*" perilaku seseorang dipandang sebagai masalah dalam hidup. Masalah ini timbul dari kegagalan untuk mempelajari perilaku yang diperlukan atau setelah mengetahui perilaku yang ada pada seseorang saat ini mengakibatkan kurangnya penguatan atau hukuman.

Pribadi yang tidak sehat mendasarkan pendapat diatas maka dapat diketahui pribadi yang tidak sehat adalah:

1. Tingkah laku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan (pengkondisia)
2. Cara belajar atau lingkungan yang salah.
3. Cenderung merespon tingkah laku negatif dari lingkungannya.

#### 4. Gagal dalam belajar

### **Pelaksanaan Konseling**

#### **1. Konseling Kelompok**

Sharf, Richard S (2012: 323-324) bentuk program kelompok digunakan untuk gangguan psikologis. Kadang-kadang kegiatan konseling kelompok merupakan pelengkap untuk konseling individu, di sisi lain konseling kelompok juga bisa menjadi salah satu bentuk treatment. Berikut dua tipe dari konseling kelompok behavior.

##### 1) Pelatihan Keterampilan Sosial

Pelatihan keterampilan sosial diterapkan untuk berbagai populasi, seperti anak-anak, orang yang didiagnosis dengan onset psikosis. Pendekatan umum untuk pelatihan keterampilan sosial mengharuskan konselor untuk mengarahkan anggota kelompok dan melatih mereka dengan mengajarkan keterampilan bermain peran. Selanjutnya, anggota kelompok mengembangkan situasi masalah yang spesifikasi bahwa mereka akan bermain peran. Ketika kelompok telah mengembangkan dan mendiskusikan masalah mereka, setiap orang diminta untuk membuat catatan tentang apa yang terjadi pada saat masalah terjadi. Dalam kelompok, para anggota menentukan tujuan untuk mengatasi masalah mereka, dan anggota lain mengusulkan bagaimana mereka dapat memenuhi tujuan tersebut.

Ketika tujuan yang spesifik telah ditentukan, mereka kemudian mulai menerapkan perubahan. Modeling merupakan langkah penting dalam perubahan. Setelah mengamati model yang lain bagaimana berperilaku kemudian konseli mempraktikanya. Dengan memberikan umpan balik satu sama lain, anggota kelompok memberikan penguatan positif satu sama lain dan cenderung mengembangkan rasa persahabatan diantara mereka.

##### 2) Pelatihan Ketegasan

Hamipr mirip dengan pelatihan keterampilan sosial, pelatihan ketegasan dirancang bagi mereka yang memiliki kesulitan dalam mendapatkan apa yang mereka inginkan atau yang memiliki

kesulitan dalam mengekspresikan perasaan negatif, seperti kemarahan dan perselisihan. Dalam merancang kegiatan ini Alberti dan Emmons menyarankan tujuan penting dari pelatihan ketegasan. Salah satu tujuan pertama yaitu, belajar bagaimana untuk mengidentifikasi dan membedakan antara perilaku asertif, agresif, dan pasif. Tujuan lain adalah untuk mengajarkan individu bahwa mereka memiliki hak untuk mengekspresikan diri sementara pada saat yang sama juga harus menghormati hak-hak orang lain.

Kelompok memberikan kesempatan anggota untuk berlatih dengan anggota kelompok yang berbeda dan untuk mendapatkan umpan balik dari beberapa orang bukan hanya satu. Penguatan dari teman sebaya maupun dari pemimpin kelompok sangat kuat. Pelatihan Ketegasan dapat diterapkan untuk berbagai masalah, seperti kajian budaya, fobia sosial, dan masalah seksual perempuan.

## **2. Konseling Individu**

### **a. Tujuan Koseling**

Proses konseling tidak dapat terlepas tujuan, tujuan dalam konseling menduduki tempat paling sentral. Tujuan umum konseling behavior adalah meningkatkan pilihan dan untuk menciptakan kondisi belajar yang baru. Konseli, dengan bantuan konselor, mendefinisikan tujuan yang spesifik di awal sesi konseling. konseling behavior kontemporer menekankan pada peran aktif konseli dalam menentukan penyelesaian masalah mereka. Konselor membantu konseli dalam merumuskan tujuan yang terukur. Tujuan harus jelas, konkret, mudah dipahami, dan disetujui kedua belah pihak. Konselor dan konseli mendiskusikan perilaku yang terkait dengan tujuan, keadaan yang diperlukan untuk perubahan, sifat subgoals, dan rencana aksi untuk bekerja menuju tujuan tersebut. Proses penentuan tujuan konseling behavior memerlukan negosiasi antara konseli dan konselor yang menghasilkan kontrak yang memandu jalannya konseling.

Sharf, Richard S (2012: 289) Sebuah ciri khusus dari konseling perilaku adalah penekanan pada kekhususan tujuan. Pada awal pekerjaan mereka dengan konseli, konselor perilaku fokus pada perubahan perilaku yaitu, perilaku yang dapat didefinisikan secara jelas dan akurat. Mereka mengidentifikasi tindakan atau peristiwa yang menjelaskan mengapa seseorang tetap dalam perilaku tertentu. Sering, konselor perilaku melakukan analisis fungsional. Mereka mengevaluasi (menilai) perilaku dan anteseden dan konsekuensi yang terkait dengan itu (penilaian). Mereka mengidentifikasi penyebab (anteseden) dari perilaku atau alasan konseli menggunakan perilaku. Konselor membuat hipotesis tentang faktor-faktor apa yang berkontribusi untuk mengendalikn perilaku.

Berdasarkan pedapat tersebut bahwa tujuan dari konseling behavior adalah pembentukan tingkah laku baru yang lebih bisa diterima (adaptiv) melui proses belajar sebagai pengganti tingkah laku maladaptif (salah suai).

**b. Pengetahuan, sikap, pengalaman, fungsi dan peran konselor**

Konselor berperan untuk mengidentifikasi dan mengumpulkan segala informasi secara sistematis terkait dengan hal yang melatarbelakangi, dimensi masalah, dan konsekuensi dari masalah yang dihadapi. Hal ini dikenal sebagai model ABC, yang membahas anteseden, perilaku, dan konsekuensi. Model perilaku menunjukkan bahwa perilaku (B) dipengaruhi oleh beberapa peristiwa tertentu yang mendahuluinya, yang disebut anteseden (A), dan dengan peristiwa tertentu yang mengikutinya disebut konsekuensi (C). Dalam melakukan wawancara penilaian, tugas konselor adalah untuk mengidentifikasi anteseden tertentu dan acara konsekuen yang berpengaruh atau secara fungsional terkait dengan perilaku individu Cormier, Nurius, & Osborn (2009) dalam Corey (2009: 239).

Konselor berperan sebagai konsultan dan pemecah masalah. Konselor memperhatikan petunjuk yang diberikan oleh konseli dan mengikuti alur pendekatan behavior yang dipakai. Konselor harus terampil, peka, dan cerdas. Konselor menggunakan beberapa teknik, seperti meringkas, refleksi, klarifikasi, dan pertanyaan terbuka.

Konselor memperhatikan perilaku yang dimunculkan oleh konseli karena dengan memperhatikan perilaku akan nampak pola hubungan konselor dan konseli yang lebih manipulatif, mekanistik. Salah satu aspek yang tidak boleh tertinggal yaitu proses penciptaan hubungan pribadi yang baik

Dalam proses konseling peran dari seorang konselor sangatlah penting dalam membantu memecahkan permasalahan yang dialami konseli. Selain itu, konselor juga bisa dikatakan sebagai “mesin perkuatan dimana konselor mampu memberikan pengaruh terhadap konselinya dalam bertindak. Konselor mampu untuk memahami diri konseli, dan membantu untuk menunjang perkembangan konseli agar dapat diterima di lingkungan dimana tinggal. Sesuai hal diatas maka dapat diketahui bahwa konselor diharapkan bisa mengidentifikasi kondisi dengan mengumpulkan informasi secara sistematis tentang anteseden situasional, dimensi dari masalah perilaku, dan konsekuensi dari masalah. Konselor dalam pendekatan ini aktif dan direktif, berfungsi sebagai konsultan dan membantu memecahkan masalah. Orientasi konselor pada perilaku yang tampak, konselor memiliki keterampilan, kepekaan, dan kecerdasan dalam pemberian treatment sehingga tercipta hubungan yang baik.

**c. Riwayat, pengalaman, pengetahuan konseli**

Corey (2009: 240) Salah satu kontribusi yang unik dari konseling behavior adalah sistem yang jelas tentang prosedur dalam praktek. Kedua konseling dan konseli mempunyai peran yang menekankan pentingnya kesadaran konseli dan partisipasi dalam proses konseling. Konseling behavior ditandai dengan peran aktif konselor dan konseli. Konseli terlibat dalam latihan perilaku dengan umpan balik keterampilan belajar dan biasanya mendapatkan pekerjaan rumah untuk menyelesaikan antara sesi konseling.

Konseli dalam kondisi ini diharapkan dapat berkolaborasi dengan konselor dalam sesi konseling dan dalam kesehariannya. Jika konseli tidak terlibat dalam disini, kemungkinan tipis bahwa konseling akan berhasil. tetapi jika konseli tidak termotivasi ada strategi lain yaitu wawancara motivasi. Strategi ini menghormati

resistensi konseli sedemikian rupa bahwa motivasinya untuk berubah lebih baik lagi dari waktu ke waktu. Konseli didorong untuk mencoba perilaku adaptif. Konseli didorong untuk mendapatkan pengetahuan untuk menyelesaikan masalahnya sehingga terjadi perubahan yang diharapkan dan terus menerapkan perilaku baru setelah konseling selesai.

Sebuah behavioris radikal tidak akan berspekulasi tentang motivasi seseorang untuk mencari konselor, karena motivasi tidak dapat diamati secara langsung. Dalam konseling behavior, konseli, bekerjasama dengan konselor, menentukan tujuan konseling, konselor bekerja sama dengan konseli Fall, Kevin A. et, all (2004: 252). Sesuai pendapat ahli diatas maka dapat diketahui bahwa konselor dan konseli bekerjasama dalam menentukan tujuan yang spesifik yang realistis. Konseli merubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif melalui proses belajar dalam konseling.

#### **d. Hubungan Konseling**

Hubungan konseling adalah hubungan yang menjelaskan tentang proses terjadinya konseling antara konselor dan konseli. Proses ini dijelaskan tentang apa saja yang harus dilakukan oleh kedua belah pihak dalam melakukan konseling. Sofyan Willis (2013, 70-71) mengatakan bahwa dalam kegiatan konseling, konselor memegang peranan aktif dan langsung. Hal ini bertujuan agar konselor dapat menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan masalah-masalah konseli sehingga diharapkan kepada perubahan perilaku yang baru konselor harus mampu beradaptasi dalam kegiatan konseling, konseli harus terdorong untuk berubah dan bersedia diajak bekerja sama dalam sesi konseling yang dilaksanakan ataupun saat konseli sudah berada di luar sesi konseling.

Lazarus berpendapat bahwa irama interaksi konseli-konselor berbeda dari individu ke individu dan bahkan dari sesi ke sesi. Beberapa ahli berpendapat bahwa faktor seperti kehangatan, empati, keaslian, permisif, dan penerimaan sangat dibutuhkan

dalam konseling dan itu pun masih belum cukup untuk merubah perilaku. Hubungan konseli-konselor adalah pondasi dimana strategi konseling yang dibangun untuk membantu konseli berubah ke arah yang mereka inginkan. Namun, konselor berasumsi bahwa konseli membuat kemajuan terutama karena teknik khusus yang digunakan bukan karena hubungan dengan konselor (Corey. 2009: 241).

Dalam melakukan kegiatan konseling dibutuhkan kebersamaan yang mengharuskan konselor dan konseli saling berkomunikasi dengan bijaksana sehingga menghasilkan jalan keluar yang pas dengan masalah yang dihadapi konseli. Hubungan yang hangat, berempati, keaslian, permisif dan penerimaan diperlukan dalam konseling karena hubungan sebagai pondasi awal dalam konseling yang akan menjembatani perubahan perilaku konseli, sehingga tercipta perilaku yang adaptif yang diciptakan oleh konseli.

### **3. Mekanisme Perubahan**

#### **a. Tahapan konseling**

Konseling behavior ada tahapan-tahapan yang harus dilaksanakan agar proses konseling dapat terlaksana dengan baik dan benar. Adapun beberapa tahap dalam proses konseling ini diantaranya: melakukan asesmen, konselor melakukan beberapa analisis terhadap konseli mulai dari apa yang melatarbelakangi perilaku dari seorang konseli. Perilaku konseli apa yang yang dipermasalahkan atau tidak sesuai dengan norma di lingkungan sekitar, dan apa akibatnya dari perilaku konseli tersebut terhadap lingkungan.

Dalam proses ini harus ada tujuan yang ingin dicapai oleh konseli dan konselor sesuai dengan kesepakatan bersama. Ketika tujuan sudah di dapat maka harus ada implementasi yang dilakukan agar tujuannya tercapai. Setelah adanya implementasi dalam teknik ini harus dilaksanakan evaluasi agar mengetahui apakah dalam

proses konseling yang dilakukan sudah efektif atau tidak, dan apa saja kekurangan dalam konseling ini

Langkah langkah dalam konseling sangat bervariasi, namun demikian proses konseling membutuhkan framework untuk membantu konseli mengubah perilakunya. Berikut framework yang dipakai sebagai pedoman menurut Pujosuwarno (1993: 82-83) sebagai berikut:

1. *Assesment*

Tujuan assesment untuk memperkirakan apa yang dibut konseli pada waktu itu. Assesment ini diperlukan untuk memperoleh informasi model mana yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku konseli yang ingin diubah

2. *Goal setting*

Berdasarkan informasi yang dikumpulkan kemudian dianalisis, konselor dan konseli menyusun perangkat untuk merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling

3. *Technique implementation*

Menentukan strategi belajar apa yang akan digunakan untuk bisa mencapai tingkah laku yang ingin diubah.

4. *Evaluation-termination*

Evaluasi disini melihat apa yang telah diperbuat oleh konseli. Apakah konseling efektif dan apakah teknik yang dipakai cocok dan bila belum sesuai maka mengganti teknik yang sesuai dengan kebutuhan

5. *Feedback*

Feedback diperlukan untuk memperbaiki proses konseling

**b. Teknik Konseling**

Dalam setiap konseling pasti memiliki cara dan teknik sendiri-sendiri sehingga menemukan kenyamanan saat proses konseling. Diharapkan dengan adanya teknik konseling behavior ini proses konseling dapat berjalan dengan lancar. Berikut ini disajikan beberapa teknik konseling dalam pendekatan behavioral menurut Sharf, Richard S (2012).

### 1. Desensitisasi Sistematis

Dikembangkan oleh Joseph Wolpe, desensitisasi sistematis dirancang untuk mengobati konseli yang sangat gelisah atau takut terhadap peristiwa tertentu, orang, atau benda, atau memiliki ketakutan umum. Pendekatan dasarnya adalah untuk memiliki konseli menggantikan perasaan cemas mereka dengan relaksasi. Langkah pertama adalah untuk mengajarkan respon relaksasi konseli yang bersaing dengan dan mengganti kecemasan. Kedua, peristiwa yang membuat konseli cemas dinilai dan diatur oleh derajat kecemasan. Langkah ketiga adalah untuk memiliki konseli bayangkan kecemasan-membangkitkan situasi saat sedang santai. Diulang secara bertahap, sehingga relaksasi yang dipasangkan dengan pikiran peristiwa yang sebelumnya menimbulkan kecemasan, konseli sistematis peka terhadap situasi yang sebelumnya telah menciptakan kecemasan.

### 2. Pengkondisian operan.

Bagian ini menjelaskan beberapa prinsip utama pengkondisian operan: penguatan positif, penguatan negatif, kepunahan, hukuman positif, dan hukuman negatif. Dalam analisis perilaku diterapkan, teknik pengkondisian operan dan metode penilaian dan evaluasi yang diterapkan untuk berbagai masalah dalam banyak pengaturan yang berbeda. Kontribusi yang paling penting dari analisis perilaku diterapkan adalah bahwa ia menawarkan pendekatan fungsional untuk masalah pemahaman konseli dan mengatasi masalah tersebut dengan mengubah anteseden dan konsekuensi (model ABC).

### 3. Relaksasi

Proses relaksasi progresif pertama kali dikembangkan oleh Jacobson (1938). Pada dasarnya melibatkan tegang dan santai kelompok otot, termasuk lengan, wajah, leher, bahu, dada, perut, dan kaki, untuk mencapai tingkat yang lebih dalam dan lebih dalam relaksasi. Dalam bekerja dengan konseli-konselinya, Wolpe (1990) akan meminta mereka untuk

menyediakan 10 sampai 15 menit dua kali sehari untuk relaksasi.

#### 4. Hirarki Kecemasan

Mendapatkan informasi rinci dan sangat spesifik tentang peristiwa yang menyebabkan konseli menjadi cemas adalah inti dari membangun hirarki kecemasan. Setelah menjelaskan peristiwa yang menimbulkan kecemasan, konseli kemudian daftar mereka dalam urutan dari yang kurang membangkitkan kecemasan untuk sebagian besar membangkitkan kecemasan

#### 5. Pembanjiran dan vivo exposure

Paparan konseling dirancang untuk mengobati ketakutan dan respons emosional negatif lainnya dengan memperkenalkan konseli, dalam kondisi yang dikontrol dengan hati-hati, dengan situasi yang berkontribusi terhadap masalah tersebut. Eksposur adalah proses penting dalam mengobati berbagai masalah yang terkait dengan ketakutan dan kecemasan. Konseling pemaparan melibatkan konfrontasi sistematis dengan stimulus takut, baik melalui imajinasi atau in vivo (langsung). Apapun rute yang digunakan, paparan melibatkan kontak dengan konseli dan apa yang mereka temukan rasa takut. Istilah in vivo mengacu pada prosedur yang terjadi dalam lingkungan sebenarnya konseli. Pada dasarnya, dua jenis dalam konseling vivo adalah mereka di mana konseli mendekati rangsangan ditakuti secara bertahap (mirip dengan desensitisasi sistematis) dan orang-orang di mana konseli bekerja secara langsung dengan situasi yang ditakuti (mirip dengan banjir imaginal).

#### 6. Konseling Realitas Virtual

Pertama dimulai pada 1980-an dan 1990-an, konseling realitas virtual adalah konseling yang berlangsung dalam lingkungan yang dihasilkan komputer. Biasanya, konseli dapat berinteraksi dengan lingkungan ini dengan menggunakan joystick, ikat kepala, sarung tangan dengan sensor fisiologis,

atau perangkat serupa. Perangkat ini memberikan informasi kepada komputer tentang konseli.

#### 7. Teknik Modeling

Penggunaan konseling pemodelan didasarkan terutama pada karya Bandura. Pemodelan sebagai teknik konseling terjadi ketika konseli mengamati perilaku orang lain dan membuat penggunaan yang observasi. Belajar bagaimana model melakukan perilaku dan apa yang terjadi pada Model sebagai konsekuensi dari belajar. Pemodelan dapat terjadi dengan mengajar melalui demonstrasi-misalnya, melihat seseorang melempar bola baseball atau mengupas apel. Pemodelan dapat berfungsi sebagai prompt, seperti ketika seorang anak struts seperti drum besar, meniru perilakunya. Jenis modeling:

- ◁ Modeling Hidup. Pada dasarnya, pemodelan hidup mengacu menonton model, kadang-kadang konselor, melakukan perilaku tertentu. Seringkali model ini diulang beberapa kali, dan kemudian, setelah mengamati pemodelan, konseli mengulangi perilaku yang diamati beberapa kali.
- ◁ Pemodelan simbolis. Seringkali model hidup tidak tersedia atau akan nyaman, sehingga model simbolik digunakan. Contoh umum pemodelan simbolis adalah film-film atau rekaman video perilaku yang tepat. Contoh lain termasuk foto, buku gambar, dan drama.
- ◁ Self-modeling. Kadang-kadang berguna untuk merekam konseli melakukan perilaku sasaran dengan cara yang diinginkan. Dengan film anak berinteraksi dalam cara yang layak secara sosial dengan anak lain dan kemudian menayangkan film itu kepada anak, anak dapat mengamati dirinya pemodelan perilaku sosial yang tepat dan mengganti perilaku yang tidak pantas dengan keterampilan sosial yang baru dipelajari.

- ◁ Pemodelan peserta. Kadang-kadang sangat membantu bagi konselor untuk model perilaku untuk konseli dan kemudian membimbing konseli dalam menggunakan pemodelan perilaku peserta. Jika konseli takut memanjat tangga, konselor dapat model perilaku dengan terlebih dahulu memanjat tangga. Kemudian, menggunakan tangga sebelah, konselor dapat membantu konseli menaiki tangga sambil menawarkan dorongan dan dukungan fisik bila diperlukan.
- ◁ Pemodelan Terselubung. Pemodelan ini dilakukan ketika konselor tidak bisa mengamati secara langsung akan tetapi konseli akan diminta untuk membayangkan situasi atau kondisi sesuai dengan harapan konselor dan konseli sehingga bisa tervisualisasikan. Krop dan Burgess (1993) memberikan contoh pemodelan rahasia dengan seorang gadis tuli 7 tahun yang mengalami pelecehan seksual oleh ayah tirinya.

Sedangkan menurut Corey (2009) disebutkan beberapa teknik yaitu sebagai berikut: (a) pengkondisian operan, relaksasi, desentisasi sistematis, Vivo Exposure dan pembanjiran. Pujosuwarno (1993) menyebutkan beberapa teknik yang dipakai dalam pendekatan behavior diantaranya yaitu:

1. **Desentisasi.** Teknik ini mengajarkan konseli untuk menenangkan diri dari ketegangan dengan relaksasi.
2. **Asertieve training.** Merupakan latihan mempertahankan diri akibat perlakuan orang lain yang menimbulkan kecemasan.
3. **Sexual training.** Dipergunakan untuk menghilangkan kecemasan yang timbul akibat pergaulan dengan jenis kelamin lain.
4. **Aversion therapy.** Digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk

5. **Covert sensitization.** Digunakan untuk merawat tingkah laku yang menyenangkan konseli tetapi menyimpang, seperti homoseks.
6. **Thought stopping.** Digunakan bagi konseli yang sangat cemas. Caranya konseli menutup matanya dan mengatakan hal yang membuatnya cemas.
7. **Imitation/modeling.** Yaitu proses peniruan atau belajar melalui model yang ada dan menirukannya.

Gunarsa (1992: 206-226) menjelaskan beberapa teknik yang dipakai dalam pendekatan behavior yaitu: (a) relaksasi, (b) pengebalan sistematis, (c) latihan asertif, (d) peniruan (modeling), (e) penguasaan diri. Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat diketahui bahwa pendekatan behavior adalah salah satu pendekatan konseling yang memiliki banyak teknik yang digunakan dalam membantu mengubah perilaku sesuai dengan yang diharapkan. Berikut teknik yang dapat dipakai dalam pendekatan behavior: aversi, modeling, penyetopan pikiran, penguasaan diri, desentisasi sistematis, relaksasi, sensitisasi terselubung, sexual training, realitas visual, pembanjiran, vivo exposure, hirarki kecemasan, pengkondisian operan.

## Evaluasi

1. Throrndike, pavlov dan skiner merupakan tokoh dalam pendekatan behaviorisme. Jelaskan masing masing pemikiran tokoh tersebut terkait dengan teori behaviorisme.
2. Langkah langkah dalam konseling behavior sangat bervariasi apabila membaca dari berbagai sumber, jelsakan tahapan konseling setelah saudara membaca dan memahami materi tentang behaviorisme.
3. Konseling merupakan seni yang melibatkan konseli dalam suatu proses yang sistematis. Jelaskan pengalaman konseli dalam proses konseling behavior.

4. Behavior merupakan salah satu teori yang menghasilkan banyak teknik dalam pendekatannya. Jelaskan Teknik-teknik dan prosedur konseling behavior yang saudara pahami.
5. Sebagai suatu penekatan konseling, behavior tidak terlepas dari kritikan dan masukan. Jelaskan keterbatasan dan kelebihan dari konseling behaviorisme.

deepublish / publis

# BAB 4

## EKSISTENSIAL HUMANISME

### A. Deskripsi Singkat

Pendekatan eksistensial humanisme merupakan salah satu pendekatan konseling yang berkembang pada akhir Perang Dunia I dan II. Namun, Allers (1961) menunjukkan eksistensialisme yang muncul dari masyarakat sebelum perang yang menekankan kompartementalisasi-keluarga yang terpisah dari pekerjaan, agama sebagai suatu cita-cita luhur jauh di atas kerepotan kehidupan sehari-hari, peran gender, bertingkat kaku, dan industri yang melibatkan manusia sebagai alat produksi. Eksistensial merupakan pendekatan sikap terhadap isu-isu hidup. Tema meliputi hidup dan mati, kebebasan, tanggung jawab terhadap diri dan orang lain, menemukan makna hidup, dan berurusan dengan rasa kesian. Konseling eksistensial memeriksa kesadaran individu dari diri mereka sendiri dan kemampuan mereka untuk melihat melampaui masalah mereka dan kejadian sehari-hari untuk masalah eksistensi manusia. Nama Lain: *Humanistic, Phenomenological, Experiential*

### Capaian Pembelajaran

Mahasiswa diharapkan mampu untuk memahami hakikat konseling Eksistensial Humanisme secara mendalam dari berbagai konteks, baik secara teori ataupun praktik. Dalam pendekatan ini mahasiswa juga diharapkan dapat memahami sejarah teori, Hakikat Manusia, Perkembangan manusia, Pribadi Sehat, Pribadi tidak sehat, Pelaksanaan secara kelompok, individu dan konteks Mekanisme perubahan.

## Sejarah

Terlatih dalam psikoanalisis, eksistensial pertama adalah psikiater Eropa yang tidak puas dengan penekanan Freud pada drive biologis dan proses tak sadar. Sebaliknya, mereka tertarik pada konseli di depan mereka dan apa yang terjadi pada mereka, melihat konseli mereka karena mereka sebenarnya, bukan sebagai perpanjangan teori. Dipengaruhi oleh filsuf Barat abad ke-19 Eropa, mereka mendengarkan bagaimana konseli mereka berurusan dengan kecemasan yang dihasilkan dari tanggung jawab yang sulit, kesepian, keputusan, dan ketakutan akan kematian.

Eksistensial bukanlah teori yang berkembang atas dasar asumsi satu orang tetapi ada beberapa ahli filosof yang ikut serta berkontribusi dalam mendukung keberadaan eksistensial. Berikut disajikan beberapa tokoh yang berperan serta dalam membangun eksistensial Fall, Kevin A. et, all (2004:134).

FILOSOF	KONTRIBUSI
Fyodor Dostoevsky	Kerja berfokus pada kehendak individu, kebebasan, dan penderitaan. Karakter sastra perjuangan dengan makna hidup dalam secara intrapsikis.
Søren Kierkegaard	Dianggap eksistensial pertama. Kierkegaard bereaksi terhadap Hegel dan menekankan ambiguitas dan kemustahilan situasi manusia. Tanggapan individu untuk kondisi ini tampaknya tidak berarti harus menjalani "hidup berkomitmen," seperti yang didefinisikan oleh individu. Pemrakarsa dari cara Kristiani dari kehidupan itu, meskipun unsur iman tampak tidak praktis dan tidak rasional, bisa menjadi salah satu cara menjalani hidup berkomitmen.
Friedrich Nietzsche	Ide dipengaruhi Heidegger dan Sartre. Konsep yang dikembangkan kehendak untuk berkuasa dan menyewa terlalu banyak buruh (Übermensch). Tidak seperti Kierkegaard, yang menyalurkan individualisme tetap terhubung kekristenan, Nietzsche menolak agama dalam mendukung kehendak individu yang terletak bertentangan dengan kesesuaian moral mayoritas.
Martin Heidegger	Tulisan-tulisan tentang kematian, Dasein, dan keaslian dipengaruhi pemikiran psikologis eksistensial. Sastra menjelajahi kondisi kecemasan manusia, rasa bersalah, dan isolasi.
Franz Kafka	Dieksplorasi ketidakberartian dengan menggambarkan kehidupan sebagai "kemustahilan/kekonyolan."

---

Jean-Paul Sartre	Dia mencatat bahwa meskipun manusia berusaha untuk penjelasan rasional untuk eksistensi, mereka tidak akan pernah menemukan satu. Ia melihat kehidupan manusia sebagai "gairah yang sia-sia," dan penekanannya pada kebebasan manusia, pilihan, dan tanggung jawab dikenal dalam teori eksistensial. Dia secara terbuka mengkritik determinisme Freud dan menulis tentang psikologi eksistensial
Simone de Beauvoir	Dieksplorasi dan diterapkan isu-isu gender ke konsep eksistensial. Dapat dianggap pertama feminis-eksistensialis. Jembatan fenomenologi dengan eksistensialisme. Sementara fenomenologi menekankan esensi unik individu, eksistensialisme berkaitan dengan bagaimana esensi berhubungan dengan keberadaan.
Maurice Merleau-Ponty	Menggali ketidakberartian melalui pandangan bahwa kehidupan tidak masuk akal. Mengenali dan menolak kemustahilan menjadi keseimbangan hidup.
Albert Camus	
Karl Jaspers	Menciptakan istilah Existenzphilosophie untuk perspektif tentang eksistensialisme. Pendekatan teistik yang menekankan keberanian untuk menghadapi tantangan dari kondisi manusia

---

#### ◁ **Viktor Frankl (1905–1997)**

Viktor Frankl (1905–1997) lahir dan sekolah di Wina. Dia mendirikan Pusat nasihat Pemuda pada tahun 1928 dan dipimpin olehnya sampai 1938. Dari tahun 1942 sampai 1945 Frankl adalah seorang tahanan di kamp konsentrasi Nazi di Auschwitz dan Dachau, semua keluarangnya meninggal yaitu orang tuanya, saudara, istri, dan anak-anak. Dia melakukan perjalanan di seluruh dunia, memberikan ceramah di Eropa, Amerika Latin, Asia Tenggara, dan Amerika Serikat. Frankl menerima MD-nya pada tahun 1930 dan gelar PhD dalam filsafat pada tahun 1949, keduanya dari University of Vienna. Ia menjadi profesor di Universitas Wina dan kemudian menjadi pembicara di Amerika Serikat di San Diego. Frankl adalah seorang profesor tamu di Harvard, Stanford, dan Southern Methodist universitas.

Victor Frankl, adalah salah satu pendiri konseling eksistensial, mengembangkan pendekatan ketika mencoba untuk memahami rasa sakit dan penderitaan yang disaksikan di kamp-kamp konsentrasi Nazi. Bukunya, *Man Search for Meaning*, dikutip oleh pustakawan sebagai salah satu karya yang paling penting dari abad terakhir kehidupan sehari-hari

siapa saja yang menderita penghinaan dan rasa sakit di rumah sakit, kamp kematian, atau kantor konselor. Kebebasan, pilihan, tanggung jawab, dan makna adalah ide-ide yang membantu dia untuk bertahan hidup dan ide-ide yang membantu konseli untuk berkembang (Kottler, Jeffrey A & Shepard, David S. 2008: 139).

Frankl percaya bahwa esensi manusia terletak dalam mencari arti dan tujuan. Kita dapat menemukan makna ini melalui tindakan dan perbuatan, dengan mengalami nilai (seperti cinta atau prestasi melalui kerja), dan dengan penderitaan. Frankl tahu dan membaca Freud dan menghadiri beberapa pertemuan kelompok psikoanalitik Freud. Frankl mengakui hutang kepada Freud, meskipun ia tidak setuju dengan kekakuan sistem psikoanalitik Freud. Frankl sering mengatakan bahwa Freud adalah seorang psikolog kedalaman dan bahwa ia adalah seorang psikolog tinggi yang dibangun di atas fondasi Freud. Bereaksi terhadap sebagian besar gagasan deterministik Freud, Frankl mengembangkan teori dan praktek konseling menekankan konsep kebebasan, tanggung jawab, makna, dan pencarian nilai-nilai. Dia mendirikan reputasi internasional sebagai pendiri apa yang disebut " Sekolah Psikoanalisis Wina Ketiga".

#### ◀ **Rollo May (1909–1994)**

Rollo May (1909–1994) pertama tinggal di Ohio dan kemudian pindah ke Michigan sebagai anak muda bersama dengan lima saudaranya dan seorang saudara perempuan. Hubungan dengan keluarganya harmonis dan mendapatkan dukungan minatnya di bidang psikologi dan konseling. Tetapi dalam kehidupan pribadinya May mengalami kegagalan dari dua pernikahan. Meskipun pengalaman hidup tidak bahagia nya, ia lulus dari Oberlin College pada 1930 dan kemudian pergi ke Yunani sebagai guru. Selama musim panas nya di Yunani ia melakukan perjalanan ke Wina untuk belajar dengan Alfred Adler. Setelah menerima gelar dalam teologi dari Union Theological Seminary, May memutuskan bahwa cara terbaik untuk menjangkau dan membantu orang adalah melalui psikologi bukan teologi. Setelah menyelesaikan doktor dalam bidang psikologi klinis di Columbia University, May mendirikan praktek di New York sementara itu

dia juga menjadi seorang analis pengawas dan pelatihan untuk William Alanson Institute.

Rollo May dipengaruhi oleh ide-ide Binswanger dan Boss, tapi yang lebih besar dari Paul Tillich, khususnya melalui *The Courage to Be* (1952). Sepanjang artikel May dan buku, ia berkaitan dengan masalah eksistensial seperti kecemasan, kekuasaan, kebebasan dan tanggung jawab, dan identitas individu Sharf, Richard S (2012: 165).

May percaya konseling harus ditujukan untuk membantu orang menemukan makna hidup mereka dan harus peduli dengan masalah yang bukan dengan pemecahan masalah. Pertanyaan yang mencakup belajar untuk berurusan dengan isu-isu seperti seks dan keintiman, menjadi tua, dan menghadapi kematian. Menurut May, tantangan sebenarnya adalah untuk orang-orang untuk dapat hidup di dunia di mana mereka sendiri dan di mana mereka akhirnya harus menghadapi kematian. Dia berpendapat bahwa individualisme kita harus seimbang dengan apa yang Adler sebut sebagai kepentingan sosial. Ini adalah tugas konselor untuk membantu individu menemukan cara untuk berkontribusi terhadap kemajuan masyarakat di mana mereka tinggal (Corey. 2009: 133)

#### ◀ **Jean-Paul Sartre: The eksistensialis Prototipe**

Karakter filosofis eksistensialisme yang mungkin paling tepat dan ringkas diartikan oleh Jean-Paul Sartre, yang mengaku dengan kepastian yang berani, "Kebebasan adalah eksistensi, dan keberadaannya mendahului esensi" dan "esensi manusia adalah keberadaannya. Filsafat eksistensial kadang-kadang begitu benar-benar abstrak yang sulit untuk menyaring implikasi praktis dari pernyataan filosofis. Memahami makna dari filsafat eksistensial sangat menantang untuk berlatih konselor dan mahasiswa konseling dan konseling, yang biasanya mencari nasihat konkret tentang bagaimana berperilaku selama sesi konseling.

Proposisi filosofis Sartre adalah tidak ada kebenaran mutlak atau esensial (esensi), tetapi kita manusia sebagai individu menciptakan kebenaran kita sendiri dan realitas. Pernyataannya mengartikulasikan posisi eksistensial murni. setiap individu membangun realitas individual sendiri Flanagan, John S & Flanagan, Rita S (2004:141).

## ◁ **Fritz and Laura Perls**

Sama seperti Rollo May dipandang sebagai filsafat eksistensial, pada dasarnya, gerakan konseling Gestalt adalah perluasan dari pemikiran konseling eksistensial. Meskipun Fritz Perls dikembangkan sendiri, teori yang agak aneh itu, pendekatan konseling nya didasari pada prinsip-prinsip eksistensial. Oleh karena itu, meskipun fakta bahwa konseling eksistensial paling kontemporer tidak mempraktekkan konseling Gestalt. Laura Posner Perls adalah pendiri konseling Gestalt, dia menulis beberapa bab dari karya F. Perls tentang, Ego, Kelaparan, agresi dan memperkenalkannya kepada Gestalt tulisan Koffka, Kohler, dan Wertheimer. Dia juga sangat dipengaruhi oleh teolog eksistensialis Tillich dan Martin Buber (Buber, 1970). Meskipun kontribusi Laura Posner Perls untuk praktek konseling Gestalt besar, dia tidak menerima banyak masukan langsung, sebagian karena extraversion flamboyan Fritz Perls dan disebabkan oleh kenyataan bahwa namanya tidak muncul di banyak publikasi Flanagan, John S & Flanagan, Rita S (2004: 142-143)

## **Hakekat Manusia**

Manusia merupakan makhluk yang unik, manusia dalam pendekatan eksistensial memiliki kajian tersendiri. Berikut ini pandangan manusia menurut teori humanistik dalam Pujosuwarno (1993: 36-37):

1. Filsafat eksistensialis memandang manusia sebagai individu dan merupakan problem yang unik dari eksistensi kemanusiaan. Manusia merupakan seseorang yang ada, yang sadar dan waspada akan keberadaannya sendiri. Setiap orang menciptakan tujuannya sendiri dengan segala kreatifitasnya, menyempurnakan esensi dan fakta existensinya.
2. Bahwa manusia sebagai mahluk hidup, menentukan apa yang ia kerjakan dan yang tidak ia kerjakan, dan bebas untuk menjadi apa yang ia inginkan. Jadi yang pokok adalah apakah seseorang berkeinginan atau tidak, sebab filsafat eksistensialis percaya bahwa setiap orang bertanggung jawab atas segala tindakanya. Dengan kata lain individu adalah penentu utama tingkah laku dan pengalamanya.

3. Teori humanistik mendasarkan pendapat bahwa manusia tidak pernah statis, ia selalu menjadi yang berbeda. Untuk menjadi sesuatu ini maka manusia mesti berani menghancurkan pola-pola lama, berdiri pada kaki-kaki sendiri dan mencari jalan, ke arah manusia yang baru dan lebih besar menuju aktualisasi diri.
4. Menekankan pada kesadaran manusia, pengalaman personal yang hubungan dengan eksistensi dalam dunia orang lain.

Corey (2009: 139), Sharf, Richard S (2012) Dimensi dasar dari kondisi manusia, menurut pendekatan eksistensial, meliputi (1) kemampuan untuk kesadaran diri, (2) kebebasan dan tanggung jawab, (3) menciptakan identitas seseorang dan membangun hubungan yang berarti dengan orang lain, (4) pencarian makna, nilai-nilai, dan tujuan, (5) kecemasan sebagai kondisi hidup, dan (6) kesadaran kematian dan ketidakberadaan. Sedangkan dalam Corey (2005:54-55) menjelaskan konsep manusia yaitu: (1) kesadaran diri, (2) kebebasan, tanggung jawab dan kecemasan, (3) penciptaan makna.

Sesuai dengan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa manusia pada dasarnya adalah:

1. Manusia merupakan seseorang yang ada (kesadaran diri).
2. Mempunyai kebebasan dalam menentukan dan bertanggung jawab atas tindakanya
3. manusia tidak pernah statis
4. pencarian makna, tujuan, nilai-nilai, dan tujuan dengan orang lain,
5. kecemasan sebagai kondisi hidup
6. kesadaran kematian dan ketidakberadaan.

## **Perkembangan Manusia**

Proses perkembangan berpusat pada hubungan fisik dan psikologis antara anak dan orang tua, orang tua pengganti-guru, teman, pendeta. Saat kita beranjak tua, ketergantungan fisik cenderung mereda, tetapi ketergantungan psikologis tidak. Kita harus membuat keputusan untuk memikul tanggung jawab atas tindakan kita atau membiarkan orang lain membuat keputusan untuk kita. Dengan demikian, "konflik antara kebutuhan setiap manusia untuk berjuang menuju kesadaran diri,

kematangan, kebebasan dan tanggung jawab, dan kecenderungan untuk tetap menjadi seorang anak dan berpegang teguh terhadap perlindungan orang tua atau pengganti orangtua" (May, 1953) dalam Ryckman, Richard M (2008: 490).

Dalam usaha menuju kebebasan, kita maju melalui beberapa tahap kesadaran. **Tahap pertama** adalah kepolosan sebagai bayi tanpa kesadaran diri. **Tahap kedua** adalah pemberontakan, dimana berusaha untuk membangun kekuatan batin. Perjuangan ini biasanya terjadi pada usia 2 atau 3 dan selama masa remaja. Meskipun pemberontakan merupakan langkah penting dalam evolusi kesadaran tetapi jangan bingung dengan kebebasan. Pemberontakan adalah pembangkangan dan merupakan bentuk penolakan aktif aturan orang tua dan masyarakat. Perilaku seperti itu otomatis, kaku, dan refleksif. Kebebasan sejati, sebaliknya, melibatkan "keterbukaan, kesiapan untuk tumbuh, itu berarti fleksibel, siap untuk mengubah demi nilai-nilai kemanusiaan yang lebih besar. **Tahap ketiga** adalah kesadaran biasa diri. Pada titik ini, kita mampu memahami beberapa kesalahan kita dan mengenali beberapa prasangka kita. mampu belajar dari kesalahan dan memikul tanggung jawab atas tindakan. Banyak orang mengidentifikasi keadaan kesadaran biasa dengan menjadi dewasa, dan sehat, tetapi, menurut May, masih ada tahap lain, **tahap keempat** kesadaran, jika dicapai, sebenarnya menandakan kedewasaan. Dia menyebut tahap ini kesadaran kreatif diri. Melampaui batas-batas kesadaran yang biasa, kita dapat melihat kebenaran tanpa distorsi Ryckman, Richard M (2008: 491).

Sebagian besar sumber eksistensial tidak menggambarkan tahap perkembangan manusia. Namun, Keen (1970) mengusulkan empat tahap perkembangan sebangun dengan teori eksistensial. Fall, Kevin A. et, all (2004: 144) pada **tahap pertama** fusi, bayi memiliki sedikit kesadaran diri sebagai bagian dari orang lain. Mengalami keberadaan terutama melalui Umwelt dan melalui rasa yang sangat terbatas Mitwelt, bayi merespon kecemasan dengan berpegangan pada orang tua dan pengasuh lainnya. Pada awal tahun pertama, anak memasuki **tahap kedua** pemisahan, mulai mengenali perbedaan antara diri dan orang lain. Ini pengalaman Eigenwelt pemula keunikan dapat menggembirakan tetapi juga membawa

menanggung kecemasan yang terkait dengan diberikan isolasi. Pada **tahap satellization ketiga**, anak merespon kecemasan dan menciptakan rasa aman dengan menerima seperti dewasa dalam Mitwelt tersebut. Gaya pengasuhan menjadi sangat penting pada tahap ini. Menurut perspektif eksistensial, gaya pengasuhan yang mendorong pilihan dan konsekuensi dalam mengambil keputusan seseorang mendorong anak lebih otentik dan berani.

Pada sekitar 7 tahun, dari pengakuan keseimbangan antara tanggung jawab dan pilihan, anak memasuki **tahap akhir kesamaan**. Pada tahap ini, anak mengembangkan rasa Überwelt di mana seseorang mampu membedakan diri dari orang lain dan juga untuk mengakui kemiripan, kekerabatan manusia, dengan orang lain dalam Mitwelt tersebut. Sekali lagi, menurut teori eksistensial, dimensi lingkungan pada umumnya, dan keluarga pada khususnya, tidak menentukan perkembangan seseorang. Pengaruh ini dapat membatasi atau meningkatkan Dasein seseorang.

Lebih ringkasnya tahap kesadaran yaitu: **Tahap pertama** adalah hanya kepolosan sebagai bayi tanpa kesadaran diri, **Tahap kedua** adalah pemberontakan, dimana berusaha untuk membangun kekuatan batin, **Tahap ketiga** adalah kesadaran biasa diri. **Tahap keempat** kesadaran bahwa, jika dicapai, sebenarnya menandakan kedewasaan. Namun keen menjelaskan mengenai tahap perkembangan yaitu: (1) fusi, (2) pemisahan, (3) satellization, (4) kesamaan.

## **Pribadi Sehat**

Fall, Kevin A. et, all (2004: 145) pribadi sehat mentalnya dalam teori eksistensial dikonseptualisasikan sebagai keaslian. Bugental (1965) mencatat keaslian yang ada bukan sebagai sebuah prestasi atau tujuan yang diukur secara obyektif, melainkan sebagai perjuangan berkelanjutan, salah satu berulang kali menghadapi keputusan selama rentang keberadaan seseorang. Keaslian melibatkan kualitas kesadaran, kecemasan, dan respon terhadap kecemasan. Seseorang yang hidup otentik sadar, yaitu, mengakui, menerima, bahkan memeluk, kodrat hidup-mati, isolasi, kebebasan, dan kesia-saat mereka bermain di empat bidang yang saling terkait menjadi:

Umwelt, Mitwelt, Eigenwelt, dan Uberwelt. Keaslian melibatkan tidak menghindari.

Maslow dalam pujosuwarno (1993: 39-40) mengemukakan ciri-ciri manusia yang sehat atau Manusia yang telah mencapai aktualisasi diri, yaitu:

1. orang yang mampu melihat secara jelas, berarti ia tidak melihat hidup/kehidupan sebagaimana diinginkan, ia tidak begitu emosional.
2. mempunyai pandangan yang jelas mengenai apa yang benar dan apa yang salah dan karenanya dapat meramalkan masa depan.
3. memiliki kerendahan hati yang memberinya kemampuan untuk mendengarkan orang lain, tanpa ide-ide yang terbentuk terlebih dahulu atau tanpa pra tanggapan.
4. Persepsinya tidak begitu dipalsuka oleh kecemasn, ketakutan, harapan-harapan, atau optimisme yang palsu.
5. mengabdikan pada pekerjaan, tugas dan jabatan.
6. kreatif.
7. mengalami konflik diri dalam derajat yang ringan
8. seseorang yang tidak egosi untuk orang lain
9. mempunyai hormat yang sehat terhadap diri sendiri
10. bebas dari pengaruh orang lain
11. mempunyai kebebasan psikologis
12. dapat mengalami pengalaman puncak

Berdasarkan pendapat ahli diatas maka pribadi yang sehat menurut pendekatan eksistensial adalah pribadi yang bertanggung jawab dan bisa menunjukkan keaslian dalam dirinya sehingga bisa menunjukkan dirinya seperti yang dikatakan Maslow yaitu bisa mencapai aktualisasi diri.

### **Pribadi Tidak Sehat**

Pribadi yang berfungsi tidak sehat. Pribadi sehat ditunjukkan dengan adanya *inauthenticity*, dan pribadi yang tidak sehat ditunjukkan dengan adanya *inauthenticity*. *inauthenticity* melibatkan mekanisme pertahanan yang berlebihan: di satu sisi, penolakan atau menghindari kesadaran kodrat hidup atau, di sisi lain, keasyikan dengan kodrat. Sejalan

dengan itu, kecemasan terjadi karena terlalu rendah atau terlalu tinggi dalam memfasilitasi respon otentik. Akibatnya, respons otentik ditandai oleh kurangnya keberanian, dan dengan pola seperti menghindari, alasan, menyalahkan. Beberapa kualitas yang menjadi ciri inauthenticity yaitu sibuk dengan masa lalu atau masa depan, kesadaran yang terbatas, dan kurangnya kemampuan tertentu untuk menghargai keberadaan fakta Fall, Kevin A. et, all (2004: 147).

Sesuai dengan hakikat manusia bahwa manusia yang tidak sehat adalah manusia yang (1) tidak mempunyai kesadaran diri, (2) tidak bertanggung jawab dan tidak tertekan, (3) tidak bisa membangun hubungan yang berarti dengan orang lain, (4) stagnan dan tidak berkembang, (5) memiliki kecemasan yang berlebihan, (6) tidak menyadari akan kematian dan ketidakberadaan.

## **Pelaksanaan Konseling**

### **1. Konseling Kelompok**

Sebuah tujuan bimbingan kelompok adalah untuk memungkinkan anggota untuk menemukan berbagi eksistensial keprihatinan mereka, dalam konseling kelompok eksistensial peserta membuat komitmen seumur hidup (Corey. 2012: 224). Suasana kelompok membantu individu mencari di dalam diri mereka sendiri dan menunjukkan pengalaman subyektif mereka sendiri sambil berbagi pengalaman dengan orang lain yang memiliki tujuan yang sama Sharf, Richard S (2012:198).

Konsep-konsep utama dari pendekatan eksistensial meliputi kesadaran diri, penentuan nasib sendiri dan tanggung jawab, kecemasan eksistensial, kematian dan ketidakberadaan, pencarian makna, mencari keaslian, dan kesendirian/ keterkaitan. Konsep-konsep kunci eksistensial memandu praktek kerja kelompok dengan memberikan cara untuk melihat dan memahami individu dalam kelompok. Meskipun praktisi kelompok eksistensial dapat menggabungkan banyak teknik dari model lain, intervensi ini dibuat dalam konteks untuk memahami subjektif dunia anggota (Corey. 2012: 225).

Konselor dalam eksistensial-humanistik membantu konseli menangani masalah mereka, bukan hanya perilaku dan intelektual tapi

berdasarkan pengalaman, dengan memaksimalkan kemampuan mereka untuk mengubah diri, untuk mencapai tujuan tersebut, konselor eksistensial memanfaatkan kondisi eksistensial melalui pembebasan pengalaman dan transformasi yang mendalam dapat berakar. Dalam pandangan eksistensial, konseling adalah kemitraan dan usaha bersama antara konselor dan konseli.

Tidak seperti banyak pendekatan kelompok lain, model eksistensial menempatkan lebih menekankan pada mengalami dan memahami anggota kelompok pada saat ini dari pada menggunakan seperangkat tertentu teknik. Penekanan yang berlebihan pada teknik dapat memblokir kemampuan konselor untuk memahami dunia subyektif konseli.

## **2. Konseling Individu**

### **a. Tujuan Koseling**

Tujuan dari konseling adalah untuk membantu individu menjadi otentik dan mengenali kapan mereka menipu diri mereka sendiri. Konseling harus membantu konseli memahami keyakinan dan nilai-nilai mereka, memiliki keyakinan di dalamnya, dan membuat pilihan didasarkan pada mereka bahwa dapat menyebabkan arah baru dalam hidup (Sharf, Richard S. 2012:176). Keaslian adalah tujuan dasar konseling, dalam konseling konseli belajar bagaimana kehidupan mereka disana tidak sepenuhnya otentik dan apa yang mereka harus lakukan untuk mewujudkan kemampuan penuh dari keberadaan mereka.

Bugental (1990) dalam corey (2009: 148) mengidentifikasi tiga tugas utama konseling:

Membantu konseli dalam mengenali bahwa mereka tidak sepenuhnya hadir dalam proses konseling dan melihat bagaimana pola ini dapat membatasi mereka di luar konseling.

Dukungan konseli dalam menghadapi kecemasan bahwa mereka telah begitu lama dicari untuk menghindari.

Bantu konseli mendefinisikan diri mereka dan dunia mereka dengan cara yang mendorong keaslian besar kontak dengan

kehidupan.

Peningkatan kesadaran adalah tujuan utama konseling eksistensial, yang memungkinkan konseli untuk menemukan bahwa kemungkinan alternatif ada di mana tidak ada yang diakui sebelumnya. Sedangkan Pujosuwarno (1993: 38-39) tujuan utama menggunakan teori humanistik adalah:

1. Mengoptimalkan kesadaran individu akan keberadaanya dan menerima dirinya apa adanya.
2. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi cara berpikir, keyakinan serta pandangan individu yang tidak atau kurang sesuai.
3. Menghilangkan hambatan-hambatan yang dirasakan dan dihayati individu dalam proses aktualisasi tersebut
4. Membantu menemukan individu pilihan yang bebas dan dapat dijangkau.

Konseling eksistensial pada dasarnya adalah untuk membantu konseli memahami dirinya dan mengubah sikap ataupun perilaku maladaptif dengan pilihan yang bebas sehingga pribadi menjadi otentik dan bertanggung jawab. Jadi pada dasarnya konseling kelompok eksistensial tidak berbeda jauh dengan konseling individual. Konseling kelompok eksistensial dalam praktiknya juga tidak menitikberatkan kepada teknik-teknik dikarenakan teknik bisa menyebabkan konseli tidak bisa bebas dalam menentukan. Tujuan konseling kelompok ini adalah untuk membentuk pribadi yang asli dan bertanggung jawab.

**b. Pengetahuan, Sikap, Pengalaman, Fungsi dan Peran Konselor**

Konselor memberikan pemahaman terkait dunia subjektif dari konseli dan kemudian konseli dapat menemukan pemahaman ataupun pilihan baru. Konselor akan membantu konseli dalam menerima tanggung jawab yang ada dan tidak menghindari tanggungjawab tersebut. Konseli yang cenderung mengeluh dan suka menyalahkan orang lain maka konselor mencoba menanyakan apa gunanya apabila mengeluh dan menyalahkan orang lain. Dalam

pendekatan ini konselor biasanya berurusan dengan orang-orang yang memiliki eksistensi terbatas. Konseli dalam pendekatan ini memiliki kesadaran yang terbatas pada diri mereka sendiri dan sering kabur melihat sifat mereka.

Mendelowitz dan Schneider (2008) dalam Corey (2009: 149) juga melihat tujuan konseling sebagai mendapatkan orang yang terjebak untuk bergerak lagi, yang dilakukan dengan membantu konseli dalam memulihkan kepemilikan hidupnya. Praktisi eksistensial dapat menggunakan teknik yang tumbuh dari orientasi teoritis beragam, belum ada seperangkat teknik dianggap penting.

Konselor membantu konseli agar menyadari keberadaannya di dunia ini, ketika konseli melihat dirinya sebagai orang yang terancam ketika berada di dunia padahal mereka adalah pemilik dunia ini. Konselor bertugas memperluas dan memperlebar pandangan visual konseli sehingga spektrum menjadi menyeluruh dan sadar akan nilai-nilai yang ada.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diketahui bahwa pemahaman dunia subjektif dari konseli untuk membantu mereka menemukan pemahaman dan pilihan baru. Sehingga konseli memahami dan menerima akan keberadaan dirinya. Konselor bertugas memperluas dan memperlebar lapangan visual konseli.

**c. Riwayat, Pengalaman, Pengetahuan Konseli**

Konseli dalam konseling eksistensial mampu secara subjektif mempersepsikan tentang dunianya. Konseli dalam sesi konseling harus membuang rasa takut, rasa berdosa, cemas yang berlebihan yang muncul pada dirinya. Konseli dalam konseling eksistensial didorong untuk mengambil pengalaman subyektif mereka sendiri tentang dunia mereka. Mereka ditantang untuk mengambil tanggung jawab karena memilih untuk berada di dunia mereka. Proses konseling mendorong konselor agar konseli mengambil tindakan atas dasar wawasan yang di kembangkan melalui proses konseling. Mereka diharapkan pergi ke dunianya dan memutuskan bagaimana mereka akan hidup secara berbeda. Selanjutnya, mereka harus aktif dalam proses konseling, karena selama sesi mereka harus

memutuskan apa yang menakutkan, perasaan bersalah, dan kecemasan yang akan mengeksplorasi. Pengalaman untuk diri sendiri apakah menakutkan, menarik, menyenangkan, menyedihkan, atau kombinasi dari semua ini. Konseli akan mencoba untuk melonggarkan belenggu deterministik membuat mereka terkait secara psikologis. Secara bertahap, mereka menyadari apa yang telah mereka lakukan dan siapa mereka sebenarnya, dan mereka lebih mampu untuk memutuskan masa depan seperti apa yang mereka inginkan. Melalui proses konseling, individu dapat mengeksplorasi alternatif untuk membuat visi mereka nyata.

Corey (2009: 150) Aspek lain dari pengalaman menjadi konseli dalam konseling eksistensial menghadapi kekhawatiran utama daripada mengatasi masalah segera. Beberapa tema utama sesi konseling adalah kecemasan, kebebasan dan tanggung jawab, pencarian identitas, hidup otentik, isolasi, keterasingan, kematian dan implikasinya untuk hidup, dan pencarian terus-menerus untuk makna. Konselor eksistensial membantu orang dalam menghadapi hidup dengan keberanian, harapan, dan keinginan untuk menemukan makna hidup.

Konseli dalam eksistensial mengalami persepsi persepsi subjektif tentang dunianya. konseli ditantang untuk bertanggung jawab memilih untuk berada di dunia mereka dan menghadapi tantangan, kecemasan, tidak menyenangkan sehingga konseli mampu menemukan makna hidup bagi dirinya.

#### **d. Hubungan Konseling**

Sharf, Richard S (2012: 178) Fokus konseling eksistensial adalah dari dua individu bersama-sama selama sesi konseling. Pertemuan ini termasuk pengalaman subyektif dari konselor dan konseli, yang berlangsung selama beberapa sesi. Sikap konselor terhadap konseli, disebut oleh Yalom (1980) sebagai cinta konseling. Proses konseling eksistensial, yang memiliki hubungan konselor-konseli sebagai fokus utama, berbeda antara konselor eksistensial. Hubungan terapeutik adalah bentuk khusus dari hubungan I-thou.

Yalom menuliskan tentang hubungan sebagai bentuk "persahabatan penuh kasih".

Kunci konseling yaitu rasa hormat, yang berarti konseli memiliki potensial untuk mengatasi suatu masalah dan kemampuan mereka untuk menemukan alternatif untuk berubah. Konselor berbagi reaksi bersama konseli dengan memberikan perhatian yang tulus dan empati sebagai salah satu cara untuk memperdalam hubungan terapeutik. Konselor meminta konseli untuk berkembang dengan perilaku yang otentik. Jika konselor tidak otentik selama sesi konseling maka, konseli juga akan tetap dengan cara otentik mereka. Berdasarkan pendapat ahli diatas diketahui bahwa hubungan yang terjalin antara konselor adalah hubungan yang hangat penuh rasa cinta, hormat dan penuh persahabatan serta konselor tetap menjaga dengan cara yang otentik.

### **3. Mekanisme Perubahan**

#### **a. Tahapan Konseling**

Corey (2009: 151-152) di awal sesi konseling konselor akan membantu konseli dalam menggali hingga ditemukanya asumsi tentang dunia diri mereka. Konseli diundang untuk mendefinisikan dan mempertanyakan cara-cara di mana mereka melihat dan memahami keberadaan mereka. Mereka memeriksa nilai-nilai mereka, keyakinan, dan asumsi untuk menentukan validitas mereka. Konselor mengajarkan mereka bagaimana untuk merefleksikan eksistensi mereka sendiri dan untuk memeriksa peran mereka dalam menciptakan masalah mereka dalam hidup. Saat memasuki tahap pertengahan konseling, konseli akan di diminta untuk mengecek kembali sumber keyakinan dan nilai yang mereka percayai. Proses eksplorasi diri biasanya mengarah ke wawasan baru dan beberapa restrukturisasi nilai dan sikap. **Tahap akhir konseling eksistensial** berfokus pada membantu orang mengambil apa yang mereka pelajari tentang diri mereka sendiri dan memasukkannya ke dalam tindakan.

Model, Bugental telah mengusulkan sebuah kerangka untuk konseling eksistensial humanistik jangka pendek (Bugental, 2008). Prinsip-prinsip terdiri atas enam tahap seperti berikut ini:

- Tahap 1. Penilaian: Konselor harus menentukan apakah tujuan konseling adalah eksplisit. Juga, konselor harus menilai bahwa konseli mampu mengambil pendekatan eksistensial untuk memeriksa masalah dan secara psikologis cukup kuat untuk melakukan pencarian (tidak akan kewalahan oleh emosi seperti kemarahan dan depresi).
- Tahap 2. Mengidentifikasi perhatian: Kontrak dengan konseli untuk bekerja pada tujuan tertentu yang diungkapkan secara singkat dan jelas.
- Tahap 3. Mengajarkan proses pencarian: Konseli dipandu untuk fokus pada masa sekarang dan kemudian untuk fokus pada energi dan perasaan sekitar masalah. Meskipun resistensi diidentifikasi, mereka tidak akan bekerja melalui.
- Tahap 4. Mengidentifikasi perlawanan: Sebaliknya, resistensi digunakan untuk mengidentifikasi isyarat kepada konflik yang konseli hadapi.
- Tahap 5. The pekerjaan terapeutik: Kedua konselor dan konseli harus menjaga kesadaran bahwa konseling ini dibatasi oleh waktu. Tujuan konseling harus main verifikasi dipelihara, meskipun isu-isu lain bisa dibahas karena terkait dengan tujuan.
- Tahap 6. Pemutusan: Batas waktu harus diamati. Sesi terakhir harus menilai apa yang telah dicapai dalam konseling, apa yang masih harus dilakukan, dan bagaimana melakukannya Sharf, Richard S (2012: 192).

Jadi secara umum pendekatan eksistensial terdiri atas tiga tahapan yaitu: (1) fase awal konseling, Selama, (2) fase tengah konseling eksistensial, dan (3) Tahap akhir konseling eksistensial.

## **b. Teknik Konseling**

Deurzen-Smith (1997) dalam Fall, Kevin A. et.all (2004: 150-1510 mencatat adanya beberapa teknik yang ditemukan dalam banyak teori lain, tetapi bisa juga masuk ranah pendekatan eksistensial.

1. Penggunaan Silence: Dalam proses konseling eksistensial terjadi dialog mengenai harapan konseli dan konselor dalam sesi konseling. Setelah ketentuan ditetapkan, konselor memasuki masa keheningan, meminta konseli untuk mengambil langkah apa yang akan dilakukan, dan diam akan menjadi salah satu bagian yang penting dalam konseling.
2. Pertanyaan Konstruktif: konselor eksistensial mengajukan pertanyaan untuk mendasari cerita konseli dan jarang menggunakan perangkat ini sebagai sarana untuk mengumpulkan informasi.
3. Interpretasi: Interpretasi adalah alat untuk menghubungkan berbagai potongan dialog konseli dengan cara mendorong kepada pertumbuhan. Tugas konselor adalah untuk menafsirkan unsur dialog dengan cara yang berarti bagi konseli.

Dalam pujosuwarno (1993: 41) disebutkan beberapa teknik yang bisa digunakan dalam pendekatan eksistensial diantaranya adalah:

1. acceptance (penerimaan)
2. respect (rasa hormat)
3. unerstanding (memahami/mengerti)
4. reassurement (menentramkan hati atau memahami)
5. encouragement (memberi doronga)
6. limited quetioning (pertanyaan terbatas), dan
7. reflection (memantulkan pertanyaan/perasaan).

## **Evaluasi**

1. Eksistensial bukanlah teori yang berkembang atas dasar asumsi satu orang tetapi ada beberapa ahli filosof yang ikut serta berkontribusi

dalam mendukung keberadaan eksistensial. jelaskan pandangan para tokoh mengenai teori eksistensial humanism

2. Manusia merupakan makhluk yang unik, manusia dalam pendekatan eksistensial memiliki kajian tersendiri. jelaskan pandangan manusia menurut teori eksistensial humanisme.
3. Proses perkembangan berpusat pada hubungan fisik dan psikologis antara anak dan orang tua, orang tua pengganti-guru, teman, pendeta. Jelaskan empat tahapan perkembangan manusia menurut teori eksistensial Humanisme
4. memiliki kerendahan hati yang memberinya kemampuan untuk mendengarkan orang lain, tanpa ide-ide yang terbentuk terlebih dahulu atau tanpa pra tanggapan merupakan salah astu ciri pribadi yang sehat, jelaskan pribadi tidak sehat menurut eksistensial humansime
5. Tujuan dari konseling adalah untuk membantu individu menjadi otentik dan mengenali kapan mereka menipu diri mereka sendiri. Jelaskan tujuan utama menggunakan teori humanistic.

## BAB 5

### CLIENT CENTER

#### A. Deskripsi Singkat

Pendekatan *client-centered* adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Dr. Carl Rogers (1902-1987) pada tahun 1940-an. Pada awal perkembangannya, Carl Rogers menamai pendekatan ini sebagai *nondirective counseling* sebelum pada akhirnya diganti menjadi *client centered* pada tahun 1951. Pendekatan ini lahir sebagai reaksi kontra terhadap pendekatan psikoanalisis yang bersifat direktif dan tradisional. Pendekatan *client centered* merupakan cabang dari konseling humanistik yang memiliki perspektif eksistensial. Pendekatan ini beranggapan bahwa seseorang yang mencoba mencari bantuan dalam bentuk konseling merupakan seseorang yang memiliki rasa tanggung jawab akan permasalahannya dan dengan konseling akan mengarahkan kekuatan yang dimilikinya menuju ke arah yang lebih baik.

Rogers percaya bahwa manusia pada dasarnya dapat dipercaya dan memiliki potensi untuk memahami dirinya sendiri dan mengatasi masalahnya tanpa intervensi langsung dari konselor. Selain itu, manusia juga memiliki potensi untuk berkembang. Konselor akan membantu konseli dalam mengembangkan kepribadiannya dengan cara menemukan kesiapan sediaan dari si konseli untuk memecahkan masalah-masalah. Pendekatan berpusat pada orang (*client center*) sangat percaya bahwa seseorang yang mengikuti proses konseling karena keinginannya sendiri maka akan menemukan arahnya sendiri demi tercapai kehidupan yang efektif.

Pandangan tentang manusia yang positif ini memiliki implikasi-implikasi yang berarti bagi praktik konseling client-centered. Berkat pandangan yang menganggap bahwa manusia pada dasarnya memiliki kekuatan untuk menjauhkan dan menyelesaikan dari ketidaksesuaian menuju kepada kondisi yang lebih baik dari sebelumnya, konselor secara penuh kepada konseli bahwa konseli mampu dan bisa menyelesaikan masalah. Konseling client centered berakar pada kesanggupan konseli untuk sadar dan membuat keputusan-keputusan. Nama Lain: *Nondirective, Person-Centered, Humanistic, Rogerian, Emotion-Focused*

### **Capaian Pembelajaran**

Mahasiswa diharapkan mampu untuk memahami hakikat konseling Client Center secara mendalam dari berbagai konteks, baik secara teori ataupun praktik. Dalam pendekatan ini mahasiswa juga diharapkan dapat memahami sejarah teori, Hakekat Manusia, Karakteristik dasar dan asumsi, Pribadi Sehat, Pribadi tidak sehat, Pelaksanaan secara kelompok, individu dan konteks Mekanisme perubahan.

### **Sejarah**

Carl Ransom Rogers lahir pada tahun 1902 di Oak Park, Illinois, pinggiran Chicago, ia adalah anak keempat dari keenam saudaranya. Ayahnya adalah seorang insinyur sipil yang sukses dan seorang kontraktor. Rogers dibesarkan di sebuah rumah dengan suasana hubungan keluarga yang hangat tetapi juga menganut prinsip-prinsip agama yang ketat dan tanpa kompromi. Orang tuanya mengontrol perilakunya dan tidak diperbolehkan minuman beralkohol, tidak menari, tidak ada bermain kartu atau menonton, dan sangat sedikit kontak dengan orang lain. Mereka memuji kebaikan, bekerja keras, tanggung jawab atas tindakan seseorang, dan pentingnya keberhasilan (Ryckman, Richard M (2008: 447), Sharf, Richard S (2012: 207). Pada usia 12 tahun, ayah Roger, seorang insinyur sipil yang kaya, keluarga pindah ke sebuah peternakan barat Chicago dan orang tuanya membeli sebuah lahan pertanian jauh dari Chicago, dan Rogers menghabiskan masa remajanya di sana. Ayahnya mendorong anak-

anaknya untuk memelihara hewan, dan Rogers memelihara ayam, domba, babi.

Sebagian besar kehidupan remaja Rogers dihabiskan dalam kegiatan soliter. Karena ia masuk ketiga sekolah tinggi yang berbeda dan jarak jauh pulang-pergi ke masing-masing juga jauh, ia tidak berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Membaca cerita petualangan dan buku pertanian merupakan kegiatannya sehari-hari. Pada musim panas, ia menghabiskan berjam-jam mengoperasikan peralatan pertanian (Kirschenbaum, 2009) dalam Sharf, Richard S (2012). Minatnya di bidang pertanian, ditunjukkan dengan meningkatkan hewan ternak dan mengembangbiakkan ternak peliharaannya. Di Cina, Rogers mempertanyakan pandangan keagamaan yang ia pelajari sebagai seorang anak dan memperluas konsepsinya tentang agama.

Setelah lulus dari Wisconsin, ia menikahi Helen Elliott dan pergi ke New York City untuk belajar di Union Theological Seminary. Setelah menyelesaikan 2 tahun di sana, dia dipindahkan ke Universitas Columbia Teachers College untuk belajar klinis dan psikologi pendidikan, ia menerima gelar Ph.D. Rogers memegang banyak posisi akademis di berbagai perguruan tinggi dan membuat kontribusi yang signifikan. Beberapa pengaturan akademik termasuk Ohio State University, University of Chicago, dan University of Wisconsin. Posisi pertama adalah di departemen studi anak di Rochester, New York. Selama 8 tahun pertama 12 tahun di Rochester, ia terlibat dalam mendiagnosis dan merawat anak-anak nakal dan kurang mampu yang dirujuk oleh pengadilan dan lembaga sosial (Rogers, 1961). Pada mulanya Roger dipengaruhi oleh konsep-konsep psikoanalitik, namun secara bertahap pandangannya berubah saat ia menyadari "bahwa konseli itu tahu apa yang menyakitkan, bagaimana menghindarinya, apa masalah yang penting, apa pengalaman telah dilupakan. Selama waktunya di Rochester, ia menulis Pengobatan klinis masalah anak dan pekerja sosial yang terlatih dan diawasi psikolog.

Rogers mendapat pengakuan di seluruh dunia dan mengembangkan gerakan humanistik dalam konseling, perintis dalam penelitian konseling, menulis buku tentang teori dan praktek konseling, dan mempengaruhi semua bidang yang berkaitan dengan profesi membantu. Rogers menjalani

hidupnya sesuai dengan teorinya dalam berurusan dengan berbagai macam orang dengan aturan yang beragam. Imanya pada orang sangat mempengaruhi perkembangan teori dan cara dia berhubungan dengan semua orang. Rogers memahami siapa dirinya tanpa harus berpura-pura dan dia tidak merasa takut untuk mengambil posisi dan peranan yang penting semasa menjabat di karirnya.

Pendekatan ini terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu tahapan perkembangan yang berisi perkembangan konseli, tahap kedua diawali dengan penekanannya pada pemahaman dan mengkomunikasikan pemahaman konseli. Tahap ketiga, berpusat pada konseli, melibatkan pembangunan kepribadian yang lebih teoritis dan perubahan konseling, serta fokus pada orang ketimbang pada teknik. Tahap keempat, konseling individu menyertakan konseling perkawinan, konseling kelompok, dan aktivisme politik dan perubahan (Sharf, Richard S. 2012: 207).

Secara pribadi, Rogers digambarkan sebagai penyayang, sabar, dan bahkan jarang marah. Dia sangat peduli dengan orang-orang, tetapi bukan tentang lembaga, penampilan, kepercayaan, atau kelas sosial, dan ia meragukan setiap otoritas termasuk dirinya sendiri (Gendlin, 1988). Sepanjang karirnya, Rogers mengabdikan rata-rata sekitar 15 sampai 20 jam per minggu untuk praktek konseling berpusat pada konseli. Dia telah menulis beberapa buku dan 10 berbagai artikel, dan gelar kehormatan meliputi penerima *Distinguished Scientific Contribution Award* dari American Psychological Association pada tahun 1956. Rogers sangat tertarik dalam mempromosikan perdamaian dunia, yang diselenggarakan Proyek Perdamaian Wina yang membawa para pemimpin dari 13 negara pada tahun 1985, dan melakukan lokakarya perdamaian di Moskow tahun 1986. Carl Rogers meninggal pada tanggal 4 Februari 1987, karena serangan jantung setelah operasi karena patah pinggul di musim gugur (Ewen, Robert B. 2003: 197).

## **Hakekat Manusia**

Pendekatan berpusat pada orang menolak bahwa manusia memiliki sifat yang cenderung negatif. Sementara itu, beberapa pendekatan lain beranggapan bahwa manusia menurut kodratnya adalah irasional dan

berkecenderungan merusak terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain, kecuali jika kita telah menjalani sosialisasi. Dalam hal ini, Rogers menunjukkan kepercayaan yang mendalam pada manusia. Ia memandang bahwa manusia tersosialisasi dan bergerak ke depan, berjuang untuk berfungsi penuh, serta memiliki kebaikan yang positif pada intinya yang terdalam. Dengan kata lain, manusia pada dasarnya dapat dipercayai. Oleh karena pada dasarnya manusia bersifat kooperatif dan konstruktif, maka tidak perlu diadakan pengendalian terhadap dorongan-dorongan agresifnya.

Pandangan tentang manusia yang positif ini memiliki implikasi-implikasi yang berarti bagi praktik konseling *client-centered*. Pendekatan ini menolak bahwa bahwa konselor memiliki otoritas tentang pilihan yang tepat bagi konseli dan akhirnya menganggap konseli sebagai unsur yang pasif dan hanya pasrah kepada konselor. Oleh karena itu, konseling *client centered* berakar pada kesanggupan konseli untuk sadar dan membuat keputusan-keputusan.

Pujosuwarno (1993: 1-2) menyebutkan bahwa hakekat manusia menurut roger yaitu:

1. Hakekat manusia pada dasarnya baik dan penuh dengan kepositifan.
2. Manusia mempunyai kemampuan untuk membimbing, mengatur dan mengontrol dirinya sendiri.
3. Setiap individu pada dirinya terkandung motor penggerak.
4. Setiap orang bisa menyesuaikan diri terhadap kondisi yang ada dan mempunyai dorongan yang kuat ke arah yang lebih baik dan menciptakan kebebasan untuk dirinya.

Corey (2009:169) Rogers mengungkapkan sedikit simpati untuk pendekatan yang didasarkan pada asumsi bahwa individu tidak dapat dipercaya dan sebagai gantinya perlu diarahkan, termotivasi, menginstruksikan, dihukum, dihargai, dikendalikan, dan dikelola oleh orang lain yang berada dalam posisi "ahli" dan unggul. Dalam proses konseling roger bersikukuh untuk menjaga tiga iklim yang akan membantu seseorang untuk bergerak maju menuju ke arah yang lebih baik sesuai kemampuan mereka yaitu: (1) kesesuaian (keaslian, atau realitas), (2)

penerimaan tanpa syarat, dan (3) pemahaman empatik yang akurat (kemampuan untuk sangat memahami dunia subjektif dari orang lain).

Rogers tidak melihat inti dari motivasi manusia sebagai negatif, yaitu, bermusuhan, antisosial, merusak, atau jahat, atau sebagai netral, mampu dibentuk menjadi bentuk apapun, juga tidak sesempurna itu sendiri dan rusak hanya oleh masyarakat jahat. Sebaliknya, ia melihat manusia pada tingkat terdalam mereka menjadi dasarnya positif, memiliki fundamental, motif bawaan dari semua organisme hidup: kecenderungan aktualisasi tumbuh, untuk menyembuhkan ketika terluka, dan untuk mengembangkan potensi seseorang. Ini motif aktualisasi membuat orang pada dasarnya bergerak maju, konstruktif, dan realistis. Rogers percaya bahwa, pada intinya, manusia cenderung ke arah pembangunan, individualitas, dan hubungan kerjasama, arah gerakan dari ketergantungan menuju kemandirian, menuju pola harmonis, kompleks, dan menuju pelestarian, pembinaan, dan evolusi lebih lanjut dan spesies manusia. Rogers dianggap manusia, pada tingkat yang paling penting mereka, untuk dapat dipercaya (Fall, Kevin A. et,all. 2004: 167-168).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa inti dari hakekat manusia adalah bahwa manusia pada dasarnya adalah baik dan penuh kepositifan dan cenderung tumbuh menuju ke arah pembangunan (aktualisasi), dan individu mempunyai motor penggerak yang dikendalikan oleh dirinya sendiri

## **Perkembangan Manusia**

Rogers berpendapat ada tahap perkembangan tertentu. Sebaliknya, dia menekankan keinginan untuk menanggapi anak dengan hal positif tak bersyarat. Anak yang sedang tumbuh harus diperbolehkan untuk mengevaluasi pengalaman dengan cara sendiri, dan untuk membuat pilihan yang ditunjukkan oleh organismic proses penilaian. Orang tua juga berhak untuk menghormati, dan untuk memiliki hak-hak yang tidak dapat diganti oleh anak. Berikut konsep perkembangan manusia menurut pendekatan CCT (Ryckman, Richard M (2008: 451-459).

### **Menilai Proses masa Bayi**

Rogers menyatakan bahwa bayi menganggap pengalaman mereka sebagai realitas. Mereka beroperasi dari *internal frame of reference*, tidak dibebani oleh evaluasi orang lain. Dia juga percaya bahwa bayi berinteraksi dengan realitas mereka dalam hal kecenderungan dasar mereka (Rogers, 1959: 222), perilaku mereka diarahkan menuju tujuan memuaskan kebutuhan mereka akan aktualisasi diri karena mereka mengartikannya. Dengan demikian, bayi terlibat dalam proses menilai organismic, di mana mereka menggunakan kecenderungan aktualisasi mereka sebagai kriteria dalam membuat penilaian tentang nilai pengalaman yang diberikan.

### **Menilai Proses masa Dewasa**

Pada orang dewasa, proses menilai jauh lebih kompleks daripada pada bayi. Pada titik ini dalam proses perkembangan, dewasa ini membuat penilaian jauh lebih rumit tentang berbagai pengalaman yang berkaitan dengan isu-isu dalam seni, politik, karir, etika, hubungan pribadi, dan sebagainya. Nilai penilaian di daerah ini sering berubah. Sebuah lukisan kami menemukan memuaskan tahun lalu mungkin menjijikkan bagi kita sekarang. Hukum tentang teman-teman, kenalan, politisi, dokter, guru, ulama, orang tua, dan lain-lain tidak tetap konstan. Selain itu, orang dewasa, tidak seperti bayi, yang terkena berbagai pendapat dan datang untuk memasukkan mereka ke dalam sistem nilai mereka. Namun, dalam pandangan Rogers, dewasa, setelah mendengarkan apa yang orang lain pikirkan, akhirnya harus percaya kebijaksanaan tubuh mereka sendiri jika mereka tumbuh secara konstruktif. Jika mereka bisa percaya diri sepenuhnya, tegasnya, perasaan dan intuisi mereka mungkin lebih bijaksana daripada pemikiran mereka atau apa yang telah mereka pelajari dari orang lain (Rogers & Stevens, 1967: 15-16).

### **Orang Berfungsi Secara Penuh**

Jika orang mampu memanfaatkan proses menilai organismic mereka sepenuhnya, mereka pasti akan mulai mengalami pertumbuhan pribadi dan gerakan menuju realisasi potensi mereka. Orang yang benar-fungsi ini ditandai dengan tidak adanya kondisi layak. Karena orang ini tidak harus memenuhi standar introjected orang lain, ia dipandu sepenuhnya oleh

proses penilaian organismic dan menikmati diri total penerimaan (tanpa syarat diri-hal positif). Tidak ada ketidaksesuaian, dan tidak perlu untuk pertahanan (Ewen, Robert B. 2003:203)

### **Diri Sosial dan Diri Sejati**

Diri sosial yang ada merupakan bentuk karakteristik individu dalam mempersepsikan sebagai pribadi yang khas. Diri sosial terutama diperoleh melalui kontak dengan orang lain. Rogers percaya bahwa ketika kita berinteraksi dengan orang-orang yang signifikan dalam lingkungan orang tua kita, kakak, adik, teman, guru-kita mulai mengembangkan konsep diri yang sebagian besar didasarkan pada evaluasi orang lain, yaitu, kita datang untuk mengevaluasi diri kita dalam hal apa yang orang lain pikirkan dan tidak dalam hal apa yang kita benar-benar merasa.

### **Dukungan empiris**

Jika teori Rogers tentang hubungan antara diri dan organismic alami adalah benar, kita akan mengharapkan orang yang menyangkal ancaman terhadap diri mereka gambar-yaitu, orang-orang yang defensif menjadi lebih maladjusted daripada mereka yang kurang defensif.

Konsep roger menanggapi anak dengan hal positif tak bersyarat, dan penilaian proses bayi dan dewasa tanpa sarat sehingga bisa membentuk menjadi diri sejati “Diri Ideal”.

### **Pribadi Sehat**

Fall, Kevin A. et,all (2004: 172) pribadi sehat (*adaptive*) dibandingkan dengan tidak sehat (*maladaptif*) relatif tingkat kesesuaiannya lebih besar, semakin sehat maka individu akan semakin adaptif. Rogers menyebutnya orang dengan kongruensi yang tinggi seseorang sepenuhnya berfungsi. Sebaliknya, tingkat yang relatif lebih besar ketidaksesuaian ciri kepribadian yang tidak sehat atau maladaptif. Untuk menjadi kongruen, berfungsi penuh orang tidak menjadi konformis, atau selalu senang, atau dalam keadaan tetap penyesuaian, homeostasis, pemenuhan, atau aktualisasi.

Mendasarkan pada pendapat diatas dan hakekat manusia menurut CCT maka dapat diketahui bahwa individu yang sehat adalah individu yang:

- ◁ Mempercayai diri sendiri
- ◁ Terbuka terhadap pengalaman
- ◁ Evaluasi kriteria internal
- ◁ Mempunyai kemauan untuk menjalani proses
- ◁ Mempunyai keselarasan atau kongruensi antara organisme, ideal self, dan self concept

### **Pribadi Tidak Sehat**

Fall, Kevin A. et,all (2004: 172) individu atau pribadi yang memiliki tingkat ketidaksesuaian yang relatif lebih besar sebagai ciri kepribadian yang tidak sehat atau maladaptif. Untuk menjadi kongruen, berfungsi penuh orang tidak menjadi konformis, atau selalu senang, atau dalam keadaan tetap penyesuaian, homeostasis, pemenuhan, atau aktualisasi.

Rogers memegang keyakinan mendalam bahwa "manusia pada dasarnya organisme yang bergerak maju dan penuh dengan sifat kreatif mereka sendiri dan untuk mengejar kebenaran dan tanggung jawab sosial. Mesin utama untuk penggerak menuju ke arah yang lebih baik yaitu jika ada jalan terbuka bagi mereka untuk melakukannya. Dari pendapat Corey dan Fall dapat disimpulkan bahwa individu yang tidak sehat adalah individu yang:

- ◁ Pribadi tidak sehat adalah pribadi yang *cc* atau tidak kongruen antara ideal self, self concept, dan organisme
- ◁ kesenjangan antara diri ideal dan konsep diri, jika kondisi ini terjadi maka akan menimbulkan khayalan tinggi
- ◁ kesenjangan antara konsep diri dan organisme, sehingga dapat menimbulkan perasaan rendah diri atau minder.
- ◁ Tidak mampu mempersepsi dirinya atau orang lain dan berbagai kejadian yang ada di lingkungannya secara objektif
- ◁ Tidak terbuka terhadap semua pengalaman yang mengancam konsep dirinya,
- ◁ Tidak mampu menggunakan semua pengalaman
- ◁ Tidak mampu mengembangkan dirinya kearah aktualisasi diri

## **Pelaksanaan Konseling**

### **1. Konseling Kelompok**

Konseling kelompok berpusat konseli dikembangkan oleh almarhum Carl Rogers. Dari semua pelopor berbagai pendekatan untuk kerja kelompok, Rogers merupakan orang yang paling berpengaruh terhadap arah teori konseling. Pada tahun 1940-an Rogers mencoba untuk mengembangkan konseling yang berbeda yaitu konseling nondirective. Konseling ini menjadi alternatif yang bagus terhadap pendekatan direktif. Roger mencoba untuk menginterpretasikan dan mempraktikkan konseling non direktifnya. Roger membuat kehebohan dengan menantang asumsi dasar bahwa konselor adalah ahli dan konseli memiliki peran pasif.

Rogers mempertanyakan validitas seperti prosedur konseling banyak digunakan sebagai diagnosis, interpretasi, memberikan nasihat, saran, dan pengajaran. Dalam konseling nondirective realitas konselor dan empati ditekankan, dan hubungan terapeutik daripada teknik konselor dipandang sebagai faktor utama dalam memfasilitasi perubahan. Pendekatan Rogers itu didasarkan pada asumsi bahwa manusia cenderung bergerak menuju keutuhan dan aktualisasi diri. Dia percaya bahwa anggota individu, serta kelompok secara keseluruhan, bisa menemukan arah mereka sendiri. Rogers adalah seorang revolusioner tenang; ide-idenya menantang model medis dari pendekatan konseling tradisional dan terus infl uence praktik konseling saat ini (lihat Kain, 2010; Kirschenbaum, 2009; Rogers & Russell, 2002).

Rogers (1986b) menjelaskan bahwa pendekatan CCT bertumpu pada dasar percaya dalam kecenderungan manusia 'untuk menyadari potensi penuh mereka. Demikian pula, konseling CCT didasarkan pada perasaan mendalam kepercayaan dalam kemampuan kelompok untuk mengembangkan potensi sendiri dengan bergerak ke arah yang konstruktif.

Sharf, Richard S (2012: 233- Tujuan fasilitator adalah untuk memfasilitasi kondisi inti sehingga individu dapat menjadi lebih asli, menerima, dan empatik satu sama lain. Namun pada saat yang sama, Rogers (1970) mengakui perlunya bagi fasilitator untuk membuat suasana aman dalam kelompok untuk setiap anggota. Peran kondisi inti CCT ini terbukti dalam (1970) tulisan Rogers pada proses kelompok. Individu

diterima untuk diri mereka sendiri terlepas dari apakah mereka ingin berkomitmen ke grup, berpartisipasi, atau tetap diam. Untuk Rogers, pemahaman empatik adalah kunci: Fasilitator mencoba untuk memahami apa seorang individu berkomunikasi pada saat di dalam kelompok. Secara bertahap materi akan menjadi pribadi yang lebih bermakna dan mencerminkan reaksi langsung kepada orang-orang dalam kelompok.

Seperti interaksi antarpribadi menjadi lebih bermakna, Rogers mengamati perubahan dalam kelompok. Seperti kejujuran berkembang di kalangan anggota, komunikasi menjadi lebih dalam, dengan umpan balik positif dan jujur kepada orang lain dalam kelompok. Anggota menjadi lebih dekat dan lebih dalam menjalin kontak antara yang satu dengan yang lain, mereka mampu mengekspresikan dan mengalami perasaan positif dan kedekatan dalam kelompok. Menyadari kekuatan proses kelompok, Rogers juga sadar akan risiko dan bahaya. Dia khawatir bahwa perubahan positif mungkin tidak berlangsung selama anggota menginginkan.

## **2. Konseling Individu**

### **a. Tujuan Koseling**

Secara umum tujuan dari konseling ini adalah untuk memfokuskan diri konseli pada pertanggungjawaban dan kapasitasnya dalam rangka menemukan cara yang tepat untuk menghadapi realitas yang dihadapi konseli atau dengan kata lain membantu konseli agar berkembang secara optimal sehingga mampu menjadi manusia yang berguna.

Sharf, Richard S (2012: 213-214) Tujuan konseling berasal dari konseli, bukan konselor. Konseli menjauh dari kepalsuan dan harapannya mereka lebih dalam memahami berbagai aspek diri mereka sendiri. Tujuan harus bergerak mengarahkan diri sendiri dan kurang peduli tentang menyenangkan orang lain dan memenuhi harapan orang lain. Sebagai konsekuensinya konseli menjadi lebih mandiri, individu menjadi lebih realistis dalam persepsi mereka, baik pada pemecahan masalah, dan kurang defensif dengan orang lain. Dengan demikian, konselor tidak memilih tujuan konseling konseli tetapi agak membantu mengembangkan suasana konseling

yang dapat meningkatkan diri positif menganggap sehingga konseli dapat menjadi berfungsi lebih lengkap.

Rogers (dalam Corey, 2009) menguraikan Karakteristik yang membedakan pendekatan *client centered* dengan pendekatan-pendekatan lain, yaitu sebagai berikut.

1. Pendekatan *client centered* memfokuskan kepada tanggung jawab dan kesediaan dari konseli dalam menemukan dan menentukan cara-cara yang akan dipilih dalam menghadapi kehidupannya. Konseli sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya.
2. Pendekatan *client centered* menekankan dunia fenomenal konseli. Empati yang tepat dalam konseling client center sebagai usaha untuk memahami konseli. Memberikan perhatian terutama kepada persepsi diri konseli dan persepsinya terhadap dunia.
3. Pada pendekatan *client centered*, prinsip-prinsip psikokonseling yang sama diterapkan pada semua orang, baik yang “normal” yang “neurotik” maupun yang “psikotik”. Berdasarkan konsep bahwa hasrat untuk bergerak menuju kematangan psikologis berakar dalam manusia, prinsip-prinsip konseling *client centered* diterapkan pada individu yang fungsi psikologisnya berada pada taraf yang relatif normal maupun pada individu yang derajat penyimpangan psikologisnya lebih besar.
4. Menurut pendekatan *client centered*, psikokonseling hanyalah salah satu contoh dari hubungan pribadi yang konstruktif. Konseli mengalami proses penyembuhan (terapeutik) ketika menjalin hubungan dengan konselor yang membantunya melakukan apa yang tidak bisa dilakukannya. Hubungan yang terjalin dengan konselor merupakan bentuk menyeimbangkan tingkah laku dan ekspresi eksternal dengan perasaan-perasaan dan pemikiran-pemikiran internal dengan menerapkan sikap menerima dan empatik yang bertindak sebagai agen perubahan terapeutik bagi konseli.

5. Fungsi konselor pada konseling *client centered* adalah tampil langsung dan bisa dijangkau oleh konseli serta memusatkan perhatian pada pengalaman disini dan sekarang yang tercipta melalui hubungan antara konseli dan konselor. Rogers mengajukan hipotesis bahwa ada sikap-sikap tertentu pada pihak konselor (ketulusan, kehangatan, penerimaan yang nonposesif, dan empati yang akurat) yang membentuk kondisi-kondisi yang diperlukan dan memadai bagi keefektifan terapeutik pada konseli.
6. Teori *client centered* dikembangkan melalui penelitian tentang proses dan hasil konseling. Teori *client centered* merupakan teori yang berkembang atas dasar observasi yang dilakukan bertahun-tahun secara berkesinambungan berubah sejalan dengan peningkatan pemahaman terhadap manusia dan terhadap proses terapeutik yang dihasilkan oleh penelitian-penelitian baru.

Jadi konseling *client centered* bukanlah sekumpulan teknik, juga bukan suatu dogma. Pendekatan *client centered* bersumber dari beberapa kepercayaan dan sikap yang ditunjukkan konselor kepada konseli. Pendekatan ini paling tepat jika dicirikan sebagai suatu cara ada dan sebagai perjalanan bersama dimana baik konselor maupun konseli memperlihatkan kemanusiawannya dan berpartisipasi dalam pengalaman pertumbuhan.

Pujosuwarno (1993: 6) sesuai dengan konsep CCT , maka tujuan konseling adalah:

1. Memberi kesempatan dan kebebasan kepada konseli untuk mengekspresika perasaan-perasaanya, berkembang dan terelasisasi potensinya.
2. Membantu individu untuk makin sanggup berdiri sendiri dalam mengadakan integritas dengan lingkungannya dan bukan pada penyembuhan tingkah laku,
3. Membantu individu dalam mengadakan perubahan dan pertumbuhan

Jadi tujuan konseling client center pada dasarnya adalah untuk membantu konseli untuk bisa mengekspresikan perasaannya sehingga sanggup berdiri dan bisa mencapai perubahan tingkah laku.

**b. Pengetahuan, Sikap, Pengalaman, Fungsi dan Peran Konselor**

Adapun fungsi konselor adalah membangun suatu iklim terapeutik yang menunjang pertumbuhan konseli. Konselor diharapkan dapat membangun hubungan konseling yang bisa membantu konseli dalam mendapatkan kemerdekaan untuk mengeksplorasi area-area hidup yang sekarang diingkari atau didistorsinya. Dengan demikian, konseli diharapkan dapat menjadi lebih terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan yang ada dalam dirinya maupun di lingkungan sekitarnya.

Konselor dalam menghadapi konseli berlandaskan pada pengalamannya dari waktu ke waktu dan membantu konseli dengan jalan memasuki dunianya, bukannya berdasarkan kategori-kategori diagnostik yang telah dipersiapkan. Konseli diharapkan dapat menghilangkan pertahanan-pertahanan dan persepsi-persepsinya yang kaku serta bergerak menuju taraf fungsi pribadi yang lebih tinggi melalui perhatian yang tulus, respek, penerimaan, dan pengertian dari konselor.

Peran konselor berakar pada cara mereka menjadi dan bersikap, Penelitian pada konseling CCT tampaknya menunjukkan bahwa sikap konselor, bukan pengetahuan, teori, atau teknik mereka yang memfasilitasi perubahan kepribadian dalam konseli (Rogers, 1961). Pada dasarnya, konselor menggunakan dirinya sebagai instrumen perubahan. Ketika mereka menghadapi konseli, "peran" mereka menjadi tanpa peran. Mereka tidak tersesat dalam peran profesional. Ini adalah sikap konselor dan keyakinan pada sumber daya batin dari konseli yang menciptakan iklim konseling untuk pertumbuhan (Bozarth et al., 2002). Thorne (2002a) memperkuat pentingnya konselor menghadapi konseli dengan cara orang-ke-orang, sebagai lawan yang terlalu bergantung pada kontrak profesional.

Teori CCT menyatakan bahwa fungsi konselor adalah hadir dan dapat diakses oleh konseli dan untuk fokus pada pengalaman

langsung mereka. Pertama dan terutama, konselor harus bersedia untuk menjadi nyata dalam hubungan dengan konseli. Dengan menjadi kongruen, menerima, dan empatik, konselor adalah katalis untuk perubahan. Alih-alih melihat konseli dalam kategori diagnostik terbentuk sebelumnya, konselor bertemu mereka melalui pengalaman saat-demi-saat dan memasuki dunia mereka. Melalui sikap konselor kepedulian yang tulus, rasa hormat, penerimaan, dukungan, dan pengertian, konseli dapat melonggarkan pertahanan mereka dan persepsi kaku dan pindah ke tingkat yang lebih tinggi dari fungsi pribadi. Ketika sikap konselor yang hadir, maka konseli memiliki kebebasan yang diperlukan untuk mengeksplorasi bidang kehidupan mereka yang baik ditolak untuk kesadaran atau terdistorsi (Corey 2009: 171).

Jadi konselor pada konseling CCT ini menjadi sebagai instrumen bagi konselinya, konselor fungsinya untuk hadir dalam dunia konseli, konselor bersikap peduli, tulus, hormat, penerimaan, pengertian, sehingga dengan sikap tersebut konseli bisa lebih bebas dalam menentukan perubahan untuk dirinya.

**c. Riwayat, Pengalaman, Pengetahuan Konseli**

Perubahan yang terjadi dalam proses terapeutik bergantung pada persepsi konseli, baik pada pengalamannya sendiri dalam kegiatan konseling maupun sikap dasar konselor. Jika konselor mampu menciptakan iklim yang kondusif dalam mengeksplorasi diri konseli, maka konseli akan memiliki kesempatan untuk mengalami dan mengeksplorasi perasaannya secara keseluruhan.

Alasan dasar konseli menginginkan konseling adalah rasa ketidakberdayaan yang mendasar, tidak memiliki kekuasaan dan ketidakmampuan untuk mengambil keputusan secara efektif serta kesulitan konseli dalam mengarahkan hidupnya. Konseli berharap mendapatkan pemahaman setelah menemui konselor, akan tetapi dalam konseling client center konseli akan diberitahu bahwa sebenarnya mereka itu bisa bertanggung jawab atas apa yang terjadi pada dirinya sendiri. Konseli akan belajar bagaimana

membuat mereka terbebas dari masalah yang ada dengan menjalin hubungan konseling dengan konselor.

Konseli akan dapat mengaktualisasikan dirinya dalam proses terapeutik ini karena mereka dilengkapi dengan kondisi-kondisi yang memungkinkan mereka untuk tumbuh. Mereka akan menggali kesulitan-kesulitan mereka dan kompetensi natural dalam lingkungannya yang produktif, di mana mereka akan berperan penting terhadap potret diri mereka sendiri dan melihat potensinya secara jelas. Mereka akan berbuat lebih akurat, lebih baik, dan kongruen. Mereka akan lebih percaya diri, lebih memahami dirinya sendiri, dan dapat menentukan keputusan yang terbaik bagi dirinya

Fall, Kevin A. et,all (2004: 177) Motivasi Konseli paling baik dipahami dan cukup untuk perubahan kepribadian konstruktif. Ketidaksesuaian yang dialami oleh konseli menyebabkan tekanan yang signifikan dimanifestasikan oleh sejumlah gejala yang muncul. Dengan kata lain, konseli setidaknya subjektif, jika tidak benar-benar melihat, beberapa derajat ketegangan, kebingungan, atau perasaan gelisah dalam beberapa cara. Dari perspektif konselor, rasa batin kecemasan pada bagian dari konseli adalah hasil dari ketidaksesuaian antara konsep diri konseli, diri ideal, dan pengalaman organismic. Karena bawaan manusia bergerak menuju konsistensi batin dan harmoni, konseli merasa perlu untuk menyelesaikan perasaan mengganggu. Biasanya, konseli telah bertindak atas kebutuhan itu dengan sukarela mencari konselor. Namun, konseling sukarela juga dapat menghasilkan perubahan yang konstruktif jika konseli merasa beberapa rasa batin kecemasan atau kerentanan. Sebaliknya, konseli yang telah secara sukarela mencari konseling secara eksklusif untuk mencapai beberapa agenda tersembunyi, seperti meyakinkan pengadilan kualifikasi untuk mendapatkan hak asuh anak, tidak dapat diharapkan untuk berubah. Dengan kata lain, apakah konseli sukarela atau paksa, persepsi dan / atau subception dari kekacauan batin memotivasi konseli untuk berubah. Kapasitas dan tanggung jawab untuk perubahan. Akhirnya hanya konseli memiliki kapasitas untuk berubah, tetapi tanggung

jawab untuk perubahan dan tingkat perubahan sisanya dengan enam kondisi, hanya tiga yang melibatkan konseli secara langsung.

Sharf, Richard S (2012: 218) Ketika konseli datang ke konselor, mereka biasanya dalam keadaan tertekan, merasa tidak berdaya, tidak tegas, atau tak berdaya. Hubungan terapeutik menawarkan mereka kesempatan untuk mengekspresikan ketakutan, kecemasan, rasa bersalah, marah, atau malu bahwa mereka belum dapat menerima dalam diri mereka sendiri. Ketika enam kondisi perlu dan cukup terpenuhi, mereka akan lebih mampu menerima diri dan orang lain dan untuk mengekspresikan diri secara kreatif. Dalam proses konseling, mereka akan merasakan sendiri dengan cara baru dengan mengambil tanggung jawab untuk diri sendiri dan proses mereka eksplorasi diri, yang mengarah ke pemahaman yang lebih dalam diri dan perubahan yang positif.

Ketika konseli memiliki cukup diri-hal positif, ia cenderung memunculkan prospek konseling berhenti. Karena hubungan terapeutik telah menjadi salah satu yang mendalam, konseli dan konselor mungkin mengalami rasa kehilangan. Pembahasan proses berakhir dapat mengambil beberapa sesi, dan periode antara sesi dapat diperpanjang untuk membantu menangani konseli dengan hilangnya hubungan terapeutik yang signifikan. Pertemuan antara konseli dan konselor yang sangat dirasakan oleh konseli, meskipun hal ini dapat terjadi secara bertahap. Kesejatian konselor, penerimaan, dan empati membantu memfasilitasi positif-eksplorasi diri konseli, sementara pada saat yang sama membantu kesepakatan konseli dengan pikiran dan perasaan yang mengganggu. Karena keterlibatan pribadi yang mendalam dari konseli-dalam hubungan dan pencarian intens untuk diri konseli dalam mungkin akan mengalami hubungan dengan cara yang berbeda dari konselor fasilitatif dan empatik. Konseli mungkin mengalami perubahan mereka sendiri dengan cara yang sangat terasa, termasuk berbagai emosi, sedangkan konselor mengalami peduli dan empati untuk konseli (Sharf, Richard S (2012:220).

#### d. Hubungan Konseling

Rogers memberikan hipotesis bahwa "perubahan kepribadian positif yang signifikan tidak terjadi kecuali dalam suatu hubungan". Menurut Rogers (1987e), enam kondisi berikut ini diperlukan dan dianggap cukup untuk bisa menciptakan perubahan kepribadian.

1. Ada dua orang dalam kontak psikologis
2. Orang pertama, yang kita beri nama konseli, mengalami hal yang tidak kongruen
3. Orang kedua, yang kita beri nama konselor, adalah yang kongruen dan terintegrasi dalam hubungan itu
4. Konselor menaruh perhatian positif yaitu betul-betul peduli terhadap konseli
5. Konselor mengalami pemahaman secara empati terhadap ukuran internal dengan mana konseli membentuk sikap atau keputusan dan usaha untuk mengkomunikasikannya dengan konseli
6. Yang dikomunikasikan kepada konseli yang berupa pemahaman empati dan perhatian positif tanpa syarat itu diterima dalam tingkat yang minim

Pujosuwarno (1993:6) letak kekuatan CCT adalah pada helping relationship yang personal, kondisi hubungan yang dapat membantu perubahan pribadi konseli adalah:

1. Adanya hubungan psikologis antara konselor dan konseli
2. Adanya pernyataan *incongruence* oleh konseli
3. Adanya pernyataan *congruence* oleh konselor
4. Adanya unconditional positive regard dan pemahaman empatik dari konselor terhadap konseli
5. Adanya persepsi konseli terhadap konselor positive regard dan pemahaman empatik

Corey (2009: 173) Dari sudut pandang Rogers hubungan konseli-konselor ditandai dengan kesetaraan. Konselor tidak menjaga pengetahuan mereka rahasia atau mencoba untuk

membingungkan proses terapeutik. Proses perubahan konseli tergantung untuk tingkat besar pada kualitas hubungan ini sama. Sebagai konseli mengalami konselor mendengarkan dengan cara menerima mereka, mereka secara bertahap belajar bagaimana untuk mendengarkan *acceptingly* untuk diri mereka sendiri. Ketika mereka menemukan konselor merawat dan menghargai mereka (bahkan aspek yang telah disembunyikan dan dianggap sebagai negatif), konseli mulai melihat nilai dan nilai dalam diri mereka. Ketika mereka mengalami realitas dari konselor, konseli menjatuhkan banyak kepura-puraan mereka dan nyata dengan diri mereka sendiri dan konselor.

Seperti yang telah kita catat, tiga ciri pribadi, atau sikap konselor merupakan bagian sentral dari hubungan terapeutik: (1) kongruensi atau keaslian, (2) perhatian positif tidak bersyarat, dan (3) pemahaman empati yang akurat.

1. Kongruensi, atau keaslian (kejujuran/ketulusan)

Asli atau tulus merupakan kondisi dimana konselor mencoba untuk jujur, terintegrasi, dan asli (tanpa pura-pura) selama kegiatan konseling di laksanakan. konselor tidak memakai topeng, sedangkan apa yang konselor alami di hati dan apa yang diungkapkan sesuai, dan mereka bisa secara terbuka mengungkapkan perasaan dan sikap yang ada dalam hubungannya dengan konseli. Konselor yang otentik secara spontan dan terbuka mengejawantahkan perasaan dan sikapnya, baik yang positif maupun yang negative, yang mengalir dalam dirinya. Dengan mengungkapkan (dan menerima) perasaan negative apapun, mereka bisa menjadi fasilitator terjadinya komunikasi yang jujur dengan konseli.

2. Sikap positif yang tidak bersyarat dan mau menerima

Sikap kedua yang diperlukan konselor untuk berkomunikasi dengan konseli adalah kepedulian yang mendalam dan ikhlas terhadapnya sebagai pribadi. Kepedulian itu adalah tanpa syarat, dalam arti bahwa kepedulian itu tidak dikotori oleh evaluasi atau penilaian baik atau buruk terhadap

perasaan, pandangan, serta perilaku konseli. Konselor menghargai dan dengan hangat menerima konseli tanpa menyertakan persyaratan. Bukan sikap seperti “saya mau menerima asal” melainkan salah satu dari sikap “saya menerima anda seperti adanya”. Dalam komunikasinya konselor mengambil sikap bahwa mereka menghargai konseli seperti apa adanya dan bahwa si konseli bebas untuk memiliki perasaan dan pengalaman tanpa resiko tidak bisa diterima oleh konselor. Bisa diterima merupakan pengakuan hak konseli untuk memiliki perasaan; ini bukan persetujuan terhadap semua perilaku. Semua perilaku yang terbuka tidak perlu harus disetujui atau pun diterima.

### 3. Pemahaman Empati yang Akurat

Salah satu dari tugas utama konselor adalah memaklumi pengalaman dan perasaan konseli secara sensitif dan akurat pada saat semuanya itu diungkapkan dalam saat-saat interaksi dalam sesi konseling. Konselor berusaha keras untuk menghayati pengalaman subyektif konseli, terutama yang terjadi disini dan sekarang. Tujuannya adalah untuk membangkitkan semangat konseli untuk lebih dekat dengan dirinya sendiri, merasakan lebih mendalam dan intens, dan untuk mengenali dan menguraikan ketidak kongruensian yang ada dalam dirinya.

Pemahaman empati berarti bahwa konselor akan merasakan apa yang dirasakan konseli seolah-olah yang mereka rasakan sendiri tanpa harus terhanyut dalam perasaan itu. Dengan secara bebas bergerak dalam dunia seperti yang dialami konseli konselor tidak hanya akan mengkomunikasikan kepada konseli bahwa ia memaklumi apa yang sudah mereka ketahui tetapi juga bisa menyuarakan makna pengalaman yang oleh konseli selama ini hanya disadari secara samar-samar. Perlu diketahui bahwa empati yang tepat akan melebihi pemahaman akan perasaan yang sudah jelas nampak adanya ke suatu kondisi yang kurang jelas dipahami oleh konseli.

### **3. Mekanisme Perubahan**

#### **a. Tahapan Konseling**

Pujosuwarno (1993:7) mengenai proses konseling dengan pendekatan CCT roger berpendapat tentang adanya 3 fase, yaitu:

1. Pengalaman akan meredaya ketegangan (tension)
2. Adanya pemahaman diri (self understanding)
3. Perencanaan untuk kegiatan selanjutnya

Kemudian fase-fase tersebut di kembangkan dan dijabarkan dalam 12 point yang merupakan langkah-langkah dari proses konseling.

Fall, Kevin A. et,all (2004:181) juga sependapat bahwa Tahapan dan Teknik. Rogers digambarkan 12 langkah dalam proses konseling. Dia menekankan bahwa langkah ini adalah tidak benar-benar terpisah, peristiwa sekuensial, melainkan merupakan kecenderungan umum yang terdiri dari jalinan yang berlangsung.

1. Individu datang untuk meminta bantuan.
2. Situasi membantu biasanya didefinisikan [sebagai] kesempatan bagi pertumbuhan diri, bukan jawaban.
3. Konselor mendorong ekspresi bebas dari perasaan sehubungan dengan masalah
4. Konselor menerima, mengakui, dan menjelaskan perasaan-perasaan negatif.
5. Apabila perasaan negatif individu telah cukup penuh dinyatakan, mereka diikuti oleh ekspresi samar dan tentatif dari impuls positif yang membuat untuk pertumbuhan (perubahan ke arah positif)
6. Konselor menerima dan mengakui perasaan positif yang dinyatakan dengan cara yang sama di mana ia telah menerima dan mengakui perasaan negatif ....yang memberikan individu kesempatan untuk pertama kali dalam hidupnya untuk memahami dirinya dia ... wawasan dan pemahaman diri datang menggelegak melalui spontan.

7. Wawasan, pemahaman tentang diri dan penerimaan diri ... memberikan dasar individu dapat melanjutkan ke tingkat integrasi baru.
8. Bercampur dengan proses ini wawasan ... adalah proses klarifikasi keputusan tindakan yang mungkin.
9. Kemudian datang inisiasi, tapi sangat signifikan, tindakan positif.
10. Ada wawasan lebih lanjut.
11. Ada tindakan positif semakin terintegrasi pada bagian dari konseli dan lebih percaya diri dalam aksi self-directed.
12. Ada perasaan penurunan membutuhkan bantuan, dan pengakuan pada bagian dari konseli bahwa hubungan harus berakhir.

Hubungan terapeutik dalam konseling CCT. hubungan konseli-konselor hubungan yang ditandai oleh kondisi yang diperlukan dan cukup untuk perubahan, hubungan sebagai instrumen perubahan. Dasar hubungan adalah menghargai kemerdekaan dan integritas psikologis dan mendevaluasi kesesuaian dan praktek orang-orang yang tampaknya lebih mampu mengarahkan mereka

**b. Teknik konseling**

Dalam kerangka *client centered*, teknik yang digunakan adalah pengungkapan dan pengkomunikasian penerimaan, respek, dan pengertian serta berbagai upaya dengan konseli dalam mengembangkan kerangka acuan internal dengan memikirkan, merasakan, dan mengeksplorasi. Dalam hal ini, teknik harus menjadi suatu pengungkapan yang jujur dari konselor dan tidak bisa digunakan secara sadar diri sebab jika itu terjadi, konselor tidak akan menjadi sejati. Flanagan, John S & Flanagan, Rita S (2004: 190-202) seperti yang disarankan dalam sebuah wawancara dengan Natalie Rogers, ada beberapa teknik yang dipakai: (a) Mengalami dan Mengekspresikan Kongruensi, (b) Mengalami dan Mengekspresikan Unconditional Regard Positif, (c) Mengalami dan Mengekspresikan Pemahaman empatik

Kottler, Jeffrey A & Shepard, David S. 2008: 135-136) Teknik favorit konseling yang berpusat pada konseli hampir tidak berorientasi teknik, melainkan lebih memilih bukan untuk mengeksplorasi variabel kuratif dan fokus pada pengembangan hubungan yang solid dengan konseli. Namun demikian, ada beberapa strategi intervensi standar.

1. Teknik mentega dan roti dari konselor berpusat pada konseli adalah refleksi dari perasaan, juga disebut sebagai mendengarkan secara aktif. Keterampilan ini sekarang begitu universal dan generik yang digunakan oleh hampir semua praktisi setiap persuasi teoritis.
2. Berkomunikasi dari postur pemahaman empatik, konselor sungguh hadir untuk pesan verbal dan nonverbal konseli, menafsirkan permukaan dan makna yang mendasarinya, dan kemudian merumuskan respon yang menunjukkan pemahaman yang mendalam-tingkat pengalaman konseli.

Sesuai konsep diatas bahwa pada konseling berpusat konseli, seorang konselor tidak mempunyai teknik secara khusus, melainkan mendasarkan pada keterampilan-keterampilan umum yang bisa dipakai dalam konseling.

## **Evaluasi**

1. beberapa pendekatan lain beranggapan bahwa manusia menurut kodratnya adalah irasional dan berkecenderungan merusak terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain, kecuali jika kita telah menjalani sosialisasi. Jelaskan hakikat manusia menurut pendekatan client center
2. Anak yang sedang tumbuh harus diperbolehkan untuk mengevaluasi pengalaman dengan caranya sendiri, dan untuk membuat pilihan sesuai dengan penilaian. Jelaskan proses perkembangan manusia menurut pendekatan yang dikembangkan oleh roger.

3. Setiap pendekatan memiliki ciri yang khas dan unik antara pendekatan yang satu dengan pendekatan yang lain. Jelaskan karakteristik pendekatan client center.
4. Rogers memberikan hipotesis bahwa "perubahan kepribadian positif yang signifikan tidak terjadi kecuali dalam suatu hubungan". Jelaskan kondisi yang bisa menciptakan perubahan kepribadian.
5. Jelaskan beberapa teknik yang ada dalam pendekatan client center.

## BAB 6

# GESTALT

### A. Deskripsi Singkat

Konseling Gestalt merupakan konseling yang berasumsi bahwa manusia pada dasarnya seorang yang aktif. Setiap orang merupakan bentuk suatu koordinasi dari sistem yang mendorong kepada arah integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Tujuan dasar dari teori Gestalt adalah untuk menggambarkan eksistensi manusia dalam hal kesadaran. Konseling Gestalt telah dipengaruhi oleh eksistensialisme filosofis dan psikologis oleh humanisme. Setiap pengaruh ini telah memperkuat pengalaman sebagai konsep sentral yang dibangun kesadaran. Konseling Gestalt berfokus pada apa dan bagaimana perilaku dan peran sentral bisnis yang belum selesai dari masa lalu yang mengganggu fungsi efektif di masa sekarang. Dengan membantu individu lebih lengkap untuk mengalami saat-the " Sini dan sekarang konselor"-Gestalt memfasilitasi lebih besar kesadaran diri dan pemahaman. Konseling Gestalt paling erat terkait dengan Fritz Perls (1969a), yang mengorganisir gerakan Gestalt kontemporer di California dan tokoh sentral sampai kematiannya pada tahun 1970. Banyak penulis seperti Oaklander (2006), Lobb & Amendt-Lyon (2004), dan Polster (2006) telah mengikuti tradisi Perls dengan menekankan kreativitas, intuisi, dan spontanitas dalam hubungan terapeutik. Pengalaman langsung dalam pertumbuhan dan pembelajaran dihargai, bukan penekanan pada kemurnian teoritis. Konseling Gestalt menekankan peran tanggung jawab pribadi dalam pengembangan kesadaran dan mengalami perasaan. Urusan yang belum selesai dari masa

lalu dibawa ke masa kini, dan kebuntuan yang diwakilinya ditangani dengan konseling. Istilah terjebak digunakan untuk menggambarkan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah dan dengan demikian menghindari berurusan dengan "sekarang" Polarisasi adalah konsep tombol lain Gestalt,. Mengacu pada berbagai bagian diri yang bertentangan.

### **Capaian Pembelajaran**

Mahasiswa diharapkan mampu untuk memahami hakikat konseling Gestalt secara mendalam dari berbagai konteks, baik secara teori ataupun praktik. Dalam pendekatan ini mahasiswa juga diharapkan dapat memahami sejarah teori, Hakekat Manusia, Karakteristik dasar dan asmsi, Pribadi Sehat, Pribadi tidak sehat, Pelaksanaan secara kelompok, individu dan konteks Mekanisme perubahan.

### **Sejarah**

Corey (2009: 198) Frederick S. ("Fritz") Perls, Md, PhD (1893-1970) merupakan tokoh utama pencetus pendekatan gestalt. Fredrick S lahir di Berlin dan berasal dari kalangan keluarga menengah kebawah. Dia beranggapan bahwa dirinya merupakan sumber utama masalah bagi orang tuanya. Di sekolah dia pernah mengalami kegagalan sebanyak dua kali di kelas tujuh dan dia juga terasingkan dari teman-temannya. Meskipun kondisi yang tidak menguntungkan ada pada dirinya tetapi dia berusaha untuk menyelesaikan sekolahnya dan mendapatkan gelar MD dengan spesialisasi sebagai psikiater. Pada tahun 1916 dia mencoba untuk bergabung dengan tentara Jerman sebagai salah satu tenaga kesehatan saat perang dunia I. Setelah perang selesai dia mencoba untuk bekerjasama dengan Kurt Goldstein di institut Goldstein yang menanganai tentara yang mengalami kerusakan otak di Faraknrut. Sejak saat itu dia melihat bahwa pentingnya manusia dipandang sebagai satu kesatuan bukan dari sejumlah fungsi bagian-bagiannya. Kemudian dia pindah ke Wina dan memulai belajar mengenai psikoanalisis. Saat belajara Perls diajar oleh Wilhelm Reich yang merupakan ahli psikoanalisis yang menokohi metode-metode pemahaman diri dan perubahan kepribadian melalui konseling tubuh. Dia juga di kontrol beberapa tokoh utama pergerakan psikoanalisis seperti

Karen Horney. Setelah itu Perls pindah ke Amerika pada tahun 1946 dan mendirikan Institut Konseling Gestalt New York pada tahun 1952. Di Amerika dia juga tinggal di Big Sur, California, dan disana dia menata reputasinya sebagai seorang inovator konseling dengan memberikan materi workshop dan seminar di Institut Esalen. Di Amerika dia mempunyai pengaruh yang luarbiasa karena hasil karya tulisnya dan juga karena jalinan hubungan dalam workshop yang dilaksanakannya.

Secara pribadi Perls adalah orang penting tetapi juga membingungkan karena orang-orang yang memang menyeganinya dan ada kalanya juga orang menganggapnya sebagai orang yang kejam. Perls dinilai berbeda beda antara orang yang satu dengan yang lain. Dia dianggap sebagai orang yang berwawasan, bijak, cemerlang, provokatif, manipulatif, bermusuhan, penuntut, dan inspirasional. Sayangnya, orang yang mengikuti workshop sedikit yang menjadi pengikut dan menyebarkan ajaran konseling Gestalt.

Laura Posner Perls, PhD (1905–1990) lahir di Pforzheim, German. Laura merupakan anak yang luar biasa karena di usia 5 tahun dirinya sudah bisa bermain piano dan mampu memainkannya secara profesional pada usia 18 tahun. Sejak usia 8 tahun dia mengikuti tarian modern yang kemudian menjadi bagian penting dalam hidupnya.

Di Jerman dia mulai mengembangkan diri sebagai seorang psikoanalisa dengan masuk ke sekolah hukum dan mendapatkan gelar psikologi gestalt dan mendirikan studi filsafat gestalt, dia juga menjadi seorang pemain piano. Saat awal bertemu dengan Fritz dia merupakan orang yang kaya dan di tahun 1926 dan memulai kerjasamanya yang menghasilkan konseling Gestalt. Laura dan Fritz menikah pada tahun 1930. Mereka mendirikan institut New York untuk Konseling Gestalt dan membuat pelatihan dalam pendekatan yang di pakainya. Sebagai sepasang kekasih dalam bidang gestalt mereka merupakan tokoh yang luar biasa karena mereka memberikan kontribusi perkembangan dan mempertahankan pergerakan konseling Gestalt di Amerika dari akhir tahun 1940an sampai kematiannya tahun 1990.

## **Hakekat Manusia**

Pujosuwarno (1993: 71-72) konseling ini berpandangan bahwa manusia itu dalam kehidupan selalu aktif sebagai keseluruhan. Maksudnya yaitu setiap orang bukanlah semata-mata merupakan wujud penjumlahan dari bagian-bagian, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian (perasaan, pikiran dan sebagainya).

Sebuah asumsi dasar dari konseling Gestalt adalah bahwa individu memiliki kapasitas untuk mengatur diri ketika mereka menyadari apa yang terjadi di dalam dan di sekitar mereka. Konseling menyediakan pengaturan dan kesempatan untuk itu kesadaran harus didukung dan dipulihkan. Jika konselor dapat tetap hadir dengan pengalaman konseli dan kepercayaan dalam proses, konseli akan bergerak ke arah peningkatan kesadaran, kontak, dan integrasi Brown (2007) dalam Corey (2009: 200).

Hakekat manusia menurut Passon (1975) dalam Gunarsa (1992: 183) adalah sebagai berikut:

1. Manusia adalah keseluruhan dari komposisi bagian –bagian yang saling berhubungan.
2. Manusia adalah juga bagian dari lingkungannya sendiri dan tidak bisa diketahui terlepas dari lingkungan tersebut.
3. Manusia memelihara bagaimana ia memberi respon terhadap rangsangan dari luar dan dari dalam.
4. Manusia memiliki kemampuan untuk menyadari sepenuhnya terhadap semua penginderaan, pikiran, emosi dan pengamatan.
5. Manusia mampu melakukan pilihan karena adanya kemampuan menyadari ini.
6. Manusia memiliki kemampuan untuk menguasai kehidupan secara efektif
7. Manusia tidak bisa mengalami dirinya sendiri terhadap hal yang sudah lampau atau hal yang akan datang
8. Manusia menjadi baik atau buruk bukan dari dasarnya.

Mendasarkan pada hal tersebut maka dapat diketahui bahwa manusia pada hakikatnya adalah

1. Individu dapat menangani sendiri problema hidup mereka secara efektif, terutama apabila mereka memanfaatkan secara tuntas kesadaran mereka akan apa yang terjadi dalam diri dan di sekitar mereka
2. Individu merupakan gabungan atas keseluruhan bagian yang “berinteraksi”
3. Individu adalah bagian dari lingkungannya.
4. Individu memilih cara merespon stimulus internal dan eksternal.
5. Individu memiliki potensi untuk menyadari pikiran, emosi, seni dan persepsi.
6. Individu mampu untuk membuat pilihan karena menyadarinya.
7. Individu memiliki kemampuan mengatur kehidupan secara efektif
8. Individu tidak bisa mengalami masa lalu dan masa depan, satu-satunya yang dialami individu adalah “masa sekarang”.

### **Perkembangan Manusia**

Fall, Kevin A. et,all (2004: 196) Fungsi dasar dari jiwa adalah untuk memenuhi kebutuhan. Ketika organisme berfungsi dengan lancar, kebutuhan muncul, satu per satu. Organisme memobilisasi energi untuk memenuhi kebutuhan dan angka surut sebagai tokoh baru muncul. Perls et al. (1951) menegaskan bahwa semua manusia berusaha untuk keseimbangan dan selfregulation. Potensi swa-regulasi menekankan kemampuan internal organisme dan secara spontan berpartisipasi dalam pemenuhan kebutuhan secara alami mengalir bebas. Aspek penting dari potensi ini tidak bahwa organisme tetap seimbang sepanjang waktu-ini akan dipandang sebagai tidak mungkin atau setidaknya stagnan. Kecenderungan adalah untuk menjadi sadar akan kebutuhan dan kemudian memenuhi kebutuhan, sehingga mencapai keseimbangan sekali lagi sampai sosok baru (perlu) muncul.

Fungsi jiwa adalah dapat mengalami hanya apa yang ada di satu kesadaran. Masa lalu dikenang dan masa depan adalah berkhayal, tetapi tidak dapat langsung dialami. Struktur Psyche tersebut. Salah satu aspek dari struktur jiwa adalah latar belakang, atau hanya, kesadaran, dan latar depan ke mana kebutuhan saat ini muncul dan menjadi fokus perhatian

seseorang. Sebagai suatu kebutuhan terpenuhi, atau jika kebutuhan asli yang belum terpenuhi tetapi kebutuhan lain yang lebih mendesak muncul, kebutuhan asli surut ke dalam.

## **Pribadi Sehat**

Orang sehat mendekati hidup dengan semangat; mengalami dan memenuhi kebutuhan seseorang ketika mereka muncul di sini dan sekarang. Gestalt percaya individu memanfaatkan kesadaran diri dan lingkungan, tanggung jawab untuk diri, komitmen untuk pematangan, dan dedikasi untuk kontak yang sesuai dengan lingkungan. Untuk membantu menyempurnakan konsep-konsep ini, kita akan menggunakan Naranjo (1970: 50) dalam Fall, Kevin A. et,all (2004:199-200) prinsip-prinsip umum dirumuskan dari nya "perintah untuk menjalani kehidupan yang baik" sebagai metode untuk memberikan gambaran yang lengkap dari fungsi sehat dari perspektif Gestalt.

1. Valuasi aktualitas: Dalam prinsip ini, orang sehat berusaha untuk hidup dalam saat ini, bukan masa lalu atau masa depan. Kecemasan tentang apa yang telah terjadi atau apa yang mungkin terjadi kemampuan batas seseorang untuk fokus pada kebutuhansaat itu.
2. Penilaian kesadaran dan penerimaan dari pengalaman: individu sehat merangkul kesadaran diri dan bagaimana dia berhubungan dan berinteraksi dengan lingkungan. yang pertama konseli harus menyadari kebutuhannya, tanpa kesadaran, kontak tidak pernah dapat dibuat pemenuhan kebutuhan tidak akan pernah terjadi. Tanpa kesadaran diri dan lingkungan, seseorang tidak dapat sepenuhnya menerima pengalaman.
3. Valuasi keutuhan, atau tanggung jawab: Orang sehat memahami bahwa hidup adalah sebuah proses, tidak terpisah atau terkotak, tetapi dirancang untuk dialami sebagai perkembangan di alam.

Tanggung jawab adalah kunci untuk pematangan. Orang sehat mengakui bahwa untuk berpikir dan merasa sendiri, percaya diri, seseorang harus bersedia untuk bertanggung jawab atas pemikiran pribadi, tindakan, dan perasaan. Tidak hanya harus satu mengambil tanggung

jawab untuk diri, tapi kita juga harus menahan diri dari mengambil tanggung jawab atas pikiran, perasaan, dan perilaku orang lain.

## **Pribadi Tidak Sehat**

Semua orang mengembangkan metode untuk memenuhi seseorang kebutuhan dan, seperti telah disebutkan, terus menerus dan bawaan berusaha menuju keseimbangan dan pemenuhan kebutuhan. Bahkan dengan bawaan berusaha menuju keseimbangan, tidak ada yang tumbuh dalam lingkungan yang benar-benar mendukung. Oleh karena itu, kebutuhan semua orang kadang-kadang pergi terpenuhi. Setiap orang memiliki kapasitas untuk mentolerir bisnis yang belum selesai tak terelakkan sesekali. Namun jika lingkungan seseorang mendukung pemenuhan kebutuhan, salah satu kemungkinan telah mengembangkan batas kontak permeabel tepat, dengan kemampuan untuk memproses melalui siklus pemenuhan kebutuhan secara teratur, biasanya memulihkan homeostasis. Ketidakmampuan terjadi ketika seseorang membatasi kesadaran, dan sebagai hasilnya, pola berkembang yang gagal untuk memenuhi kebutuhan atau merusak diri sendiri atau lainnya. Sebagai tanggapan terhadap lingkungan terus-menerus lalai, salah satu kemungkinan untuk mengembangkan gangguan pada batas kontak. Untuk menghindari kecemasan bisnis yang belum selesai, anak mungkin memungkiri kesadaran kebutuhan yang tak terpenuhi (Fall, Kevin A. et,all (2004: 201)

Pribadi yang tidak sehat pada dasarnya adalah pribadi yang tidak mampu menyadari arti kehidupan, dimana hal tersebut dikarenakan adanya urusan bisnis yang belum selesai.

## **Pelaksanaan Konseling**

### **1. Konseling Kelompok**

Konseling kelompok selalu menjadi intervensi yang umum dalam konseling gestalt. Dalam 1960-an dan 1970-an, gestalt lebih dikenal dalam konteks kelompok daripada dalam konteks individu. Jenis-jenis kelompok dapat dibagi menjadi tiga jenis: kursi kosong, di mana individu bekerja dengan konselor dan penonton mengamati, kelompok proses, di mana

perhatian dibayar untuk proses kelompok saat ini, dan variasi kelompok proses, kelompok proses-tematik, di mana selain menghadiri proses, tema-tema yang melibatkan seluruh kelompok dapat bertindak keluar.

Pendekatan kursi kosong dipopulerkan oleh Perls dan juga oleh James Simkin, melainkan telah digunakan kurang dan kurang sejak 1970-an. Dalam pendekatan ini, salah satu anggota kelompok bekerja dari beberapa menit untuk sebanyak 40 menit dengan pemimpin. Dalam menjelaskan proses kelompok gestalt, Kepner (1994) menggambarkan pertumbuhan pribadi sebagai fenomena yang dihasilkan dari kontak antara individu dan lain-lain.

Kepner menjelaskan tiga tahapan pengembangan dari kelompok konseling gestalt. Pertama, identitas dan ketergantungan, melibatkan pengaturan batas dan batas-batas untuk grup. Ini termasuk pendekatan pemodelan yang akan digunakan dalam kelompok dan kontak interpersonal mendorong di antara anggota kelompok. Pada tahap kedua, pengaruh dan *counterdependence*, anggota kelompok berurusan dengan pengaruh, wewenang, dan kontrol kelompok. Pemimpin kelompok, serta anggota kelompok, dapat ditentang, dan perbedaan pendapat terbuka dapat dinyatakan. Peran dalam kelompok dibedakan dari orang. Misalnya, jika kambing hitam muncul dalam kelompok dan seseorang menjadi ditunjuk sebagai "korban," pemimpin dapat membedakan peran dari orang tersebut. Pada tahap ketiga, keintiman dan saling ketergantungan, rasa kedekatan antara anggota kelompok dikembangkan. Kepner percaya bahwa dibutuhkan sebuah kelompok satu atau dua tahun bersama-sama untuk berfungsi secara konsisten pada tahap ketiga ini. Pada titik ini pemimpin adalah seorang konsultan yang membuat relatif sedikit intervensi. Tidak semua kelompok mencapai tahap ketiga ini, di mana proses bisa cepat dan hormat, meskipun masalah kesedihan dan rasa sakit yang ditangani. Struktur ini bukan format untuk memimpin sebuah kelompok melainkan deskripsi proses yang Kepner telah diamati Sharf, Richard S (2012: 273-274)

## **2. Konseling Individu**

### **a. Tujuan Koseling**

Capuzzi dan Gross (1995: 275) menyebutkan bahwa Perls menulis bahwa tujuan dari konseling Gestalt adalah untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan potensi manusia.

Tujuan konseling Gestalt adalah menumbuhkan kesadaran dan metodologi primernya adalah kesadaran. Kesadaran tentang bagaimana seseorang berada di dunia yang memampukannya memilih pilihan bebas (Palmer, 2011: 152).

Perls (1969b: 26) dalam Sharf, Richard S (2012: 252) menyatakan bahwa tujuan dari konseling adalah untuk membantu individu dewasa dan tumbuh. Tersirat dalam definisi ini (Passons, 1975) adalah penekanan pada selfresponsibility, membantu konseli bergantung pada diri mereka sendiri daripada pada orang lain (Perls, 1969b). Tersirat dalam tujuan kematangan dan pertumbuhan adalah bahwa untuk mencapai integrasi.

### **b. Pengetahuan, Sikap, Pengalaman, Fungsi Dan Peran Konselor**

Para konseli dalam pengalaman konseling Gestalt memutuskan sendiri apa yang mereka inginkan dan berapa banyak yang mereka inginkan. Tanggung jawab yang harus dilakukan konseli adalah menetapkan apa yang diinginkan mereka dalam konseling. Jika konseli menyatakan bahwa mereka bingung atau tidak tahu, atau jika konseli mengharapkan konselor yang menetapkan tujuan, maka di sini konselor bekerja membantu konseli.

Orientasi umum dari konseling Gestalt adalah pemenuhan tanggung jawab yang lebih besar oleh konseli bagi diri mereka sendiri. Secara keseluruhan dari pikiran, emosi, persepsi dan sensasi dari diri konseli. Konselor mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara mereka menghindari tanggung jawab mereka. Kemudian meminta konseli agar membuat putusan-putusan tentang kelanjutan konseling, tentang apa yang ingin mereka pelajari dan penggunaan waktu konselingnya.

Para konseli dalam konseling Gestalt adalah partisipan aktif yang membuat penafsiran dan makna sendiri. Konseli sendiri yang mencapai peningkatan kesadaran dan yang menentukan apa yang akan dan tidak akan dilakukan dalam proses belajarnya.

Pada konseling Gestalt peran dan fungsi konselor adalah fokus perhatian pada pola bahasa verbal dan nonverbal. Fokus perhatian yang terjadi pada perasaan-perasaan konseli, kesadaran pada saat ini, pesan-pesan yang terinterpretasi dari gerak tubuh dan penghambat-penghambat kesadaran. Perasaan tidak suka tanpa subyek yang kemudian menjadi ada subyeknya. Menurut Palmer (2010: 157) jadi para konselor Gestalt menaruh perhatian pada postur tubuh, pernapasan, otot yang lentur dan kaku, untuk menekankan pada, misalnya ketidaksesuaian yang tampak antara yang dikatakan seseorang dengan bagaimana mereka terlihat.

Tugas konselor adalah menantang konseli untuk belajar menggunakan kesadarannya secara penuh. Konselor menggunakan sepenuhnya mata dan telinga untuk menangkap bahasa verbal dan nonverbal dari konseli. Konselor menghindari intelektualisasi abstrak, diagnosis, penafsiran dan ucapan yang berlebihan (Corey, 2007: 125). Penafsiran yang berlebihan tidak perlu digunakan dalam menginterpretasi masalah konseli. Hal yang terpenting adalah penciptaan suasana di mana konseli membangkitkan proses pengembangan dirinya sendiri sehingga menjadi terfokus pada perubahan kesadaran dalam proses kegiatan konseling.

Tugas konselor pada konseling Gestalt kelihatannya mudah, tetapi perlu diwaspadai oleh konselor bahwa pada saat proses konseling dapat membuat konselor masuk ke dalam peran teknis dan impersonal. Maksud dari peran teknis bahwa konselor menggunakan teknik-teknik konseling secara terus menerus. Kemampuan diri konselor sebagai terapeutik tidak digunakan. Kepekaan, sikap empati, altruisme, semangat dalam dirinya selayaknya tetap digunakan pada saat proses konseling. Jika tidak, dalam peran teknis tersebut konselor hanya sebagai katalisator, responden dan teknisi yang memainkan permainan teknik konseling.

Konselor menggunakan pengalaman-pengalamannya sebagai bahan inti dalam konseling. Konselor dapat berfungsi secara efektif dengan cara seimbang pada hubungan timbal balik dengan konseli dan penggunaan pengalaman dirinya kepada konseli, sehingga proses konseling yang terjadi dua arah. Hasil dari komunikasi ini adalah perubahan pada diri konseli dan juga pada diri konselor.

Pada peran dan tugas konselor yang sudah dijabarkan di atas, maka syarat konselor Gestalt adalah terus berlatih dan mengikuti *workshop* konseling dan konseling Gestalt. Bekal akademis yang dapat ditempuh yaitu dengan cara membaca buku-buku tentang konseling Gestalt terbitan dalam maupun luar negeri. Hal lain yang dapat dilakukan konselor untuk dapat mendalami konseling Gestalt adalah:

- a. Mempelajari diri konselor sendiri
- b. Keterbukaan diri konselor terhadap kondisi konseli
- c. Konselor mengembangkan hubungan yang hangat dengan konseli
- d. Bentuk hubungan konselor '*person to person*' yang menjadi tanggung jawab konselor
- e. Konselor tidak hanya terpaku pada teknik-teknik konseling saja, lebih ditekankan bahwa konselor adalah seniman yang berkreasi mengembangkan diri konseli

**c. Riwayat, Pengalaman, Pengetahuan Konseli**

Para konseli dalam pengalaman konseling Gestalt memutuskan sendiri apa yang mereka inginkan dan berapa banyak yang mereka inginkan. Tanggung jawab yang harus dilakukan konseli adalah menetapkan apa yang diinginkan mereka dalam konseling. Jika konseli menyatakan bahwa mereka bingung atau tidak tahu, atau jika konseli mengharapkan konselor yang menetapkan tujuan, maka di sini konselor bekerja membantu konseli.

Orientasi umum dari konseling Gestalt adalah pemenuhan tanggung jawab yang lebih besar oleh konseli bagi diri mereka sendiri. Secara keseluruhan dari pikiran, emosi, persepsi dan sensasi dari diri konseli. Konselor mengkonfrontasikan konseli dengan cara-

cara mereka menghindari tanggung jawab mereka. Kemudian meminta konseli agar membuat putusan-putusan tentang kelanjutan konseling, tentang apa yang ingin mereka pelajari dan penggunaan waktu konselingsnya.

Para konseli dalam konseling Gestalt adalah partisipan aktif yang membuat penafsiran dan makna sendiri. Konseli sendiri yang mencapai peningkatan kesadaran dan yang menentukan apa yang akan dan tidak akan dilakukan dalam proses belajarnya.

#### **d. Hubungan Koseling**

Pujosuwarno (1993:75) hubungan antara konselor dan konseli dalam prakteknya dilaksanakan secara *face to face relationship* atau hubungan tatap muka. Dalam konseling gestalt konseli dibuat menjadi frustrasi supaya ia dapat menemukan caranya sendiri yang sesuai dalam usaha mengembangkan potensinya.

Hubungan yang terjadi dalam konseling gestalt diantaranya adalah:

1. *"It" talk* (Ungkapan kata "itu")  
Apabila konseli mengatakan "itu" dan bukan "saya" disebut mendepersonalisasi bahasa. Konselor mungkin bisa meminta mereka untuk menggunakan kata bantu orang untuk yang tidak personal sehingga mereka akan berasumsi akan rasa tanggungjawab yang semakin meningkat.
2. *"You" talk* (Ungkapan kata "Anda")  
Konselor akan menjelaskan penggunaan "Anda" pada umumnya dan minta konseli untuk menggantikan dengan "saya" kalau itu memang yang dimaksud.
3. *Question* (Pertanyaan)  
Dalam pertanyaan ada kecenderungan untuk menjadikan penanya tersembunyi, aman dan tidak dikenal. Konselor Gestalt sering meminta kepada konseli agar mau mengubah kalimat Tanya mereka dengan kalimat berita.
4. *Laguange that denies power* (Bahasa yang mengingkari adanya kekuatan)  
Beberapa orang konseli ada kecenderungan untuk mengingkari kekuatan mereka sendiri dengan jalan menambahkan

keterangan atau pun kata tidak mengakui terhadap pernyataan mereka sendiri.

5. *Listening to "client" metaphors* (Mendengarkan metafora konseli)

Konselor perlu belajar caranya mendengarkan metafora konseli. Dengan memerhatikan metafora, konselor bisa mendapatkan petunjuk-petunjuk yang banyak tentang perjuangan internal konseli

6. *Listening for language that uncovers a story* (Mendengarkan bahasa yang akan mengungkap suatu cerita).

Polster dalam Corey (2009: 209) mengajarkan nilai yang dia sebut "fleshing out a flash" (menjerat sesuatu yang berkelebat lewat). Ia berpendapat bahwa konseli seringkali menggunakan bahasa yang licik dan berbelit-belit namun mengandung petunjuk yang signifikan tentang perjuangan hidupnya (Corey, 2009: 208-209).

### 3. Mekanisme Perubahan

#### a. Tahapan Konseling

**Tahap pertama** berfokus pada memulai kontak antara konselor dengan konseli dan memberikan pengenalan pengalaman bekerja dengan kesadaran dalam terapeutik. Dalam konseling Gestalt, ini mencirikan apa yang dikenal di seluruh teori mengembangkan hubungan atau membangun hubungan kerja. Jika tahap pertama membangun pondasi, maka **tahap kedua** berfokus pada eksplorasi mendalam dari gangguan kontak dan membantah kesadaran berpengalaman dalam tahap pertama. Untuk membantu konseli dan konselor ditujukan untuk kebutuhan kontak dalam sini-dan-sekarang cara, Gestalt "percobaan" diciptakan. Setiap teknik dirancang untuk mengakses dan mengalami kesadaran secara gratis dalam sesi dan memajukan hubungan yang sehat antara konseli dan konselor.

**Pembalikan.** Kesadaran sejati berarti mengalami dan memiliki semua aspek diri. Semua elemen kepribadian yang ada pada sebuah kontinum, tetapi banyak orang bertindak seolah-olah mereka hanya

memiliki sifat "baik" dan memiliki tidak ada versa "buruk" atau sebaliknya. Pembalikan percobaan meminta konseli untuk mengungkapkan kebalikan dari perasaan apapun, pemikiran atau tindakan.

Ekspresi dari unsur-unsur yang telah dijauhkan dari kesadaran hanya dapat diintegrasikan ke seluruh individu ketika diungkapkan secara terbuka. **Tahap keempat** adalah tahap terminasi, di mana konselor mendukung perubahan yang dilakukan oleh konseli dan terus menantang konseli di hereand-sekarang. Sejak tahap ini tidak selalu linear, orang bisa melihat tahap keempat sebagai proses yang berkelanjutan. Bahkan, sesuai dengan ide Gestalt holisme, peristiwa dan kesadaran yang terjadi dalam setiap diberikan "panggung" bisa menyebabkan gerakan menjadi tahap awal atau tahap selanjutnya tergantung pada tingkat kesadaran. Fall, Kevin A. et,all (2004: 208-210)

#### **b. Teknik Konseling**

Corey (2009: 215-219) menyebutkan beberapa teknik dalam konseling Gestalt, yaitu:

##### **a. Latihan dialog.**

Dalam teknik latihan dialog para konselor sangat memerhatikan pada terbelahnya fungsi kepribadian. Dimana dalam kepribadian terdapat bagian yang utama yaitu "kuda hitam" (top dog) serta kambing hitam (underdog). Ada saat dimana kita akan dihadapkan pada kondisi saling menyerang antara underdog dan top dog.

##### **b. Berkeliling**

Berkeliling merupakan salah satu teknik yang ada di gestalt dan dimanfaatkan untuk membantu seseorang dalam suatu kelompok menuju ke orang lain dalam kelompok tersebut untuk, baik untuk berbincang-bincang maupun saling melakukan sesuatu untuk masing-masing.

- c. “Sayalah yang memikul tanggungjawab atas...”  
Konselor bisa meminta konseli untuk membuat pertanyaan dan kemudian ditambahkan dengan kata-kata “dan sayalah yang memikul tanggung jawab”.
- d. Bermain dengan proyeksi  
Dinamika proyeksi terdiri dari apa yang oleh seseorang dilihat dalam diri orang lain hal-hal yang ia tidak mau lihat dan tidak mau menerimanya sebagai yang ada pada dirinya.
- e. Teknik pembalikan (reversal)  
Gejala atau perilaku tertentu seringkali mewakili suatu pembalikan dari impulse laten yang ada di bawahnya. Jadi, konselor bisa meminta seseorang untuk merasa menderita pencegahan sangat berat serta rasa malu-malu yang berlebihan dengan memainkan peran sebagai ekshibisionis dalam kelompok itu.
- f. Latihan gladi  
Menurut Perls, banyak dari yang ada dalam benak kita selalu mengadakan gladi. Dalam khayalan kita mengadakan gladi untuk peran yang kita kira diharapkan orang untuk kita mainkan dalam masyarakat. Manakala datang waktu untuk dipertunjukkan, kita mengalami demam panggung atau kekhawatiran, oleh karena kita takut tidak bisa memainkan peran kita dengan baik. Gladi internal banyak menyerap energy dan seringkali mencegah spontanitas serta kemauan kita untuk bereksperimen dengan perilaku baru.
- g. Latihan membesar-besarkan  
Salah satu sasaran konseling gestalt yang ingin dicapai adalah bahwa konseli menjadi lebih sadar akan pertanda serta petunjuk yang rumit yang mereka kirimkan lewat bahasa isyarat.
- h. Bertahan dengan perasaan yang ada  
Pada saat-saat penting di mana konseli mengacu pada perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan yang ingin dihindari, konselor mendesak konseli untuk tetap bertahan dengan atau mempertahankan perasaan itu.

i. Asosiasi mimpi

Teknik ini merupakan teknik yang digunakan untuk menafsirkan dan menganalisis mimpi yang terjadi pada konseli dan kemudian dianalisis. Tujuan dari analisis mimpi yaitu untuk membawa mimpi itu kembali hidup dan menghidupkan kembali seolah-olah terjadi sekarang.

## Evaluasi

1. Konseling tidak lahir begitu saja tetapi konseling muncul karena adanya sumbangsih dari tokoh yang mencoba untuk memelopornya. Jelaskan sejarah tokoh dari konseling gestalt.
2. Sebuah asumsi dasar dari konseling Gestalt adalah bahwa individu memiliki kapasitas untuk mengatur diri ketika mereka menyadari apa yang terjadi di dalam dan di sekitar mereka. Jelaskan hakekat manusia menurut gestalt.
3. Orang sehat yaitu orang yang memiliki semangat, mengalami dan memenuhi kebutuhan seseorang di sini dan sekarang. Jelaskan maksud kalimat tersebut sehingga bisa menggambarkan karakteristik pribadi yang sehat menurut gestalt.
4. Orientasi umum dari konseling Gestalt adalah pemenuhan tanggung jawab yang lebih besar oleh konseli bagi diri mereka sendiri. Jelaskan pengetahuan, sikap, fungsi dan peran konselor dalam pendekatan gestalt.
5. hubungan antara konselor dan konseli dalam prakteknya dilaksanakan secara *face to face relationship* atau hubungan tatap muka. Bagaimana bentuk hubungan yang terjadi dalam pendekatan gestalt.

# BAB 7

## ANALISIS TRANSAKSIONAL

### A. Deskripsi Singkat

Pendekatan analisis transaksional dapat digunakan dalam konteks individual akan tetapi lebih cocok apabila di gunakan dalam konteks kelompok. Pendekatan ini membentuk suatu konstruk yang diciptakan oleh konseli dan jelas menyatakan tujuan serta arah dari proses konseling. Pendekatan ini memfokuskan kepada keputusan-keputusan yang dibuat oleh konseli berdasarkan kemampuan yang dimiliki oleh konseli. Pendekatan Analisis Transaksional menekankan pada ranah kognitif rasional-behavioral dan berorientasi kepada peningkatan kesadaran sehingga konseli bisa menentukan keputusan yang sesuai dengan kebutuhannya agar tercipta cara hidup yang baru. Berne menemukan bahwa dengan menggunakan Analisis transaksional konselinya dapat membuat perubahan signifikan dalam kehidupan mereka

### Capaian Pembelajaran

Mahasiswa diharapkan mampu untuk memahami hakikat konseling Analisis Transaksional secara mendalam dari berbagai konteks, baik secara teori ataupun praktik. Dalam pendekatan ini mahasiswa juga diharapkan dapat memahami sejarah teori, Hakekat Manusia, Karakteristik dasar dan asmsi, Pribadi Sehat, Pribadi tidak sehat, Pelaksanaan secara kelompok, individu dan konteks Mekanisme perubahan.

## Sejarah

Eric Berne (1910-1970) merupakan tokoh pelopor Analisis Transaksional yang di lahirkan di Montreal, Canada. Eric Berne pertama kali mencoba untuk mengembangkan pendekatan analisis transaksional yaitu saat dia bertugas dalam Dinas Militer Amerika Serikat dan diminta untuk membuka program konseling kelompok bagi para serdadu yang mendapat gangguan emosional sebagai akibat Perang Dunia ke-2. Sebelumnya Berne merupakan seorang pengikut sejati dan mempraktikan konseling psikoanalisa. Pada saat itu memang psikonaalisa sedang mengalami masa jaya dan mendapatkan perhatian yang luar biasa. Berne sendiri juga pernah menemuh pendidikan psikoanalisis di *Yale Psychiatric Clinic* (1936-1938) dan *New York Psychoanalytical Institute* (1941-1943). Analisis transaksional muncul karena Berne merasa tidak puas dengan apa yang sudah ada di psikoanalisa, Berne menganggap bahwa psikonalisa sangat lambat dalam menyembuhkan orang-orang dari masalah mereka. Saat Berne tidak bekerja lagi di Dinas Militer, Berne mulai mencoba melakukan eksperimen yang sebenarnya dan pada pertengahan tahun 50-an dia mulai memperkenalkan teorinya, Analisis Transaksional.

Teori yang dikembangkan Berne mendapat sambutan yang luar biasa dari kalangan ahli konseling kelompok. Dalam pertemuan yang dilakukan di Regional Perhimpunan Konseling Kelompok Amerika di Los Angeles tahun 1957 teori analisis transaksional diangkat sebagai salah satu tema yang dibahas.

## Hakekat Manusia

Analisis Transaksi berakar pada filosofi antideterministik yang memandang bahwa kehidupan manusia bukanlah suatu yang sudah ditentukan. Pendekatan ini bertolak dari anggapan bahwa seseorang mampu memahami keputusan pada masa lalunya dan kemudian dapat memilih untuk memutuskan kembali keputusan yang sudah diambil (Pujosuwarno. 1993: 24).

Pendekatan analisis transaksional didasarkan pada teori yang mengatakan bahwa teori kepribadian itu terkait dengan analisis struktural dan transaksional. Pendekatan ini mengembangkan konsep tiga kedudukan

ego yang terpisah, yaitu: ego orang tua, ego dewasa, dan ego anak. Dalam proses korelasi, pendekatan ini menganggap kedudukan antara konselor dan konseli sama seimbang. Meskipun sama sama seimbang tetapi keputusan yang akan diambil tetap menjadi tanggung jawab konseli untuk menentukannya. Berikut disajikan asumsi manusia menurut pendekatan analisis transaksional.

- ◁ Manusia pada dasarnya memiliki pilihan dalam menentukan suatu hal dan tidak terbelenggu oleh masa lampau (Manusia selalu berubah dan bebas untuk menentukan pilihannya).
- ◁ Manusia (konseli) adalah orang yang sudah sangat lama mengalami penderitaan sehingga mereka membutuhkan kebahagiaan dan mereka berusaha melakukan perubahan menuju ke arah yang lebih baik. Kehidupan seseorang bukan merupakan suatu hal yang sudah ditentukan (anti deterministik). Manusia dapat memahami segala keputusan yang sudah terjadi di masa lampau dan kemudian dapat menentukan untuk memutuskan kembali atau menyesuaikan kembali keputusan yg pernah diambil
- ◁ Manusia mempunyai kapasitas untuk memilih dan pada kondisi kesadaran tertentu seseorang dapat menjadi mandiri dalam menghadapi persoalan hidupnya. Hekekatnya manusia selalu dihadapkan dalam kondisi terjalin dan saling menjalin sebagai dasar pertumbuhan dirinya.
- ◁ Adanya kebosanan, kejenuhan atau putus asa. Manusia merupakan makhluk yang tidak akan puas dengan kehidupan yang monoton meskipun dirinya dalam keadaan yang berkecukupan. Kondisi yang monoton akan membuat seseorang menjadi muncul perasaan jenuh atau bosan, sehingga seseorang terdorong dan berupaya untuk melakukan perubahan.
- ◁ Manusia bisa berubah karena adanya penemuan tiba-tiba. Hal ini merupakan hasil Analisis Transaksional yang dapat diamati. Kebanyakan orang tidak menginginkan dan tidak mengerti dengan perubahan, tetapi dengan adanya informasi, cerita atau ilmu yang baru maka membuat pemahamannya terbuka dan kemudian

memicu untuk menyelidiki terus dan berupaya melakukan perubahan ke arah yang lebih baik.

Manusia merupakan makhluk yang sanggup melewati pengondisian dan pemrograman awal (manusia dapat berubah asalkan dirinya bersedia). Perubahan yang terjadi pada diri manusia merupakan persoalan di sini dan sekarang (*here and now*). Tidak sama dengan psikoanalisis yang memiliki keyakinan di mana sesuatu yang terjadi pada manusia saat ini disebabkan oleh pengalaman masa lalunya (deterministik).

Pandangan tentang sifat kodrati manusia ini ada implikasinya yang definitif untuk dipraktekkan dalam konseling AT. Konselor mengakui bahwa salah satu alasan mengapa seseorang itu masuk kegiatan konseling adalah bahwa ia masuk ke dalam kelompok komplotan dan permainan dengan orang lain. Konselor tidak mau menerima ungkapan “Saya coba”. “Saya tidak bisa berbuat lain”. Dan “Jangan salahkan saya, karena saya ini orang dungu”. Konsep diatas merupakan premis dasar ketika seseorang bisa menentukan pilihan, mampu membuat keputusan-keputusan baru, dan dapat berbuat, sehingga alasan-alasan atau tidak bisa diterima dalam praktek pendekatan analisis transaksional. Pada pendekatan ini seseorang mengambil keputusan dikarenakan agar dirinya bisa tetap bertahan hidup pada suatu segi kehidupan tetapi itu semua tidak harus menjadi keputusan permanen, karena orang dapat membuat keputusan baru nantinya dan kondisi itu akan merubah hidup mereka.

Pada hakekatnya manusia menurut pandangan pendekatan analisis transaksional adalah:

- a. Kehidupan manusia bukan sesuatu yang telah ditentukan (anti deterministik)
- b. Manusia bisa memahami segala keputusan yang pernah terjadi pada masa lalu dan kemudian dapat memilih untuk memutuskan kembali atau menyesuaikan kembali keputusan yang pernah diambalnya.
- c. Manusia mempunyai kemampuan untuk memilih dan pada suatu kondisi tertentu manusia dapat menjadi pribadi yang mandiri dalam menghadapi persoalan hidup.

- d. Hekekat manusia selalu ditempatkan dalam interaksi & interelasi sebagai dasar pertumbuhan dirinya.

### **Perkembangan Manusia**

AT menggolongkan tiga pola yang terpisah dari perilaku, atau status ego: Orang Tua, Orang Dewasa, dan Anak-anak (T-D-A). Bagian orang tua dari kepribadian merupakan suatu introjek dari orang tua dan pengganti orang tua. Dalam ego Orang tua kita mengalami ulang apa yang kita bayangkan sebagai perasaan orang tua kita sendiri dalam suatu situasi, atau kita merasa dan berbuat terhadap orang lain seperti yang dirasakan dan diperbuat orang tua kita terhadap kita. Status ego orang tua berisi “seharusnya” dan “seyogyanya”.

Kita masing-masing punya “Orang tua Pengasuh” dan “Orang tua Pengritik”. Status ego orang tua itu lebih sering kita lihat dengan nyata, misalnya: membimbing, membantu, mengarahkan, menyayangi, menasihati, mengecam, mengomando, mendikte, dsb. Dapat pula dilihat secara verbal, yaitu: harus, awas, jangan, lebih baik, pokoknya, cepat, dsb. Selain itu dapat pula secara non-verbal, yaitu: merangkul, membelai, menuing, mencium, melotot, dsb. Status ego orang tua dapat langsung terbentuk dengan menggunakan menggunakan prototype, model, tipe, dari orang tua yang baik melalui verbal maupun non-verbal. Jika ingin membentuk secara tidak langsung dibentuk dengan petunjuk, aturan, norma, dan nilai-nilai yang pernah didengar dari orang tua atau tokoh terdahulu pada masa kecil.

Status Ego Orang Dewasa merupakan pemroses data, pada bagian ini seseorang mengumpulkan informasi-informasi secara objektif tentang apa yang sedang terjadi. Orang dewasa adalah orang yang tidak memiliki keyakinan yang bernafsu, tetapi, tetapi banyak masalah yang juga mensyaratkan adanya empati intuisi yang harus dipecahkan. Bentuk ego dewasa yang muncul pada seseorang yaitu pikiran yang logis, rasional, objektif, dan bertanggung jawab. Ego dewasa berperan untuk mendapatkan berbagai informasi, mengumpulkan informasi ke dalam ke dalam bank data dan kemudian mempertimbangkan berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Status ego Anak-anak terdiri dari perasaan, dorongan emosi

(impuls), serta perbuatan yang spontan. Anak dalam diri kita masing-masing bisa berupa “Anak-anak Murni”, si “Profesor Cilik” atau si “Anak Pungut”. Anak-anak Murni adalah sifat impulsif, tidak terlatih, spontan, anak agresif yang kita masing-masing miliki.

Status ego anak merupakan bentuk perilaku seseorang yang berkembang atas dasar reaksi emosional yang spontan, reaktif, humor, kreatif, serta inisiatif. Status ego anak akan nampak terlihat wajar apabila terlihat bahwa tingkah lakunya pada masa anak-anak, yaitu adanya ketergantungan kepada orang lain, spontan, bebas, bersifat agresif, tidak peduli, impulsive, kreatif, rasa ingin tahu. Pengaruh dari orang tuanya dapat membantu untuk merasakan berbagai bentuk penemuan baru yang berbentuk status ego. Pengaruh yang diberikan orang tua akan membuat anak anak bertindak dan bertingkah laku sesuai harapan, keinginan, dan cita-cita dari orang tuanya. Pengaruh yang diberikan oleh orang tua kepada anak akan membuat anak menjadi taat, patuh, sopan, penurut, tetapi kondisi tersebut juga bisa memicu anak mengalami penderitaan, yaitu: overprotection, manja, konflik, stress, frustrasi.

Konseli AT diajarkan bagaimana mengenali status ego yang akan bergungsi kalau sedang ada problema. Dengan jalan demikian konseli bisa membuat keputusan yang sadar tentang berbagai status ego tempat mereka ingin berfungsi. Misalnya, apabila seseorang menjadi sadar bahwa dalam kadar kritis yang ia menanggapi anaknya seperti halnya ibunya dulu menanggapihnya, maka ia ada dalam posisi untuk mengubah sikap ini. Pada saat konseli menjadi lebih sadar di status ego yang mana ia berada, mereka juga menjadi lebih sadar akan perilaku menyesuaikan (adaptif) mereka (baik terhadap Orang Tua internal maupun terhadap dunia luar). Dengan kesadaran ini mereka bisa secara lebih baik menentukan pilihan yang bisa mereka ketahui.

### **Teori Terintegrasi**

Konsep pendekatan analisis transaksional sebagian besar merupakan adaptasi dari tulisan-tulisan suami isteri Gouling. pendekatan analisis transaksional mencoba menerapkan konsep-konsep berikut ini: anak anak berkembang berdasarkan perintah dan berdasarkan pesan dari orang tua untuk membuat keputusan awal mereka. Keputusan tersebut dimaksudkan

agar anak-anak bisa menerima stroke (pengakuan dan perhatian), dan juga menjamin bahwa mereka akan bisa bertahan hidup. Pada masa anak-anak, permainan terus berkembang sebagai bentuk penunjang keputusan awal seseorang dan keributan adalah perasaan buruk yang sudah dikenal dan disisihkan. Dalam keluarga perasaan tertentu tidak diizinkan untuk dikemukakan karena akan memicu konflik. Misalnya, seseorang atau mungkin tidak hanya seorang saja, yang diizinkan untuk marah; anggota keluarga yang lain harus menggantikan rasa amarahnya dengan yang lain.

Seseorang yang tidak diperbolehkan marah mungkin akan menjadi merasa susah dan akhirnya lebih memilih keributan yang membangkitkan rasa susah sebagai topeng rasa amarah atau berang. Sumbangan besar yang diberikan oleh suami isteri Goulding pada praktek terapeutik merupakan fokus dari kapasitas konseli untuk membuat keputusan ulang tentang surat ini.

### **Injunksi dan keputusan awal**

Injunksi adalah sebuah pesan yang diberikan kepada seorang anak oleh orangtua anak internal yang berasal dari luar keadaan kepedihan orang tua sendiri si orang tua keresahan, amarah, frustrasi, dan ketidakbahagiaan. Suami isteri Goulding berpendapat bahwa injunksi tidak diselipkan ke dalam kepala kita seperti halnya elektroda. Melainkan, sebagai anak-anak kita mungkin telah menemukannya atau anak-anak salah menerima pesan-pesan yang diberikan oleh orang tua dan oleh karena itu dalam beberapa hal kita berikan kepada diri kita injunksi kita sendiri untuk menghindari bahaya atau untuk tetap bertahan hidup. Meskipun banyak dari injunksi ini yang mungkin cocok untuk situasi tertentu di masa kanak-kanak, sekarang di alam dewasa semuanya itu tidak cocok lagi. Bagian utama dari pendekatan analisis transaksional yaitu terdiri dari meningkatkan kesadaran tentang sifat khas dan injunksi yang akan membawa ke kesulitan-kesulitan di masa sekarang.

### **Stroke (pengakuan)**

Dalam pendekatan analisis transaksional stroke adalah semacam pengakuan. Istilah stroke digunakan untuk saling berkomunikasi satu sama lain. Dalam teorinya, Eric Berne mengemukakan suatu istilah yang disebut

stroke, yang dapat diterjemahkan dengan “tanda perhatian”. Menurutnya stroke dapat dibedakan menjadi :

- ◁ Stroke Positif (*positive stroke*). Stroke positif merupakan berbagai bentuk perhatian yang dapat memperkuat semangat dan gairah dalam kehidupan yang diperoleh seseorang dalam kehidupannya. Misalnya: belaian, ciuman, senyuman, tepukan, dll. Selain itu ada juga bentuk stroke positif yang lain yaitu berupa piagam atas suatu prestasi, ijazah, dll. Stroke dapat membuat seseorang merasa dihargai dan diperhatikan.
- ◁ Stroke negatif (*negative stroke*). Stroke ini menunjukkan kepada sesuatu hal yang kurang menyenangkan, mengecewakan, menyesali, pukulan, tamparan yang menyakitkan, kata-kata yang keras, kritik, sikap acuh dan cuek, memelas, dll. Selain itu stroke negatif ini juga dapat berbentuk lebih formal yaitu, tanda peringatan, surat teguran, nilai merah, dll. Stroke negatif cenderung akan membuat seseorang menjadi merasa tidak diharapkan, tidak berarti, dan secara langsung memungkinkan seseorang untuk lebih memilih bersikap defensif untuk mempertahankan diri.
- ◁ Stroke bersyarat (*conditional stroke*). Stroke bersyarat merupakan suatu isyarat yang didapatkan oleh seseorang dikarenakan dirinya sudah melakukan sesuatu hal. Contoh, “saya mau menemanimu berbelanja, asalkan kau mau membantu membersihkan rumah.”
- ◁ Stroke tidak bersyarat (*unconditional stroke*). Stroke tidak bersyarat atau perhatian tak bersyarat merupakan bentuk perhatian yang didapat oleh seseorang tanpa harus memenuhi suatu syarat. Contoh, “Saya akan membantu anda dengan sebaik-baiknya.”
- ◁ Pendekatan analisis transaksional memberikan perhatian kepada cara orang menstrukturkan waktu mereka dalam mendapatkan stroke dan juga melihat rencana dari seseorang untuk menentukan stroke apa yang akan didapatkan dan diberikan. Stroke positif harus ada demi perkembangan psikologis yang sehat. Bentuk stroke itu berupa ungkapan kasih atau yang menghargai. Stroke negatif yang diberikan oleh orang akan mengantarkan anak kepada terhalangnya

pertumbuhan anak. Stroke negatif akan merengut harga diri dari seseorang dengan cara mengecilkan arti, menghina, atau mengejek mereka.

### **Permainan**

Permainan adalah rangkaian transaksi yang berkesinambungan yang berakhir dengan perasaan kurang enak yang akan terjadi pada salah satu diantara pemain. Karena diantara mereka akan ada yang tersaingi atau terkalahkan. Pada dasarnya suatu permainan dibentuk untuk mencegah timbulnya keakraban. Pada saat masa kecil dulu mungkin kita terlibat dalam suatu permainan dan kemduain kita mengalami kekalahan dari permainan tersebut. Permainan mungkin nampak sebagai keakraban, tetapi orang yang terlibat dalam transaksi melakukan permainan menciptakan jarak antara mereka

Sasaran pendekatan analisis transaksional adalah menolong orang yang mengalami sifat transaksi mereka dengan orang lain sehingga mereka bisa memberi tanggapan terhadap orang lain dengan cara langsung, penuh, dan akrab. Pendekatan analisis transaksional memandang permainan sebagai pertukaran stroke yang mengarah pada konsidi retribusi perasaan tidak menyenangkan.

### **Raket.**

Perasaan tidak enak yang kita alami seusai permainan disebut raket. Perasaan kronis yang terus saja kita rasakan adalah yang kita alami dengan orang tau kita. Perasaan itu adalah yang kita dapat dari stroke yang kita terima pada masa kanak-kanak. Sperti halnya permainan, raket mendukung keputusan awal, dan merupakan bagian dasar dari suratan hidup seseorang. Beberapa contoh rasa tidak enak bisa mengembangkan ras amarah, perasaaan tidak menyenangkan ini benar-benar akan menunjang perasaan tidak enak dan kronis. Apabila rasa tidak enak sudah terkumpul dalam jumlah banyak maka ketika saling berdekatan akan menimbulkan bahaya.

### **Suratan hidup**

Seperti apa yang telah diuraikan sebelumnya, suratan hiup dalam banyak hal menyerupai sebuah drama dengan alur cerita. Suratan hidup atau takdir seseorang bisa jadi sudah ada dalam perjalanan hidup kita, pada

waktu yang tepat kita akan mengetahuinya secara langsung pada suatu jalan tertentu. Surat-an hidup kita termasuk pesan-pesan orang tua yang telah kita masukkan dalam rencana perjalan hidup kita. Rencana hidup seseorang didasarkan pada keputusan eksistensial dini tentang diri mereka sendiri dan orang lain. Sebagai kanak-kanak mereka mengasumsikan posisi hidup dasar yang OK sebagai manusia atau tidak OK. Keputusan awal ini diperkuat lagi oleh orang lain baik dengan verbal maupun non verbal. Pada masa kanak-kanak orang tua juga memutuskan apakah orang lain OK atau tidak dan apakah mereka bisa dipercaya atau tidak.

### **Keputusan ulang**

Sepanjang tulisan mereka, suami isteri Goulding menekankan bahwa demikian keputusan awal telah ditentukan, tidak berarti keputusan itu tidak dapat diubah-ubah. Menurut pandangan mereka kita bekerja sama dalam pengambilan keputusan awal itu yang menentukan hidup kita, sehingga sekarang kita bisa mengambil keputusan yang sesuai dan yang memungkinkan kita untuk menghayati kehidupan baru. Proses pengambilan keputusan ulang adalah permulaan dan bukan akhir. Sekali konseli menghayati suatu keputusan ulang lewat kerja fantasinya, dia dan konselingsnya mendesain eksperimen sehingga dia bisa mempraktekkan perilaku baru untuk menegaskan keputusan yang telah diambilnya itu. Orang semacam itu cenderung untuk berpikir, merasakan dan berperilaku dengan cara yang lain.

Thomas A. Haris, M.D., menyebutkan adanya empat posisi psikologis yang menentukan kehidupan seseorang, di antaranya:

*Posisi pertama* : I'm Not OK – You're OK

Posisi ini menunjukkan bahwa seseorang merasakan dirinya terasa lebih rendah dari posisi orang lain. Posisi ini adalah sikap umum yang pertama dimiliki oleh anak pada masa awal kanak-kanak. Posisi ini juga terbentuk pada seseorang yang mendapat stroke yang negatif. Dominasi posisi ini disebut Adapted child (anak penurut). Saya tidak oke, kamulah yang oke yang berarti bahwa individu merasa tidak terpenuhi kebutuhannya dan merasa bersalah. Posisi ini biasa disebut depresif. Individu merasa bersalah, depresif, inferior, ketidakpercayaan dan rasa takut.

*Posisi kedua : I'm Not OK – You're Not OK*

Keadaan ini lebih tidak menguntungkan dan bisa dikatakan lebih berbahaya karena dari posisi pertama dan dipilih sebagai posisi psikologis. Posisi terjadi karena diantara mereka tidak memiliki semangat untuk hidup. Mereka sudah menganggap ketidakberdayaan, ketidakmampuan yang ada pada dirinya tidak ada yang bisa menolong. Saya tidak oke, kamu tidak oke berarti kita dalam keadaan merasa tidak baik begitu juga dengan orang lain yang tidak baik, hal ini terjadi karena tidak ada sumber belaian yang baik dari sehingga seseorang individu akan menyerah dan merasa tidak berdaya. Kondisi ekstrim dan patologis disebut autisme.

*Posisi ketiga : I'm OK – You're Not OK*

Pada posisi yang ketiga ini akan menimbulkan kecenderungan kondisi seseorang untuk menuntut pada diri seseorang, menyalahkan seseorang, mengkambing hitamkan orang lain, dan menuduh orang lain. Kondisi tersebut dapat terjadi dikarenakan adanya rasa kecewa yang disebabkan oleh orang lain. Pada posisi ini individu menganggap dirinya lebih baik dari orang lain. Saya oke, kamu tidak Oke yang berarti bahwa individu membutuhkan orang lain tetapi tidak ada yang dianggap cocok, individu merasa superior, merasa superior, merasa mempunyai hak untuk menggunakan orang lain sesuai dengan tujuannya.

*Posisi keempat : I'm OK – You're OK*

Posisi yang terakhir ini merupakan posisi yang bisa dikatakan sehat dan baik karena tercipta suatu keseimbangan antara diri seseorang dengan orang lain yang bersifat konstruktif. Pada posisi ini seseorang akan mendapatkan pengakuan dari orang lain yang memiliki hak yang sama dengan dirinya.

## **Pribadi Sehat**

Ciri-ciri kepribadian yang sehat menurut Hansen (dalam Taufik, 2009;111) adalah:

1. Individu dapat menunjukkan ego statenya secara luwes sesuai dengan tempat dan waktu dimana mereka berada.

2. manusia harus mampu menemukan cerita hidupnya sendiri secara bebas dan memungkinkan juga untuk mendapatkan sentuhan secara bebas.
3. Memilih posisi hidup yang saling menguntungkan yaitu saya OK kamu Ok
4. Ego statenya harus bersifat tidak kaku dan tidak pula cair.

Pribadi yang sehat mendasarkan konsep diatas adalah pribadi yang mempunyai ego statenya luwes dan menjalani hidupnasecara bebas untuk menentukan posisi hidup yang baik.

### **Pribadi Tidak Sehat**

Menolak konsep adanya sakit mental pada setiap manusia. Perilaku bermasalah hakekatnya terbentuk karena adanya rasa tidak bertanggung jawab terhadap keputusannya.

- a. Individu tidak memiliki kemampuan untuk membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya.
- b. Individu tidak mempunyai kemampuan untuk memahami keputusan-keputusan yang mereka buat pada masa lalu.
- c. Individu menjadi tipe orang penyendiri tidak mampu bersosialisasi dengan baik.
- d. Selalu tergantung pada orang lain dan tidak percaya akan kemampuannya sendiri
- e. Cenderung menjadi individu yang tertutup

### **Pelaksanaan Konseling**

#### **1. Konseling Kelompok**

AT idealnya itu diterapkan pada kelompok. Dalam sebuah kelompok orang bisa melihat orang lain mengalami perubahan, memberi sumber model kepada mereka dan meningkatkan pilihan mereka sendiri. Mereka bisa memahami struktur dan berfungsinya kepribadian mereka masing-masing dan belajar bagaimana mereka bertransaksi dengan orang lain. Dengan melihat bagaimana orang lain memainkan dengan orang lain. Dengan memperhatikan orang lain dalam memainkan permainan dan

mencoba untuk mengungkapkan suratannya maka anggota kelompok akan bisa lebih baik dalam mengidentifikasi permainan serta suratannya sendiri. Keseluruhan proses mengamati orang lain yang maju dalam kecepatan serta tingkat perubahan yang berbeda-beda ini akan membenarkan tingkat laju perubahan si konseli itu sendiri. Konseli lalu mampu memfokus pada keputusan awal mereka, yang, kalau tidak demikian, tidak akan mendapatkan pengamatan cermat. Interaksi dengan anggota kelompok lain memberikan kepada mereka kesempatan yang amat luas untuk mempraktekkan tugas dan memenuhi kontrak. Transaksi yang terjadi dalam suatu kelompok memungkinkan anggota kelompok dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang diri mereka sendiri maupun tentang orang lain. Mereka harus memfokuskan pada perubahan serta keputusan ulang yang akan mereka lakukan dalam hidup mereka.

Keputusan ulang seperti yang dipraktekkan oleh suami isteri Goulding, dilakukan dalam konteks kelompok yang anggotanya bisa menghayati kembali suratannya hidup masing-masing dengan jalan menghidupkan kembali kenangan-kenangan jauh dimasa lalu dan dengan jalan berinteraksi dengan anggota lain dalam kelompok itu. Dipandang dari perspektif keputusan ulang konseling kelompok adalah suatu pengobatan tentang penentuan pilihan. Orang bisa berubah lebih cepat kalau dibandingkan dengan kalau mereka mendapatkan pengobatan dalam konseling individual (R. Goulding, 1987). Hadirnya anggota kelompok bisa memberikan fasilitas terjadinya perbuatan, oleh karena mereka itu bisa mewakili anggota keluarga di masa silam dan juga orang-orang di masa sekarang. Dengan adanya interaksi dalam kelompok, para anggota diberikan banyak kesempatan untuk meninjau kembali serta menantang keputusan mereka di masa lalu dan bereksperimen dengan keputusan yang baru. Salah satu rasional dari konseling kelompok adalah bahwa konseling kelompok ini bisa memberikan pengalaman hidup yang diimplementasikan oleh peserta dalam interaksi mereka dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kelompok keputusan ulang mereka, suami isteri Goulding mengintegrasikan dasar teori AT dengan teknik yang diambil dari berbagai macam pendekatan yang lain, termasuk konseling Gestalt, psikodrama,

khayalan dan imajenasi, konseling behavioral, desensitasi, dan konseling keluarga.

Melalui proses kelompok anggota menghayati suatu titik di mana mereka merasa terbelenggu. Mereka menghidupkan kembali konteks di mana mereka berbuat membuat keputusan lebih awal, yang beberapa diantaranya sudah tidak fungsional lagi, dan mereka belajar membuat keputusan baru yang sesuai. Proses kelompok menolong anggotanya untuk menemukan cara mawas diri dalam peranannya sebagai korban dan memungkinkan mereka untuk makin meningkatkan pengontrolan terhadap hidup mereka dengan jalan berlaku berbeda baik dalam kalangan kelompok maupun dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. Konseling Individu**

### **a. Tujuan Koseling**

Sasaran dari analisis transaksional, seperti yang telah kita lihat, adalah menolong konseli untuk membuat keputusan baru mengenai perilaku mereka saat ini dan arah hidup mereka. Para individu mempelajari alternatif dari cara hidup yang banci dan deterministik. Esensi dari AT adalah menggantikan suatu gaya hidup yang berciri memainkan peranan dan suraan hidup menaklikkan diri sendiri yang manipulatif dengan gaya hidup yang berciri kesadaran, spontanitas, dan keakraban. Pada individu belajar untuk “menulis sendiri suratan hidup mereka masing-masing” dan bukan secara pasif “disurati” (ditentukan suratan hidupnya). Menurut Mary Goulding (1987), esensi konseling mengambil keputusan ulang terdiri dari perubahan kontraktual.

Dengan melalui kerjasama, konselor dan konseli menegakkan sasaran konseling yang spesifik. Kemudian konseli dibantu dalam hal memegang kontrol atas pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka. Tujuan utama dari pendekatan analisis transaksional adalah untuk membantu konseli dalam membuat keputusan baru yang terkait dengan tingkah lakunya sekarang dan arah hidupnya yang baru. Sasarannya dari pendekatan ini yaitu membantu agar konseli menyadari bahwa kebebasan dirinya dalam memilih sudah dibatasi

oleh keputusan-keputusan dini mengenai posisi hidupnya dan pilihan terhadap cara-cara hidup yang mandul dan deterministik. Inti dari konseling analisis transaksional yaitu merubah gaya hidup seseorang yang ditandai dengan permainan manipulatif penuh dengan skenario yang bisa mengalahkan diri sendiri, dengan gaya hidup otonom yang ditandai oleh kesadaran, spontanitas, dan keakraban

Eric Berne, dalam karyanya yang berjudul “*Principles of Group Treatment*, (1966)” menjelaskan beberapa tujuan yang akan di dapat dalam konseling diantaranya, yaitu :

- ◁ Konselor membantu konseli yang terkontaminasi status ego yang berlebihan
- ◁ Konselor mencoba membantu mengembangkan kemampuan dari konseli sehingga konseli dapat menggunakan semua status egonya yang cocok. Hal ini terkait dengan kebebasan dan kemampuan yang dapat ditembus di antara status egonya.
- ◁ Konselor harus bisa membantu konseli dalam mengembangkan seluruh status ego dewasanya sehingga konseli dapat menetapkan penalaran dan pemikiran individu. Untuk itu dibutuhkan kemampuan serta kapasitas yang optimal dalam mengatur hidupnya sendiri.
- ◁ Konselor mencoba membantu konseli dalam dalam membebaskan dirinya dari posisi hidup yang kurang sesuai dan kemudian konselor mencoba untuk menggantinya dengan rencana hidup yang baru, atau naskah hidup (*life script*) yang lebih produktif.

Berdasarkan pendapat ahli diatas maka jadi pada dasarnya tujuan konseling analisis transaksional adalah

- a. Membantu konseli untuk membuat keputusan-keputusan baru yg menyangkut tingkah lakunya sekarang dan arah hidupnya
- b. Proses konseling yang terlaksana akan memberikan kesadaran dan juga kebebasan dalam menentukan keputusan serta cara yang dipakai untuk mengatasi posisi kehidupannya serta

- menghindarkan konseli dari cara-cara yang bersifat deterministik
- c. Membantu konseli dengan memberikan alternatif-alternatif yang bisa di pilih sehingga dapat memantapkan dan mematangkan status egonya
  - d. Pencapaian otonomi yg diwujudkan oleh penemuan kembali 3 karakteristik yaitu kesadaran, spontanitas dan keakraban
- b. Pengetahuan, sikap, pengalaman, fungsi dan peran konselor**

Analisis Transaksional adalah suatu bentuk konseling yang berdasarkan kontrak. Suatu kontrak dalam Analisis Transaksional menyiratkan bahwa seseorang akan berubah. Kontrak yang tersusun dalam pendekatan ini harus bersifat jelas, spesifik, dan ringkas. Kontrak merupakan komponen yang berisi tentang apa yang akan dilakukan oleh konseli, bagaimana konseli akan melangkah ke arah tujuan yang telah ditetapkan, dan konseli tahu kapan kontraknya akan habis. Kontrak harus dibuat secara bertahap karena isi kontrak bisa berubah-ubah. Konselor akan mendukung dan bekerja sesuai dengan kontrak. Banyak konseli yang berpikiran bahwa konselor merupakan sumber obat yang bisa menyelesaikan semua masalah, sehingga di awal sesi konseling mereka cenderung bersikap pasif dan dependen. Salah satu kesulitan yang dihadapi oleh konseli yaitu mengelak dari kewajiban tanggung jawab mereka dan mereka berusaha meneruskan gaya hidupnya dengan mengalihkan tanggung jawab kepada konselor.

Analisis transiaksional didesain untuk mendapatkan pemahaman emosional dan juga intelektual, tetapi dengan difokuskan pada aspek-aspek yang jelas dan rasional, peranan konselor sebagian besar terletak pada menaruh perhatian pada isu kognitif dan didaktik. Konselor membantu konseli dalam hal menemukan kondisi masa lalu yang tidak menguntungkan yaitu yang menentukan keputusan awal, menggunakan rencana hidup, serta mengembangkan strategi dalam hal mengenai orang-orang yang pada saat ini ingin mereka pertimbangkan kembali.

Tugas konselor adalah menolong konseli mendapatkan perangkat yang diperlukan mendapatkan perubahan. Konselor tidak menganggap dirinya pemegang peran yang pasif dan sebagai penonton, dan si konseli pun tidak duduk secara pasif dan menunggu konselor memberikan mukjizat penyembuhan. Mary Goulding dan Robert Goulding (1979) sepakat bahwa kontrak itu menentukan fokus bagi perawatan dan menetapkan dasar dari hubungan terapeutik. Konselor mendorong serta mengajar konseli untuk menaruh kepercayaan pada orang dewasa mereka sendiri dan bukan pada orang dewasanya konselor. Praktek pendekatan analisis transaksional kontemporer lebih menekankan kepada tugas utama konselor sebagai penolong konseli untuk menemukan jalan dan perubahan dengan cara mengambil keputusan yang lebih cocok. Tugas yang sebenarnya dari konselor adalah membiarkan konseli untuk menemukan kekuatan mereka sendiri tanpa harus ikut campur tangan.

Berbagai pandangan lain dari sasaran AT telah disebutkan, dan beberapa diantaranya adalah:

- a. Menjadi katalisator untuk memungkinkan konseli memobilisasikan usaha mereka (Dusay & Dusay, 1989)
  - b. Menolong konseli untuk bisa mengadakan “perceraian” baik-baik dengan orang tua mereka (Berne, 1964)
  - c. Menolong konseli untuk mendobrak sederetan impas yang bermuara dari injunksi dan keputusan awal (M. Goulding & Goulding, 1979)
  - d. Mengajar konseli untuk bergerak bebas diantara status Anak-anak, orang dewasa dan orang tua (Haris, 1967)
- c. Riwayat, pengalaman, pengetahuan konseli dalam konseling**
- Analisis Transaksional adalah suatu bentuk konseling yang berdasarkan kontrak. Suatu kontrak dalam Analisis Transaksional menyiratkan bahwa seseorang akan berubah. Kontrak dalam pendekatan analisis transaksional harus spesifik, jelas, dan ringkas. Kontrak isinya segala sesuatu yang akan dilakukan atau dikerjakan

oleh konseli. Konselor dalam konseling harus mengacu pada kontrak yang ada. Pengalaman konseli dalam konseling yaitu:

- a. Konseli adalah agen yang aktif dalam proses konseling.
- b. Sejak awal konseli menjelaskan dan menyatakan tujuan konselinya sendiri dalam formulir kontrak.
- c. Konseli bereksperimen dengan cara-cara baru dalam bertingkah laku
- d. Para konseli memperlihatkan kesediaan untuk berubah dg benar-benar berbuat.

**d. Hubungan Konseling**

Dusay dan Dusay (1989) menulis bahwa konseling AT didasarkan pada persetujuan Orang Dewasa dan Orang Dewasa antara konselings dan konseli mengenai sasaran dan proses. Konselings mengajukan pertanyaan yang merupakan bagian dasar dari konseling kontraktual. Sikap dasarnya adalah bahwa mereka itu bersekutu dan mau bekerja sama untuk mencapai sasaran yang sama-sama disetujui. Selama kegiatan konseling itu berjalan, demikian Dusay menulis, konselings dan konseli menentukan pertanggungjawaban mereka dalam hal mencapai sasaran. Penekanan yang diberikan pada kontrak spesifik merupakan salah satu dari sumbangan AT yang utama pada konseling dan konseling. Kegiatan konseling yang tanpa kontrak akan menyebabkan orang mudah terombang-ambing tanpa arah, tanpa melihat pada sasaran atau tanpa pertanggungjawaban persinal dalam usaha mendapatkan perubahan.

Dengan jelas pendekatan kontraktual menyertakan pertanggungjawaban bersama. Dengan berbagi tanggung jawab dengan konselings maka konseli menjadi rekan dalam tugas perawatannya. Ada beberapa implikasi yang terkait dengan hubungan ini. Pertama, tidak ada kesenjangan yang tidak bisa dijumpai mengenai saling pengertian antara konseli dan konselings. Mereka saling memiliki kosa kata dan konsep yang sama dan memiliki pemahaman terhadap situasi yang ada. Kedua, selama dalam kegiatan konseling ada persamaan hak antara konseli dan konselings. Ini berarti bahwa

konseli tidak dipaksa untuk mengungkapkan apa pun yang tidak ingin ia ungkapkan.

Pendekatan Analisis Transaksional berlandaskan pengharapan bahwa para konseli berfokus pada tujuan-tujuan mereka dan membuat suatu komitmen. Kontrak yang terjalin antara konselor dan konseli menyiratkan suatu tanggung jawab bersama. Dengan berbagi tanggung jawab bersama konselor, konseli menjadi rekan *treatment*. Konselor tidak melakukan sesuatu kepada konseli sementara konseli itu pasif. Akan tetapi, baik konselor maupun konseli harus aktif dalam kegiatan konseling tersebut. Berikut beberapa implikasi hubungan konselor dan konseli dalam pendekatan analisis transaksional, yaitu:

1. Tidak ada jurang pengertian yang tidak bisa dijabatani di antara konselor dan konseli. Konselor dan konseli berbagi kata-kata dan konsep-konsep yang sama, dan keduanya memiliki pemahaman yang sama tentang situasi yang dihadapi.
2. Konseli memiliki hak-hak yang sama dan penuh dalam konseling. Hal ini berarti konseli tidak bisa dipaksa untuk menyingkapkan hal-hal yang tidak ingin diungkapkannya. Konseli juga merasa bahwa dirinya tidak akan di amati atau diawasi di luar pengetahuannya atau tanpa persetujuan darinya.
3. Kontrak memperkecil perbedaan status dan menekankan persamaan di antara konselor dan konseli. Pada diri konselor, seorang konseli harus menemukan “seorang manusia yang berminat memajukan pengetahuan pasien tentang dirinya sendiri dalam seketika sehingga secepat mungkin, pasien itu bisa menjadi analis bagi dirinya sendiri”.

Inti dari pendekatan analisis transaksional terletak pada usaha konselor dalam menganalisis transaksi konseli dengan teknik-teknik yang telah disebutkan diatas, dengan demikian sikap dan peranan konselor adalah

1. Berusaha meletakkan tanggung jawab pada konseli. Hakikatnya setiap individu harus menanggung kehidupannya sendiri

sehingga penekatan ini juga mengarahkan agar diri konseli bisa berkembang rasa tanggung jawab dan kemampuan untuk mengambil tanggung jawab atas kehidupannya. Menyediakan lingkungan yang menunjang. Agar tercapai keseimbangan *ego state* konselor perlu menjadi seseorang yang bersedia menyediakan fasilitas bagi konseli sehingga terjadinya perubahan *ego state* konseli.

2. Memisahkan mitologi dengan realitas. Karena pengaruh *skript*, banyak konseli dipengaruhi oleh mitologi yang telah diadopsinya sejak lama. Dengan maksud untuk memahami kembali terhadap skript kehidupan konseli yang ada konselor dalam pendekatan ini mempunyai peranan yaitu mencoba untuk memisahkan mitologi yang mempengaruhi *skript* konseli dengan realitas kehidupan yang sebenarnya. Melakukan Konfrontasi terhadap kondisi yang ganjil atau aneh yang tampak. Keanehan atau keadaan *ego state* konseli yang tidak seimbang dapat dibenahi oleh konselor dengan melakukan konfrontasi. Konselor diharapkan dapat bisa membentuk dan membangun ulang sesuatu hal menjadi seimbang.

Mary Goulding dan Robert Goulding (1979) setuju bahwasanya kontrak dimaksudkan untuk menentukan fokus dalam proses konseling dan sebagai dasar dari hubungan terapeutik. Mereka menulis bahwa konseli menentukan kepercayaan, emosi dan perilaku spesifik yang mereka rencanakan untuk bisa merubah dalam diri mereka agar mereka bisa mencapai sasaran yang mereka desain sendiri. Oleh karena itu konseli bekerja sama dengan konselor untuk menentukan sifat-sifat dari kontrak itu, di mana konselor bertindak sebagai saksi dan sekaligus fasilitator. Seorang konselor wajib menunjang dan bekerja dengan kontrak yang bersifat terapeutik bagi konseli. Penekanan yang diberikan pada kontrak spesifik merupakan salah satu dari sumbangan AT yang utama pada konseling dan konseling. Kegiatan konseling yang tanpa kontrak akan menyebabkan orang mudah terombang-ambing tanpa

arah, tanpa melihat pada sasaran atau tanpa pertanggung jawaban persinal dalam usaha mendapatkan perubahan.

Dengan jelas pendekatan kontraktual menyertakan pertanggung jawaban bersama. Dengan berbagi tanggung jawab dengan konselor maka konseli menjadi rekan dalam tugas perawatannya. Ada beberapa implikasi yang terkait dengan hubungan ini. Pertama, tidak ada kesenjangan yang tidak bisa dijumpai mengenai saling pengertian antara konseli dan konselor. Mereka saling memiliki kosa kata dan konsep yang sama dan memiliki pemahaman terhadap situasi yang ada. Kedua, selama dalam kegiatan konseling ada persamaan hak antara konseli dan konselor. Ini berarti bahwa konseli tidak dipaksa untuk mengungkapkan apa pun yang tidak ingin ia ungkapkan

- a. Baik konselor maupun konseli memiliki tanggung jawab bersama, sama sama aktif dalam proses konseling, implikasinya
- b. Tdk ada jurang pengertian antara konselor dan konseli
- c. Konseli memiliki hak yg sama dg konselor
- d. Kontrak memperkecil perbedaan status dan menekankan persamaan di antara konselor dan konseli

### **3. Mekanisme Perubahan**

#### **a. Tahapan konseling dan teknik**

Pada pendekatan analisis transaksional yang dikombinasikan dengan pendekatan konseling Gestalt ternyata kombinasi tersebut hasil yang diperoleh dapat lebih efektif untuk mencapai kesadaran diri dan otonom. Sedangkan teknik yang dapat digunakan dan diterapkan dalam analisis transaksional diantaranya yaitu:

Dalam konseling pengambilan keputusan ulangnya Mary Goulding dan Robert Goulding (1979) bekerja dalam kerangka teori analisis transaksional, namun metode yang digunakan adalah kombinasi dari analisis transaksional, konseling Gestalt, konseling kelompok interaktif, modifikasi perilaku, konseling keluarga, psikodrama, dan metode pengurangan kepekaan (desensitisasi). Oleh karena menyadari akan arti pentingnya mengkombinasikan

tingkat afektif dan kognitif, suami isteri Goulding menarik diri dari teori analisis transaksional dalam hal struktur kognitif; mereka memakai teknik Gestalt untuk menggunakan kerja yang kadar emosionalnya tinggi untuk mendobrak resistensi dan impas. Dalam format kelompok residensinya yang intensif peserta selalu bersama-sama di mana pun selama akhir minggu samapai sebulan. Berikut ini adalah deskripsi singkat dari beberapa proses, prosedur dan teknik dalam praktek analisis transaksional. Sebagian besar darinya dapat diaplikasikan baik dalam psikokonseling individual maupun pada konseling kelompok.

1. **Analisis struktural.** Analisis struktural merupakan perangkat yang bisa membuat manusia menjadi sadar akan isi dan fungsinya Orang Tua, Orang Dewasa, dan Anak-anak yang ada pada mereka. Konseli analisis transaksional belajar cara mengidentifikasi status ego mereka sendiri. Analisis struktural menolong mereka untuk menyelesaikan pola yang dirasakan telah menjeratnya. Analisis itu menjadikan mereka dapat menemukan pada status ego yang mana dia berpijak. Dengan mengetahui itu ia bisa menentukan pilihan yang akan diambil. Dua permasalahan yang terkait dengan struktur kepribadian dapat dijadikan sebagai pertimbangan oleh konselor untuk melakukan analisis structural terkait dengan kontaminasi dan eksklusi. Kontaminasi terjadi ketika isi dari sebuah status ego bercampur dengan yang lain. Si Orang Tua, Anak-anak, atau kedua-duanya menelusup batas ego Orang Dewasa dan mengganggu pemikiran jernih serta bergungsinya si Orang Dewasa. Kontaminasi yang berasal dari ortu biasanya dimanifestasikan dalam bentuk gagasan serta sikap yang berdasar prasangka; kontaminasi yang berasal dari anak-anak terkait dengan persepsi realitas yang rancu dan tidak jelas. Manakala terjadi kontaminasi Orang Tua, si Anak-anak, atau keduanya pada Orang Dewasa, “batas tugas” hilang sehingga demarkasi dari masing-masing status ego jelas terhapus. Ketika status ego telah kembali di luruskan maka orang tersebut akan

memahami anak anaknya dan orang tuanya dan tidak akan mengkontaminsinya.

2. **Analisis transaksional.** Analisis transaksional pada dasarnya adalah suatu deskripsi tentang apa yang dikerjakan dan apa yang dikatakan orang itu tentang dirinya sendiri dan tentang orang lain. Apapun yang terjadi antar manusia akan melibatkan transaksi anatar status ego mereka; mana kala pesan disampaikan maka diharapkan adanya tanggapan. Ada tiga jenis transaksi: komplementer, lintas, dan tersembunyi. Transaksi komplementer bisa terjadi ketika informasi yang sudah dikirim dari status ego yang spesifik memperoleh umpan balik dari status ego spesifik dari orang lain seperti yang telah diperkirakan sebelumnya. Transaksi lintas akan terjadi ketika ada suatu tanggapan yang tidak diramalkan diberikan terhadap pesan yang dikirimkan seseorang. Transaksi lepas adalah Transaksi itu menyangkut lebih dari dua status ego, dan sebuah pesan terselubung dikirimkan (bersifat kompleks)
3. **Pemodelan keluarga.** Pemodelan keluarga merupakan salah satu pendekatan yang bisa dipakai dalam analisis structural terutama berguna untuk menangani Orang Tua Konstan, Orang Dewasa Konstan, ataupun Anak-anak Konstan. Konseli diminta untuk membayangkan suatu skenario yang mencakup sebanyak mungkin orang signifikan di masa lewat, termasuk dirinya sendiri. Konseli menjadi sutradara, produser, dan aktor. Dia menetapkan situasinya dan menggunakan anggota lain sebagai pengganti anggota keluarga. Diskusi, tindakan, dan evaluasi yang dilakukan bisa meningkatkan kesadaran tentang situasi yang spesifik dan memahami arti personal yang oleh konseli masih dianggap berlaku.
4. **Analisis dari kegiatan waktu senggang.** Merupakan kegiatan yang terstruktur sesuai dengan waktu yang ditetapkan. Penstrukturan waktu merupakan materi penting untuk diskusi dan pengujian, oleh karena penstrukturan itu memantulkan keputusan dari suratn tentang bagaimana bertransaksi dengan

orang lain dan bagaimana cara untuk mendapatkan stroke. Orang yang mengisi hari-harinya terutama dengan ritual dengan masa senggang mungkin mengalami kekurangan bertransaksi dengan orang lain.

5. **Analisis permainan dan raket.** Analisis permainan dan raket merupakan aspek penting untuk memahami transaksi dengan orang lain. Berne (1964) menggambarakan sebuah permainan sebagai bentuk rangkaian kejadian yang tersembunyi dan terus berjalan menuju ke arah yang tertata dan lebih baik sesuai dengan harapan. Bagi sebagian besar permainan, yang menjadi klimaks adalah perasaan “tidak enak” yang dialami si pemain. Penting untuk diamati dan dipahami mengapa semua itu dimainkan, klimaks apa yang dihasilkan, stroke apa yang diterima, dan bagaimana permainan ini tetap menjaga jarak serta mengganggu keakraban. Raket sama pentingnya dengan permainan dalam hal memanfaatkan orang lain, oleh karena raket merupakan metode utama dalam hal menopengi manusia dari dunia nyata. Diperlukan seorang konselings yang kompeten untuk bisa memilah-milah antara amarah, kesedihan, dan rasa takut yang digunakan sebagai raket dengan ungkapan emosi yang jujur.
6. **Analisis surat.** Tidak adanya otonomi seseorang berpangkal pada komitmen lain seringkali memiliki depresi sebagai pembayaran upahnya pada penyuratan dirinya, yaitu pada rencana hidup yang relah ditetapkan di masa usia dini. Unsur yang penting dalam suatu hidup yaitu adanya paksaan terhadap kualitas yang mengiringi orang dalam memainkan peranannya. Analisis surat merupakan bagian dari proses terapeutik yang akan bisa mengidentifikasi pola hidup baru yang diikuti oleh konseli. Analisis yang dilakukan bisa menunjukkan bahwa dalam suatu konseling dirinya bisa mendapatkan surat dan jalan dalam menghalalkan jalan yang diambil oleh mereka. Mana kala konseli menjadi sadar akan surat hidup mereka, mereka ada pada posisi berbuat sesuatu yang berhubungan

dengan perubahan pemrograman mereka. Orang tidak disalahkan menjadi korban atas penyuratan pada masa lalu, oleh karena, melalui kesadaran, dimungkinkan diambilnya keputusan ulang. Analisis suratat membuka kemungkinan dipilihnya alternatif baru pada saat orang menjalani kehidupan; mereka tidak perlu lagi merasa dipaksa untuk melakukan permainan demi terkumpulnya pembayaran upah untuk menghalalkan sesuatu tindakan tertentu yang dihadllirkan dalam suratn hidup mereka.

## Evaluasi

1. Eric Berne (1910-1970) merupakan tokoh pelopor Analisis Transaksional yang di lahirkan di Montreal, Canada. Jelaskan sejarah erik berne dalam mengembangkan pendekatan analisis transaksional.
2. Pendekatan analisis transaksional didasarkan pada teori yang mengatakan bahwa teori kepribadian itu terkait dengan analisis struktural dan transaksional, dan mengembangkan tiga kedudukan ego.jelaskan tiga kedudukan ego yang dimaksud.
3. Konsep pendekatan analisis transaksional sebagian besar merupakan adaptasi dari tulisan-tulisan suami isteri Goulding. Jelaskan tulisan yang dikemukakan goulding terkait dengan analisis transaksional.
4. Thomas A.Haris, M.D., menyebutkan adanya empat posisi psikologis yang menentukan kehidupan seseorang. Jelaskan keempat posisi psikologi tersebut.
5. Eric Berne, dalam karyanya yang berjudul "*Principles of Group Treatment*, (1966)" menjelaskan beberapa tujuan, diantaranya yaitu.

# BAB 8

## TRAIT FACTOR

### A. Deskripsi Singkat

Pendekatan *trait and factor* merupakan salah satu pendekatan konseling yang dipelopori oleh tokoh yang bernama Williamson. Pendekatan ini oleh beberapa kalangan disebut juga dengan nama lain (*directive counseling*) dikarenakan dalam pendekatan ini konselor lebih cenderung suka mengarahkan perilaku konseli agar sesuai dengan yang diharapkan konselor sehingga bisa terselesaikannya suatu masalah yang dihadapi oleh konseli itu sendiri. Maka konseling yang *directive* ini disebut pula *counseling centered* atau konseling yang berpusat pada konselor. Dan konseling semacam inilah yang banyak dilakukan disekolah-sekolah baik diluar negeri maupun di Negara Indonesia.

Pendekatan *trait and factor* banyak menggunakan alat pengukur terhadap atribut konseli seperti bakat, kemampuan, minat, tingkah laku dan kepribadiannya. Dari hasil pengukuran tersebut dapat diramalkan dan diarahkan pendidikan dan jabatan apa yang cocok bagi konseli sehingga dapat membahagiakan hidupnya. Dengan hasil pengolahan tes atau angket dan alat pengukur lainnya dapat diramalkan pula apa yang akan diperbuat oleh konseli dalam situasi tertentu.

Pendekatan *trait factor* memandang bahwa kepribadian manusia merupakan suatu komponen sistem yang berisi sifat atau suatu *factor* yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lain seperti kecakapan, minat, sikap, dan temperamen. Teori ini juga berpendapat bahwa perkembangan kepribadian manusia ditentukan oleh *factor* pembawaan

maupun lingkungannya. Pada tiap orang ada sifat-sifat yang umum dan sifat yang khusus terdapat pada seseorang, yang merupakan sifat yang unik. Perkembangan kemajuan individu mulai dari masa bayi hingga dewasa diperkuat oleh interaksi sifat dan factor.

Dari hal tersebut, dapat diketahui bahwa pendekatan trait and factor memandang individualitas individu dan keunikannya. Sehingga konseling dengan pendekatan trait and factor, konselor memandang individuaitas konseli dan selalu melihat keunikan konseli satu dengan yang lain. Oleh karena itu, perlunya memahami pendekatan konseling trait and factor.

### **Capaian Pembelajaran**

Mahasiswa diharapkan mampu untuk memahami hakikat konseling Trait Factor secara mendalam dari berbagai konteks, baik secara teori ataupun praktik. Dalam pendekatan ini mahasiswa juga diharapkan dapat memahami sejarah teori, Hakekat Manusia, Karakteristik dasar dan asmsi, Pribadi Sehat, Pribadi tidak sehat, Pelaksanaan secara kelompok, individu dan konteks mekanisme perubahan.

### **Sejarah**

Pendekatan Trait and Factor lebih melihat kepada sisi kognitif dan rasional dari konseli ketika mencoba diterapkan dalam konteks konseling. Dalam proses penanganan kasus konseling menggunakan metode rasional. Teori atau pendekatan ini secara intelektual, logis dan rasional menerangkan, memecahkan kesulitan-kesulitan konselit dalam suatu proses konseling. Pendekatan trait factor sebagai salah satu pendekatan direktif akan mengupayakan agar konselinya bisa mengarahkan perilakunya menuju pemecahan kesulitannya, sehingga konseling ini juga disebut konseling yang “counselor centered” dan ada juga yang menyebutnya sebagai “clinical counseling”.

Pendekatan ini memandang bahwa kepribadian terdiri atas kumpulan sistem yang berisi sifat seseorang dan terkait dengan kecakapan, minat, sikap, dan temperamen. Teori ini juga berpendapat bahwa perkembangan kepribadian manusia ditentukan oleh factor pembawaan maupun lingkungannya. Pada tiap orang ada sifat-sifat yang umum dan

sifat yang khusus terdapat pada seseorang, yang merupakan sifat yang unik. Perkembangan kemajuan individu mulai dari masa bayi hingga dewasa diperkuat oleh interaksi sifat dan factor. Telah banyak diusahakan untuk membuat kategori orang-orang atas dasar dimensi macam-macam sifat. Studi ilmiah yang telah dilakukan adalah: (1) mengukur dan menilai ciri-ciri seseorang dengan test psikologis, (2) mendefinisikan atau menggambarkan diri seseorang, (3) membantu orang untuk memahami diri dan lingkungannya, dan (4) memprediksi keberhasilan yang mungkin dicapai dimasa mendatang. Hasil yang mendasar bagi konseling sifat dan factor adalah asumsi bahwa individu berusaha untuk menggunakan pemahaman diri dan pengetahuan kecakapan dirinya sebagai dasar bagi pengembangan potensinya. Pencapaian penemuan diri menghasilkan kepuasan intrinsic dan memperkuat usaha untuk mewujudkan diri.

Williamson dan J.G. Darley dalam memelopori penekatan ini juga di dukung oleh beberapa orang tokoh diantaranya yaitu Walter Bingham, Donald G, Paterson, Thurstone, Eysenk dan Cattell. Konseling dengan pendekatan Trait and Factor, digolongkan ke dalam kelompok pendekatan yang menempatkan pada dimensi kognitif atau rational. Dalam proses penanganan kasus konseling menggunakan metode rational. Dalam membantu memecahkan masalah yang dihadapi oleh konseli, pendekatan ini menekankan kepada aspek intelektual, logis dan rasional.

## **Hakekat Manusia**

Williamson dalam Pujosuwarno (1993: 49) memandang manusia sebagai berikut:

1. Manusia mempunyai potensi untuk baik atau buruk.
2. Diri manusia hanya berkembang di dalam masyarakat dan hakikatnya manusia tidak dapat hidup sepenuhnya di luar masyarakat
3. Manusia ingin mencapai kehidupan yang baik, sebenarnya usaha ke arah itupun sudah menunjukkan dan merupakan kehidupan yang baik.

Williamson menyebut dasar filsafatnya adalah personalisme, yang memandang manusia sebagai makhluk individual yang unik dan memiliki kemampuan-kemampuan yang dapat dikembangkan hingga mencapai

tingkat yang ekselen (*excellent*). Yang menjadi asumsi dasar digunakannya tes psikologi dalam metodologi bimbingan dan konseling menurut pandangan model konseling *trait and factor*, adalah:

1. Bahwa perkembangan manusia dan kepribadiannya ditentukan oleh faktor-faktor dan sifat-sifat umum (*general traits*) yang terdapat pada semua orang, dan sifat-sifat khusus (*unique traits*) yang berbeda pada orang yang satu dengan orang lainnya.
2. Bahwa perilaku manusia terjadi menurut hukum-hukum yang dapat dimengerti melalui hubungan antara berbagai faktor dan sifat yang dimilikinya.
3. Bahwa perilaku seseorang ditentukan oleh sistem, struktur, dan faktor-faktor psikologis yang dimiliki baik yang bersifat khusus/khas (*unique traits*) maupun yang bersifat umum (*common traits*).
4. Karena setiap individu adalah terorganisir (*organized*) dan memiliki berbagai potensi dan pola-pola kemampuan yang unik, dan karena kualitas hal-hal tersebut relatif menjadi stabil sesudah masa adolesen; maka tes psikologi dapat diandalkan secara obyektif untuk mengidentifikasi karakteristik-karakteristik tersebut.
5. Kepribadian dan pola-pola minat individual mempunyai korelasi dengan perilaku kerja tertentu.
6. Setiap individu memiliki kemampuan dan keinginan untuk mengenal secara kognitif kemampuan-kemampuannya, dan berusaha mengatur, memelihara, mempertahankan, dan mengembangkan dirinya untuk mencapai kepuasan yang tinggi.

Manusia dilahirkan dengan membawa potensi baik dan buruk. Manusia be rgatung dan hanya berkembang secara optimal di tengah-tengah masyarakat. Manusia selalu ingin mencapai hidup yang baik (*good life*). Manusia banyak berhadapan dengan banyak pilihan-pilihan yang dintrodisir oleh berbagai pihak. Manusia merupakan individu yang unik memiliki cirri-ciri yang bersifat umum. Manusia bukan penerima pasif atas pembawaan dan lingkungannya.

## Asumsi Dasar

Pendekatan ini mencoba secara intelektual dan rasional menerangkan kesulitan-kesulitan yang dihadapi konseli, cara pemecahan kesulitan-kesulitan serta proses konselingnya didekati secara logis rasional. Oleh karena itu, implikasi utama dari model konseling ini adalah “penggunaan tes psikologi” sebagai alat yang dipandang valid untuk memperoleh informasi yang obyektif mengenai keadaan diri individu atau konseli. Dengan hasil tes psikologi ini dapat diterangkan dan diprediksi kemampuan-kemampuan, faktor-faktor, dan sifat-sifat individualnya. Dengan demikian dapat pula direncanakan teknik-teknik bimbingan dan konseling yang relevan dan intensif untuk individu (konseli) mengembangkan dirinya dalam bidang pendidikan atau pekerjaan yang sesuai.

Williamson menyebut dasar filsafatnya adalah personalisme, yang memandang manusia sebagai makhluk individual yang unik dan memiliki kemampuan-kemampuan yang dapat dikembangkan hingga mencapai tingkat yang ekselen (*excellent*). Yang menjadi asumsi dasar digunakannya tes psikologi dalam metodologi bimbingan dan konseling menurut pandangan model konseling *trait and factor*, adalah:

1. Bahwa perkembangan manusia dan kepribadiannya ditentukan oleh faktor-faktor dan sifat-sifat umum (*general traits*) yang terdapat pada semua orang, dan sifat-sifat khusus (*unique traits*) yang berbeda pada orang yang satu dengan orang lainnya.
2. Bahwa perilaku manusia terjadi menurut hukum-hukum yang dapat dimengerti melalui hubungan antara berbagai faktor dan sifat yang dimilikinya.
3. Bahwa perilaku seseorang ditentukan oleh sistem, struktur, dan faktor-faktor psikologis yang dimiliki baik yang bersifat khusus/khas (*unique traits*) maupun yang bersifat umum (*common traits*).
4. Karena setiap individu adalah terorganisir (*organized*) dan memiliki berbagai potensi dan pola-pola kemampuan yang unik, dan karena kualitas hal-hal tersebut relatif menjadi stabil sesudah masa adolesen; maka tes psikologi dapat diandalkan secara obyektif untuk mengidentifikasi karakteristik-karakteristik tersebut.

5. Kepribadian dan pola-pola minat individual mempunyai korelasi dengan perilaku kerja tertentu.
6. Setiap individu memiliki kemampuan dan keinginan untuk mengenal secara kognitif kemampuan-kemampuannya, dan berusaha mengatur, memelihara, mempertahankan, dan mengembangkan dirinya untuk mencapai kepuasan yang tinggi.

Jadi, berdasarkan pikiran-pikiran di atas dikembangkanlah penggunaan tes psikologi dalam metodologi bimbingan dan konseling di sekolah sebagai alat yang dipandang cukup akurat untuk memperoleh informasi yang obyektif mengenai diri siswa atau konseli.

Teori ini juga berpendapat bahwa perkembangan kepribadian manusia ditentukan oleh faktor pembawaan maupun lingkungannya. Pada tiap orang ada sifat-sifat yang umum dan sifat yang khusus terdapat pada seseorang, yang merupakan sifat yang unik. Perkembangan kemajuan individu mulai dari masa bayi hingga dewasa diperkuat oleh interaksi sifat dan *factor*.

Manusia dilahirkan dengan membawa potensi baik dan buruk. Manusia bergatung dan hanya berkembang secara optimal di tengah-tengah masyarakat. Manusia selalu ingin mencapai hidup yang baik (*good life*). Manusia banyak berhadapan dengan banyak pilihan-pilihan yang dintrodisir oleh berbagai pihak. Manusia merupakan individu yang unik memiliki ciri-ciri yang bersifat umum. Manusia bukan penerima pasif atas pembawaan dan lingkungannya.

Menurut James dan Gilliland (2005:4), bahwa asumsi dasar dari teori *trait and factor* berlaku untuk konseling karir adalah:

1. Setiap orang memiliki pola yang unik dan sifat stabil yang dapat diukur.
2. Ada ciri yang khas yang diperlukan untuk kinerja yang sukses dari tugas-tugas penting dari setiap pekerjaan.
3. Mencocokkan ciri-ciri orang dengan persyaratan sifat dari pekerjaan secara rasional dan aktuarial.

4. Kesesuaian antara ciri-ciri seseorang dan persyaratan sifat pendudukan orang, semakin besar kemungkinan untuk pekerjaan yang sukses dan kepuasan pribadi.
5. Sifat-sifat pribadi dapat dilihat dalam konteks seberapa baik untuk masuk ke dalam sistem lingkungan dalam konteks ekologi luas yang mencakup geografis, lokal, warisan budaya, latar belakang keluarga dan pengaruh, kelas sosial ekonomi, pekerjaan/ sekolah pengaturan, pengaturan masyarakat, dan iklim ekonomi.
6. Konseling untuk "pekerjaan" atau "kejuruan" dapat diganti dengan salah satu tugas perkembangan hidup.

Dengan demikian, teori *trait and factor* yang modern menekankan pada tantangan untuk mencapai korespondensi kompleks antara sifat seseorang dan lingkungan kerja seseorang. Dalam konseling kejuruan menurut Williamson (1965) dalam James dan Gilliland (2005:5), menulis panjang lebar tentang teori yang memadai dan apa yang harus dilakukan. Teori *trait and factor* memungkinkan keterbukaan untuk berubah seperti kondisi baru, masalah baru, dan lingkungan baru yang berpengalaman.

Oleh karena itu, peran konselor dalam membantu individu sebagian besar dalam pendidikan. Konselor tidak hanya mengajarkan konseli tentang arti dari data yang disajikan psikometri tetapi juga menggambarkan berbagai pilihan-pilihan yang tersedia dari analisis data. Konseli dan konselor saling memahami dengan kemampuan individu yang unik, aspirasi, dan rencana dalam konteks nilai-nilai dan alternatif dalam masyarakat serta lembaga-lembaganya. Dengan demikian, konseling harus hadir untuk kebutuhan individu dan realitas sosial (Williamson & Biggs, 1975:273 dalam James dan Gilliland, 2005:5)

Menurut James dan Gilliland (2005:4), bahwa asumsi dasar dari teori *trait and factor* berlaku untuk konseling karir adalah:

1. Setiap orang memiliki pola yang unik dan sifat stabil yang dapat diukur.
2. Ada ciri yang khas yang diperlukan untuk kinerja yang sukses dari tugas-tugas penting dari setiap pekerjaan.

3. Mencocokkan ciri-ciri orang dengan persyaratan sifat dari pekerjaan secara rasional dan aktuaria.
4. Kesesuaian antara ciri-ciri seseorang dan persyaratan sifat pendudukan orang, semakin besar kemungkinan untuk pekerjaan yang sukses dan kepuasan pribadi.
5. Sifat-sifat pribadi dapat dilihat dalam konteks seberapa baik untuk masuk ke dalam sistem lingkungan dalam konteks ekologi luas yang mencakup geografis, lokal, warisan budaya, latar belakang keluarga dan pengaruh, kelas sosial ekonomi, pekerjaan/ sekolah pengaturan, pengaturan masyarakat, dan iklim ekonomi.
6. Konseling untuk "pekerjaan" atau "kejuruan" dapat diganti dengan salah satu tugas perkembangan hidup.

Dengan demikian, teori *trait and factor* yang modern menekankan pada tantangan untuk mencapai korespondensi kompleks antara sifat seseorang dan lingkungan kerja seseorang. Dalam konseling kejuruan menurut Williamson (1965) dalam James dan Gilliland (2005:5), menulis panjang lebar tentang teori yang memadai dan apa yang harus dilakukan. Teori *trait and factor* memungkinkan keterbukaan untuk berubah seperti kondisi baru, masalah baru, dan lingkungan baru yang berpengalaman

### **Pribadi Sehat**

(Fauzan, Lutfi & Suliono 1991/1992) Pendekatan *trait and factor* menganggap bahwa seseorang dikatakan memiliki pribadi yang sehat yaitu ketika:

1. Mampu berfikir rasional untuk memecahkan masalah secara bijaksana
2. Memahami kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri
3. Mampu mengembangkan segala potensi secara penuh
4. Memiliki motivasi untuk meningkatkan/ menyempurnakan diri
5. Dapat menyesuaikan diri di masyarakat.

Jadi pribadi sehat tercipta apabila Klein dapat mengembangkan berbagai aspek kehidupannya seperti pemahaman dan pengelolaan diri

dengan mengenali kelebihan dan kelemahan dirinya serta mampu memperbaiki kelemahannya sehingga integritas kepribadian tercapai.

## **Pribadi Tidak Sehat**

Asumsi perilaku bermasalah/malasuai adalah individu yang tidak mampu memahami kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya sehingga individu tersebut tidak dapat mengaktualisasikan dirinya secara optimal. (Gudnanto. 2012).

Sedangkan pribadi tidak sehat menurut kategori Bordin dalam Fauzan, Lutfi. 2004. 83): (a) seseorang yang memiliki ketergantungan, (b) seseorang yang kurang mendapatkan informasi, (c) seseorang yang memiliki konflik diri, (d) seseorang yang lebih memilih rasa cemas, (e) seseorang yang No Problem.

Mendasarkan pada pendapat diatas secara umum dapat diketahui bahwa pribadi yang tidak sehat adalah Apabila konseli tidak mampu mampu memahami dan mengelola diri tentang berbagai kelebihan dan kekurangannya.

## **Pelaksanaan Konseling**

### **1. Tujuan Koseling**

Pendekatan sifat-faktor yang berkaitan dengan pengembangan total individu pada seluruh tahap kehidupan dan lingkungan. Tujuan jangka pendek adalah untuk membantu konseli menggunakan keterampilan rasional dalam pemecahan masalah untuk pengambilan keputusan yang efektif. Hubungan konselor dan konseli dapat digambarkan sebagai pengajar, mentoring, dan pengaruh bagi orang lain. Langkah-langkah eksternal yang memungkinkan individu untuk mengukur pengembangan pribadi terhadap masyarakat digunakan. Tujuan jangka panjang dari hubungan konseling adalah untuk menyediakan konseli dengan keterampilan dalam pengambilan keputusan dirumuskan bersama konseli dan masyarakat. Konseling adalah cara menuju pengembangan penuh.

Menurut Williamson, tujuan konseling *trait and factor* adalah membantu individu/ konseli tumbuh kearah perkembangan yang optimal dalam segala aspek kepribadian, yang mencakup:

1. Pemahaman diri (*self understanding*).
2. Penerimaan diri (*self Acception*)
3. Pengarahan diri
4. Kemandirian (*self direction*)
5. Aktualisasi diri (*self-actualization*).

Tujuan konseling trait and factor menurut pujosuwarno (1993:51) adalah sebagai berikut:

1. Tujuan konseling adalah membantu individu merasa lebih baik dengan menerima pandangan dirinya sendiri dan membantu individu berpikir lebih jernih dalam memecahkan masalah dan mengontrol perkembangannya secara rasional.
2. Memperkuat keseimbangan antara pengaktifan dan pemahaman sifat-sifat, sehingga dapat bereaksi dengan wajar dan stabil.
3. Mengubah sifat-sifat subyektif, dan kesalahan dalam penilaian diri dengan menggunakan metode atau cara ilmiah.

## **2. Pengetahuan, Sikap, Pengalaman, Fungsi Dan Peran Konselor**

Peranan yang dapat dan seharusnya dilakukan oleh seorang konselor Trait and Factor (Surya, Mohamad. 2003 : 5) adalah sebagai berikut :

1. Konselor memberitahu kepada konseli tentang berbagai kemampuan yang diperoleh melalui penyelenggaraan testing psikologis, angket dan alat ukur lainnya.
2. Konselor menunjukan kepada konseli mengenai berbagai bidang yang sesuai dengan dirinya.
3. Konselor secara aktif mempengaruhi perkembangan konseli.
4. Konselor membantu konseli mencari atau menemukan sebab-sebab kesulitan atau gangguannya dengan diagnosis eksternal.
5. Secara esensial peranan konselor adalah seperti guru, dimana “memberi informasi” dan “mengarahkan secara efektif”.

Peranan yang dapat dan seharusnya dilakukan oleh seorang konselor Trait and Factor (Surya, Mohamad. 2003: 5) adalah sebagai berikut:

1. Segala sesuatu yang didapat oleh konselor dari konseli berdasarkan hasil testing psikologis, angket dan alat ukur

lainnya, maka konselor wajib untuk memberitahu konseli tentang berbagai kemampuannya.

2. Konselor menunjukkan bidang-bidang yang sesuai dengan kemampuan konseli
3. Konselor secara aktif mempengaruhi perkembangan konseli.
4. Konselor membantu konseli mencari atau menemukan sebab-sebab kesulitan atau gangguannya dengan diagnosis eksternal.
5. Secara esensial peranan konselor adalah seperti guru, dimana “memberi informasi” dan “mengarahkan secara efektif”.

Adapula peran konselor dalam konseling yang menempatkan diri sebagai guru. Bersedia mengarahkan konseli kearah yang lebih baik. Tidak netral sepenuhnya terhadap nilai-nilai. Menerapkan strategi perubahan perilaku. Mengajar individu belajar. Mengajar individu mengenali motivasi-motivasinya. Mengajar individu mengubah perilakunya menjadi perilaku yang memadai untuk mencapai tujuan pribadinya.

Syarat-syarat yang harus dimiliki oleh konselor dalam pendekatan *trait and factor* adalah:

1. Konselor harus mempunyai keahlian, pengalaman dan berbagai teori perkembangan manusia dan pemecahan masalah.
2. Dapat memanfaatkan teknik-teknik pemecahan individu baik teknik testing maupun teknik nontesting.
3. Dapat melaksanakan proses konseling secara fleksibel.
4. Dapat menerapkan strategi perubahan tingkah laku beserta teknik-tekniknya.
5. Menjalankan peranan utamanya secara terpadu

### **3. Riwayat, Pengalaman, Pengetahuan Konseli**

Sebagai sebuah jenis konseling eksistensial, konseling penggunaan Gestalt meliputi hubungan orang per orang antara pelaku konseling dengan konselinya. Dalam pendekatan konseling ini kedua belah piha bertanggung jawab terhadap segala kualitas dirinya, pengetahuan tentang dirinya dan konseli, dan terbuka dalam mengungkapkan konseli. Konselor tidak hanya hanya memperbolehkan konselinya untuk menjadi dirinya sendiri tetapi

juga mengingatkan dirinya sendiri dan jangan sampai melanggar aturan. Saat ini banyak hal yang bisa diperhatikan dalam sesi konseling, diantaranya yaitu menekankan kepada faktor-faktor seperti kehadiran, dialog autentik, keberanian mengurangi penggunaan ujian stereotip, lebih mempercayai pengalaman-pengalaman konseli.

E. Polster dan Polster (1973) menekankan pentingnya pengetahuan diri sendiri pelaku konseling dan menjadikannya sebagai instrumen konseling. Intervensi yang digunakan oleh pelaku konseling menggunakan pengembangan proses ini. Ujicoba harus ditujukan untuk membentuk kesadaran, bukan pada solusi sederhana atas masalah-masalah konseli.

#### **4. Hubungan Dalam Konseling**

Lutfi Fauzan, 2004: 88 menjelaskan bahwa hubungan yang terjadi dalam proses konseling trait factor yaitu sebagai berikut:

1. Individual dan rahasia.
2. Konseling merupakan suatu hubungan berpikir yang menekankan kepada pentingnya pikiran rasional, tetapi tidak meninggalkan sama sekali aspek emosional seseorang.
3. Konseling berlangsung dalam situasi hubungan yang bersifat pribadi, bersahabat, akrab, dan empatik.
4. Konseling yang berlangsung dapat bersifat remediatif maupun developmental.
5. Memperhatikan aspek afeksi yang digunakan sebagai tenaga penggerak untuk motivasi.
6. Menekankan pada martabatnya dan harga diri individu sebagai pribadi.
7. Memusatkan perhatian keusaha menggunakan kemampuan berfikir untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Setiap pihak (konselor-konseli) melakukan perannya secara proporsional. Konselor berperan sebagai guru, yang bertugas mengajar konseli belajar tentang dirinya sendiri dan lingkungannya. Kesimpulannya, peranan konselor disini adalah memberitahukan memberikan informasi,

mengarahkan, karena itu pendekatan ini disebut pendekatan yang kognitif rasional.

## **5. Tahapan Konseling**

James dan Gilliland (2005:10) mengemukakan bahwasanya tahapan yang harus dilalui dalam konseling trait factor yaitu berlangsung dalam enam tahap pokok yaitu analisis, sintesis, diagnosis, pronosis, konseling (treatment), dan follow-up. Setiap tahap dijelaskan secara ringkas sebagai berikut.

### **1. Analisis**

Analisis sebagai hubungan awal dalam suatu konseling maka konselor harus pandai dan bisa dalam mengumpulkan informasi tentang diri konseli dan latar kehidupannya. Tujuan yang ingin di dapat dari pengumpulan informasi yang dilakukan yaitu untuk memperoleh pemahaman tentang diri konseli sehubungan dengan syarat-syarat yang diperlukan untuk memperoleh penyesuaian diri, baik untuk masa sekarang maupun yang akan datang.

### **2. Sintesis**

Sintesis merupakan usaha merangkum, menggolong-golongkan serta menghubungkan-hubungkan data yang telah dikumpulkan sehingga tergambar dalam keseluruhan pribadi konseli. Gambaran kelebihan-kelebihan konseli akan dilukiskan pada tahap ini.

### **3. Diagnosis**

Diagnosis merupakan langkah menarik kesimpulan yang logis mengenai masalah-masalah yang dihadapi konseli atas dasar gambaran pribadi konseli hasil analisis dan sintesis. Tiga proses yang tidak bisa ditinggalkan dalam tahapan ini yaitu mengidentifikasi masalah, merumuskan berbagai sumber penyebab masalah (etiologi), dan sekaligus melakukan prognosis.

#### **a. Identifikasi Masalah**

Pada tahap ini dirumuskan masalah yang dihadapi konseli saat ini, penentuan masalah dapat dilakukan atas dasar kategori yang dikemukakan oleh Bordin atau pepinsky.

b. Rumusan Masalah

Menurut Bordin

- 1) dependen
- 2) Kurangnya informasi
- 3) Diri dan konflik
- 4) Pilihan dan kecemasan
- 5) Tidak ada masalah

Menurut Pepinsky:

- 1) Kurangnya jaminan
- 2) Kurangnya informasi
- 3) Kurangnya keterampilan
- 4) Ketergantungan
- 5) konflik diri

c. Etiologi

Langkah ini menentukan sebab-sebab timbulnya masalah. Ada dua sumber masalah, yakni sumber internal dan sumber eksternal. Kegiatan pada tahap ini meliputi pencarian hubungan antara masa lalu, sekarang, dan masa yang akan datang. Konselor boleh menggunakan intuisinya dalam menduga sebab dari masalah yang sedang dihadapi oleh konseli, dan itu boleh dilakukan jika terdapat hanya sedikit atau tidak ada hasil penelitian ilmiah atau pengetahuan berdasar perkiraan rasional dalam hubungan dengan sebab-sebab gejala. Dalam mencari sebab dapat digunakan data yang terungkap pada tahap analisis, namun konselor harus dapat membedakan antara sebab dengan hubungan yang sederhana sifatnya.

4. Pronosis

Tokoh trait faktor menyatakan bahwa prognosis merupakan suatu kegiatan yang tidak bisa dipisahkan dari diagnosis. Prognosis merupakan kajian untuk memprediksi kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan data yang ada. Contoh: konseli yang memiliki kemampuan intelegensinya rendah, maka konseli prestasinya juga akan mengalami penurunan, jika ia tidak berminat pada suatu tugas/ pekerjaan, maka ia akan gagal memperoleh

kepuasan dalam bidang kerja tersebut, jika konseli rendah bakatnya dibidang mekanik, maka kemungkinan besar ia akan gagal memperoleh kepuasan dalam bidang kerja tersebut, jika konseli rendah bakatnya dibidang mekanik, maka kemungkinan besar ia akan gagal studi pada program studi tehnik mesin.

5. *Konseling (treatment)*

Konseling dapat dipandang sebagai keseluruhan proses pemberian bantuan, tetapi juga dapat dipandang sebagai salah satu tahap proses konseling. Konseling selalu dipandang sebagai salah satu tahap berarti pada hakekatnya tahap-tahap sebelumnya analisis, sintesis, diagnosis, dan prognosis dapat dilakukan konselor sebelum konseling. Pada tahap konseling dilakukan pengembangan alternatif pemecahan masalah, pengujian alternatif, dan pengambilan keputusan. Pengembangan alternatif pemecahan masalah.

Pada hakikatnya konseling dimaksudkan untuk menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi konseli. Strategi yang dapat digunakan dalam penentuan alternatif yaitu *Forcing Conformity, Changing Attitude, Learning The Needed Skills, Changing Environment, Selecting The Appropriate Environment.*

- a. *Forcing Conformity*, suatu saat konseli dihadapkan pada posisi yang tidak menyenangkan. Ia harus melaksanakan tugas-tugas hidup yang di satu sisi ia harus jalani, maupun pada sisi lainnya ia tidak senang untuk melaksanakan. Pada posisi tidak ada pilihan ini, apabila konseli ingin mencapai tujuan hidupnya, ia harus melakukan juga.
- b. *Changing Atittude*, dalam berbagai kasus, masalah konseli dapat diselesaikan melalui megubah sikap-sikap yang ditampilkan selama ini yang diduga menjadi penyebab timbulnya masalah yangdialami konseli. Sebagai ilustrasi, seorang siswa / mahasiswa mengalami masalah pergaulan dengan teman disekolah / kampus, karena dimata teman bergaul, namun karena sifat hidupnya membuat ia tidak disenangi teman. Oleh karena itu , konseli harus mengubah sikap-sikap yang tidak disukai kawan.

- c. *Learning The Needed Skills*, banyak konseli yang gagal mencapai tujuan, karena ia tidak terampil.
  - d. *Selecting The Appropriate Environment*, dalam keadaan tertentu perubahan sikap dan perilaku konseli sulit dilakukan karena lingkungan yang tidak memungkinkan untuk melakukan perilaku-perilaku yang diinginkan.
  - e. *Changing Environment*, beberapa masalah timbul karena lingkungan yang tidak mendukung.
6. Pengujian alternatif pemecahan masalah
- Untuk menentukan mana alternatif yang akan diimplementasikan perlu di uji kelebihan dan kelemahan, keuntungan dan kerugian, factor-faktor pendukung dan faktor-faktor penghambat apabila alternatif tersebut dilaksanakan.
7. Pengambilan Keputusan
- Alternatif-alternatif penyelesaian masalah yang diujikan ditentukan manakah yang dilaksanakan. Syarat yang harus dipertimbangkan dalam pemilihan alternatif yaitu ketetapan dengan masalah konseli, kegunaan alternatif bagi konseli dan feasibilitas alternatif yang dipilih.

## 6. Teknik Konseling

Teknik-teknik utama yang digunakan dalam pendekatan konseling *trait and factor*, adalah:

1. Penciptaan hubungan baik (*establishing rapport*).  
Konselor harus menerima konseli dalam hubungan yang hangat, bersifat pribadi, penuh pemahaman dan terhindar dari hal-hal yang mengancam konseli.
2. Menumbuhkan pemahaman diri konseli (*cultivating self understanding*).

Konseli harus mengetahui apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dirinya (pemahaman diri) dan konseli dibantu untuk bisa memanfaatkan kekuatan atau kemampuan yang dimilikinya sehingga kelemahannya dapat teratasi.

Penafsiran data dan diagnosis dilakukan bersama-sama dengan konseli dan konselor menunjukkan profil tes secara arif.

3. Pemberian nasehat atau bantuan (*advising or planning a program of action*).

Dalam melaksanakan hal ini, konselor memulai dari apa yang menjadi pilihan konseli, tujuannya, pandangannya, dan sikapnya: kemudian mengemukakan alternasi-alternasi untuk dibahas segi-segi positif dan negatifnya, manfaat dan kerugiannya. Oleh karena itu, konseli perlu didorong untuk menyampaikan ide-idenya sendiri untuk dipertimbangkan, dan konselor memberikan saran-saran pengambilan keputusan dan pelaksanaannya.

4. Melaksanakan rencana tindakan (*carry out the plan*).

Konselor mulai dari pilihan, tujuan, pandangan atau sikap Konselor dan kemudian menunjukkan data yang mendukung atau tidak mendukung dari hasil diagnosis. Penjelasan mengenai pemberian nasehat harus dipahami konseli.

5. Merujuk konseli kepada ahli lain (*referral to other personnel workers*).

Pada kenyataannya tidak ada konselor yang ahli dalam memecahkan segala permasalahan siswa, yang karena itu konselor perlu menyadari keterbatasan dirinya. Apabila konselor tidak mampu, janganlah memaksakan diri atau berbuat coba-coba. Konselor perlu mengirimkan konselinya pada ahli lain yang lebih mampu.

## 1. EVALUASI

1. Pendekatan *trait and factor* merupakan salah satu pendekatan konseling yang dipelopori oleh tokoh yang bernama Williamson. Jelaskan sejarah wiliamson dalam mengembangkan teori tarait factor
2. Pendekatan ini mencoba secara intelektual dan rasional menerangkan kesulitan-kesulitan yang dihadapi konseli, cara pemecahan kesulitan-kesulitan serta proses konselingnya didekati

secara logis rasional. Jelaskan bagaimana asumsi dasar dari konseling trait faktor.

3. Bagaimana pandangan konseling Trait faktor mengenai pribadi tidak sehat.
4. Pendekatan sifat-faktor yang berkaitan dengan pengembangan total individu pada seluruh tahap kehidupan dan lingkungan. Jelaskan tujuan dari konseling trait faktor.
5. tahapan yang harus di lalui dalam konseling trait factor yaitu berlangsung dalam enam tahap pokok. Jelaskan enam tahapan yang dimaksud.

## BAB 9

# KONSELING RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR

### A. Deskripsi Singkat

Albert Elis sebagai salah satu tokoh REBT berasumsi bahwa manusia pada dasarnya merupakan pribadi yang unik serta cenderung berpikir irasional dan rasional. Ketika seseorang dihadapkan pada pemikiran yang rasional maka dia akan mengalami rasa bahagia, efektif dan kompeten, sedangkan jika seseorang dihadapkan pada kondisi irasional maka seseorang tersebut akan menjadi tidak efektif. Reaksi emosional yang muncul pada diri seseorang pada umumnya dikarenakan adanya evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional yang terjadi pada diri seseorang dikarenakan dirinya memiliki pola pikir yang tidak logis dan irasional, dalam diri orang tersebut dipenuhi dengan dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.

Berpikir irasional ini terjadi karena dalam diri seseorang tersebut belajar secara tidak logis yang biasanya didapat dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Seseorang yang memiliki pemikiran irasional maka cenderung akan terlihat dari kata-katanya, perkataan yang tidak sesuai atau kurang logis. Berbagai hal yang kurang sesuai (negatif) dan terjadi pada diri seseorang dikarenakan dirinya menolak untuk berpikir secara rasional, logis. Nama lain: *REBT, Rational Behavior Therapy, Cognitive Restructuring*

## Capaian Pembelajaran

Mahasiswa diharapkan mampu untuk memahami hakikat konseling rasional emotif behavior secara mendalam dari berbagai konteks, baik secara teori ataupun praktik. Dalam pendekatan ini mahasiswa juga diharapkan dapat memahami sejarah teori, Hakekat Manusia, Karakteristik dasar dan asmsi, Pribadi Sehat, Pribadi tidak sehat, Pelaksanaan secara kelompok, individu dan konteks Mekanisme perubahan.

## Sejarah

Albert Ellis (1913–2007) lahir di Pittsburgh tapi melarikan diri ke belantara New York pada usia 4 tahun dan tinggal di sana (kecuali selama setahun di New Jersey) selama sisa hidupnya. Dia dirawat di rumah sakit sembilan kali karena berurusan dengan masalah ginjal pada usia 19 dan diabetes pada usia 40. Dengan menjaga kesehatan secara ketat dan menolak untuk membuat dirinya sengsara, ia menjalani kehidupan secara kuat dan penuh energik, sampai kematiannya pada usia 93 (Corey. 2009: 273). Untuk mengatasi masalah fisik dan keluarganya, Ellis mengembangkan filsafat yang kemudian menjadi REBT. Sebuah contoh yang terkenal dari aplikasi awal ide REBT adalah bagaimana Ellis saat remaja dihadapkan dengan keengganannya untuk mendekati gadis. Dia mendekati 100 perempuan selama 1 bulan untuk menguji rasa takut bahwa penolakan akan menyebabkan beberapa bencana pribadi. Ellis menerima gelar sarjana dari City College of New York pada tahun 1934, dan 8 tahun kemudian, memutuskan untuk mengejar gelar sarjana di bidang psikologi klinis. Dia menerima gelar Ph.D. pada tahun 1947 dari Teachers College, Columbia. Sangat dipengaruhi oleh psikoanalisis, selama 6 tahun Ellis berlatih konseling psikoanalitik dan menulis di bidang penilaian kepribadian dan perkawinan dan konseling keluarga (Fall, Kevin A. et,all (2004: 299).

Awal tahun 1955 ia mengembangkan konseling perilaku rasional emotif (REBT). Ellis telah benar disebut sebagai "kakek dari konseling perilaku kognitif. Sejak awal teori ini terbentuk telah mengalami beberapa modifikasi dan perubahan nama. Tidak puas dengan penafsiran bahwa Konseling Rasional berarti mengabaikan emosi, Ellis berganti nama

menjadi Konseling Rasional Emotif. Akhirnya, pada tahun 1993, Ellis kembali mengubah namanya menjadi konseling Rasional Emotif Perilaku untuk menghormati. Ia telah menulis lebih dari 60 buku dan 700 artikel ilmiah tentang teori dan praktek REBT dan terus menyempurnakan dan memperluas pendekatannya. Dia terus melatih individu di Albert Ellis Institute di New York dan mendorong penelitian melalui Journal of Rasional-Emotif dan Konseling Kognitif Perilaku. Selain agenda penelitiannya, Ellis juga melihat konseli dalam konteks individu maupun kelompok. Ellis menikah dengan seorang psikolog Australia, Debbie Joffe, pada bulan November 2004. Keduanya berbagi tujuan hidup dan cita-cita yang sama dan mereka bekerja sebagai sebuah tim menyajikan lokakarya.

## **Konsep Dasar**

### ***Pandangan tentang Sifat Manusia***

REBT adalah aliran psikokonseling yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia merupakan makhluk hidup yang cenderung memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Selain itu manusia juga memiliki kecenderungan untuk menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhyul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Manusia juga memiliki kecenderungan untuk bertingkah laku disfungsi dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri sehingga berdampak pada rasa sakit yang ada dalam dirinya.

Pendekatan ini menjelaskan bahwa pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang memiliki sumber-sumber yang tidak terbatas untuk bisa mencapai aktualisasi diri sehingga bisa mengubah ketentuan-ketentuan pribadi dan masyarakatnya. Pendekatan ini beranggapan bahwa pada dasarnya manusia terdapat sudah memiliki sifat lahiriah yaitu bisa memenuhi keinginan-keinginan, tuntutan-tuntutan, hasrat-hasrat, dan kebutuhan-kebutuhan dalam hidupnya. Jika tidak segera mencapai apa

yang diinginkannya, manusia mempersalahkan dirinya sendiri ataupun orang lain (Ellis, 1973a, hlm. 175-176) TRE menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Sangat jarang manusia yang memiliki emosi tetapi tidak berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik. Sebagaimana dinyatakan oleh Ellis (1973, hlm.313), “ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Manusia pada umumnya ketika bertindak maka otomatis akan berpikir dan beremosi. Begitu juga ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak. Dalam rangka memahami tingkah laku menolak diri, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi, dan bertindak.

Tentang sifat manusia, Ellis (1967, hlm.79-80) menyatakan bahwa baik pendekatan psikoanalitik Freudian maupun pendekatan eksistensial telah keliru dan bahwa metodologi-metodologi yang dibangun di atas kedua sistem psikokonseling tersebut tidak efektif dan tidak memadai. Ellis menandakan bahwa pandangan Freudian tentang manusia itu keliru karena pandangan eksistensial humanistic tentang manusia, sebagian benar. Menurut Ellis, manusia bukanlah makhluk yang sepenuhnya ditentukan secara biologis dan didorong oleh nalurinaluri.

Ia melihat individu sebagai makhluk unik dan memiliki kekuatan untuk memahami keterbatasan-keterbatasan, untuk mengubah pandangan-pandangan dan nilai-nilai dasar yang telah diintroyeksikan secara tidak kritis pada masa kanak-kanak, dan untuk mengatasi kecenderungan-kecenderungan menolak diri sendiri.

### **REBT dan teori kepribadian**

Pandangan teoritis tentang ciri-ciri tertentu kepribadian dan tingkah laku berikut gangguannya memisahkan konseling rasional-emotif dan teori yang melandasi sebagian besar pendekatan konseling yang lainnya. Rangkuman pandangan REBT tentang manusia adalah sebagai berikut. Neurosis, yang didefinisikan sebagai “berpikir dan bertingkah laku irasional”, adalah suatu keadaan alami yang pada taraf tertentu menimpa kita semua. Keadaan ini berakar dalam pada kenyataan bahwa kita adalah manusia dan hidup dengan manusia-manusia lain di dalam masyarakat. Emosi adalah produk pemikiran manusia. Jika kita berpikir buruk tentang

sesuatu, maka kita pun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk. REBT menekankan bahwa menyalahkan adalah inti sebagian besar gangguan emosional. Oleh karena itu, jika kita ingin menyembuhkan orang yang neurotic atau psikotik, kita harus menghentikan penyalahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut. Orang perlu belajar untuk menerima dirinya sendiri dengan segala kekurangannya. Kecemasan bersumber pada pengulangan internal dari putusan “Aku tidak menyukai tingkah laku sendiri dan aku ingin mengubahnya” dan kalimat menyalahkan diri “karena tingkah laku yang keliru dan kesalahan-kesalahanku, aku menjadi orang yang tidak berharga, aku malu dan aku patut menderita”.

Menurut REBT, kecemasan semacam ini tidak berguna, orang bisa dibantu untuk menyadari bahwa putusan-putusan irasional yang dipertahankannya itu keliru dan untuk melihat penyalahan diri yang telah menjebaknya.

### **Teori A-B-C tentang kepribadian**

Teori A-B-C tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktek TRE. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang; reaksi ini bisa layak dan tidak layak. A (peristiwa yang mengaktifkan) bukan penyebab timbulnya C (konsekuensi emosional). Alih-alih, B, yaitu keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C, yakni reaksi emosional. Bagaimana gangguan emosional dipertahankan? Gangguan emosional itu dipertahankan oleh putusan-putusan yang tidak logis yang terus menerus diulang oleh individu seperti “aku benar-benar bersalah karena bercerai”. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu seperti depresi dan kecemasan diarahkan dan dipertahankan oleh system keyakinan yang meniadakan diri, yang berlandaskan gagasan-gagasan yang irasional yang telah dimasukkan oleh individu kedalam dirinya.

REBT berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioral-nya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan

kepribadiannya adalah mengkonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana gagasan-gagasan irasional mereka diatas dasar-dasar logika, dan mengajari mereka bagaimana berpikir secara logis dan kerenanya mendorong mereka untuk mampu mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya.

Manusia pada dasarnya adalah unik, yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan jujur maupun irasional dan jahat. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional, manusia akan menjadi pribadi yang efektif, bahagia dan kompeten. Tetapi sebaliknya ketika manusia 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 / emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional.

Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangkal personal dan irasional. Berpikir individual 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 dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis. Ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu :

1. *Antecedent Event (A)*
2. *Belief (B)* dan
3. *Emotional Consequence (C)*

Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep/teori ABC.

***Antecedent Event (A):*** Yaitu segenap peristiwa luas yang dialami/memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa akta, kejadian, tingkah laku / sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi

siswa dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan antecedent event bagi seorang.

**Belief (B):** Yaitu keyakinan, pandangan, nilai/verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada 2 macam, yaitu keyakinan yang rasional (Rational Belief atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (Irrational Belief atau iB).

**Emotional Consequence (C):** Konsekuensi emosional sebagai akibat/reaksi individu dalam bentuk perasaan senang/ hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event (A). konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun iB

### **Hakekat Manusia**

Menurut REBT, manusia memiliki keinginan bawaan untuk bertahan hidup, merasakan kenikmatan, dan mencapai aktualisasi diri. Ellis berpendapat bahwa manusia tersebut sangat dipengaruhi oleh dua kecenderungan biologis bawaan. Salah satunya adalah kecenderungan luar biasa bagi individu untuk berpikir dan bersikap tidak rasional. Menurut Ellis, kebutuhan untuk mengevaluasi diri dan mengkritik diri tampaknya bawaan, seperti kebutuhan untuk menerima asumsi tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia yang tidak dapat divalidasi secara empiris. Ellis percaya bahwa bahkan ketika dibesarkan di lingkungan yang paling rasional, seseorang masih akan membangun keyakinan irasional tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia (Ellis, 2000b). Kecenderungan biologis lainnya adalah untuk berpikir rasional dan bersikap pro-aktif dalam mengidentifikasi dan bersengketa keyakinan irasional untuk hidup yang lebih rasional, kehidupan aktualisasi diri. Ellis menyatakan bahwa, karena kapasitas biologis ini, setiap orang memiliki kekuasaan atas, dan tanggung jawab untuk, proses perubahan seseorang Fall, Kevin A. et,all (2004: 302).

Konseling perilaku rasional emotif ini didasarkan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi untuk kedua rasional, atau "lurus," berpikir dan irasional, atau "bengkok," berpikir. Orang-orang memiliki kecenderungan untuk self-preservation, kebahagiaan, berpikir dan verbalisasi, mencintai, persekutuan dengan orang lain, dan

pertumbuhan dan aktualisasi diri. Mereka juga memiliki kecenderungan untuk self-destruction, menghindari pemikiran, penundaan, pengulangan tak berujung kesalahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan menyalahkan diri sendiri, dan menghindari aktualisasi potensi pertumbuhan (Corey. 2009: 276-277)

Manusia pada dasarnya dipengaruhi kecenderungan biologis bawaan, dan manusia dilahirkan dengan potensi berpikir rasional. Orang berpikir untuk bisa mencapai aktualisasi diri. Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. REBT beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan dan perilaku yang ketiganya berlangsung secara simultan. Pikiran mempengaruhi perasaan dan perilaku, perasaan mempengaruhi pikiran dan perilaku dan perilaku mempengaruhi pikiran dan perasaan. Dalam memandang hakekat manusia REBT memiliki sejumlah asumsi tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan dalam hubungannya dengan dinamika pikiran dan perasaan itu. Asumsi tentang hakekat manusia menurut TRE adalah sebagai berikut:

1. Individu adalah Unik, yang memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irasional.
2. Reaksi “emosional” disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari ataupun tidak disadari oleh individu.
3. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berfikir yang tidak logis dan irasional.
4. Berfikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan kultur tempat dibesarkan.
5. Berfikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan.

Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berfikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berfikir yang tepat pula. Dalam kaitannya dengan hal ini tujuan konseling adalah (1) menunjukkan pada konseli bahwa verbalisasi diri telah menjadi sumber hambatan emosional (2) membenarkan bahwa verbalisasi diri adalah tidak logis dan irasional (3) membenarkan atau meluruskan cara berfikir dengan

verbalisasi diri yang lebih logis dan efisien (4) Perasaan dan berfikir negative dan penolakan diri harus dilawan dengan cara berfikir yang rasional dan logis yang dapat diterima menurut akal yang sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional

### **Pribadi Sehat**

Gunarsa (1992: 236) konseling bertujuan menghilangkan cara berfikir yang tidak logis, yang tidak rasional dan mengantinya dengan sesuatu yang logis atau rasional.

Fall, Kevin A. et,all (2004: 304) Dalam filsafat REBT, rasionalitas sistem kepercayaan seseorang secara langsung berkaitan dengan tingkat seseorang dari kesehatan mental. Seorang individu rasional adalah "Pragmatis, logis dan berdasarkan kenyataan" (Dryden & DiGiuseppe, 1990: 3). Orang rasional yang fleksibel dalam pendekatan dan kesimpulan mereka, bersedia untuk membuat kesalahan dan belajar dari mereka, dan interpretasi dasar dan kesimpulan pada data yang realistik

Berdasarkan pendapat tersebut dapat diketahui bahwa pribadi yang sehat adalah pribadi yang dapat berfikir dengan rasional dan fleksibel.

### **Pribadi Tidak Sehat**

Dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif tingkah laku bermasalah, didalamnya merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berfikir yang irrasional. Adapun ciri-ciri berfikir irasional adalah :

1. Tidak dapat dibuktikan
2. Menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu
3. Menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif

Sebab-sebab individu tidak mampu berfikir secara rasional disebabkan oleh:

1. Individu tidak berfikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi
2. Individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain

3. Orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

## **Pelaksanaan Konseling**

### **1. Konseling Kelompok**

Meskipun REBT dapat diterapkan dalam 2 sesi pertemuan, kelompok intensif 9 jam dengan 10 -20 peserta, kelompok ini biasanya memiliki antara 6 dan 10 anggota dan bertemu seminggu sekali selama 2-3 jam. Tujuan dari kelompok REBT adalah untuk menunjukkan kepada konseli bagaimana mereka menilai, menyalahkan, dan memberatkan diri untuk perilaku mereka. Kelompok ini juga berusaha untuk membantu mereka berhenti mendevalusi orang lain dan mengevaluasi perilaku mereka, bukan kepribadian mereka. Mereka diinstruksikan untuk mencoba untuk mengubah atau menghindari kesulitan yang mereka hadapi dalam diri mereka sendiri dan dengan orang lain. Proses ini menggabungkan fungsi pendidikan direktif pada bagian konselor dengan diskusi tentang proses kelompok (Sharf, Richard S. 2012: 362).

Konselor sengaja memimpin arah kelompok "sehat" daripada "tidak sehat" (Ellis, 1992b). Dengan mengorganisir kelompok dalam cara yang terstruktur, mereka melihat bahwa tidak ada yang diabaikan atau memonopoli kelompok. Konselor membahas kemajuan dan kurangnya kemajuan individu anggota kelompok serta hasil pekerjaan rumah mereka sebelumnya ditetapkan atau kegagalan mereka untuk menyelesaikan pekerjaan rumah mereka. Mereka dapat membuat laporan dalam kelompok yang mengacu pada di dalam maupun di luar perilaku. Seringkali pemimpin setuju dengan anggota kelompok pada latihan kognitif atau emosional atau perilaku yang harus dilakukan baik dalam kelompok dan di luar kelompok. Apabila diperlukan, mereka memberikan ceramah singkat tentang aspek penting dari REBT. Sebagian besar waktu kelompok dihabiskan pada masalah individu yang anggota kelompok membawa ke grup, tetapi beberapa waktu yang dihabiskan meneliti bagaimana anggota kelompok berhubungan satu sama lain. Anggota kelompok harus bekerja sama untuk saling membantu menerapkan prinsip-prinsip REBT (Dryden, 1998; Ellis, 1992b). Ellis ingin anggota kelompok untuk berpartisipasi

secara tepat, baik untuk memonopoli kelompok atau terlalu pasif. Jika seseorang tidak berbicara dalam kelompok, konselor dapat memberikan tugas untuk berbicara setidaknya tiga kali tentang masalah orang lain dalam pertemuan kelompok. Jika anggota kelompok secara konsisten datang terlambat atau tidak hadir, anggota Ellis atau kelompok dapat mengangkat isu ini dan membahasnya dalam hal teori ABC dan memeriksa perilaku diri sendiri bahwa hasil dari terlambat. Jika anggota kelompok hanya memberikan saran praktis kepada anggota lain, bukan bersengketa keyakinan irasional mereka, Ellis dan anggota kelompok akan menunjukkan ini. Jika anggota kelompok jarang menyelesaikan pekerjaan rumah, keyakinan irasional seperti "Itu terlalu keras" dan "Ini akan jauh lebih mudah" diperdebatkan. Dengan demikian, teknik REBT digunakan untuk kedua proses kelompok dan masalah individu yang adalah isu-isu dalam kelompok.

## **2. Konseling Individu**

### **a. Tujuan Koseling**

Dalam konteks teori kepribadian, tujuan konseling merupakan efek (E) yang diharapkan terjadi setelah dilakukan intervensi oleh konselor (desputing/D). Oleh karena itu teori REBT tentang kepribadian dalam formula A-B-C dilengkapi oleh Ellis sebagai teori konseling menjadi A-B-C-D-E (*antecedent event, belief, emotional consequence, desputing, dan effect*). Efek yang dimaksud adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada konseli setelah mengikuti proses konseling. Berangkat dari pandangannya tentang hakekat manusia, tujuan konseling menurut Ellis pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berfikir yang irasional. Dalam pandangan Ellis, cara berfikir yang irasional itulah yang menjadi individu mengalami gangguan emosional dan karena itu cara-cara berfikirnya atau iB harus diubah menjadi yang lebih tepat yaitu cara berpikir yang rasional (rB). Ellis mengungkapkan secara tegas pengertian tersebut mencakup meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri (*self-defeating*) dan mencapai kehidupan yang lebih realistic, falsafah

hidup yang toleran, termasuk didalamnya dapat mencapai keadaan yang dapat mengarahkan diri, menghargai diri, fleksibel, berfikir secara ilmiah, dan menerima diri. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan self actualizationnya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.

Tujuan umum REBT adalah untuk membantu orang dalam meminimalkan gangguan emosional, penurunan diri sendiri self-perilaku, dan menjadi lebih self actualized sehingga mereka dapat menjalani hidup bahagia (Ellis, 2003d, 2004b, 2005b). Subgoals utama adalah untuk membantu individu berpikir lebih jernih dan rasional, merasa lebih tepat, dan bertindak lebih efisien dan efektif dalam mencapai tujuan hidup bahagia. Individu belajar untuk menangani secara efektif dengan perasaan negatif seperti kesedihan, penyesalan, frustrasi, dan jengkel. Mereka berurusan dengan perasaan negatif yang tidak sehat seperti depresi, kecemasan, dan tidak berharga dengan menggunakan filosofi perilaku rasional emotif efektif (Sharf, Richard S. 2012: 340).

Pujosuwarno (1993: 14) Tujuan konseling rasional emotif adalah:

1. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional dan ilogis menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan self actualizationnya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan efektif yang positif.
2. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri seperti rasa benci, rasa sakit, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, was-was, rasa marah.

Jika masalah yang dihadirkan oleh konseli adalah ketakutan dan kegagalan perkawinan, sasaran yang dituju oleh konselings bukan

hanya pengurangan ketakutan yang spesifik itu, melainkan penangananas rasa takut gagal pada umumnya. REBT bergerak ke seberang penghapusan gejala, dalam arti tujuan utama proses terapeutiknya adalah membantu konseli untuk membebaskan dirinya sendiri dari gejala-gejala yang dilaporkan dan yang tidak dilaporkan kepada konselings. Ringkasnya, proses terapeutik terdiri atas penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas. Karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakhagiaannya adalah irasionalitas, maka individu bias mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional. Proses konseling, karenanya, sebagian besar adalah proses belajar mengajar. Jadi tujuan utama dari konseling REBT adalah mambantu konseli untuk menghilangkan pemikiran yang irasional diubah menjadi pikiran yang lebih rasional dan bisa diterima.

**b. Pengetahuan, Sikap, Pengalaman, Fungsi Dan Peran Konselor**

Aktivitas-aktivitas terapeutik utama REBT dilaksanakan dengan satu maksud utama, yaitu: membantu konseli untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis debagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan konseli menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinankeyakinan dagmatis yang irasional dan tahyul yang berasal dari orangtuanya maupun dari kebudayaannya. Untuk mencapai tujuan tersebut, konselings memiliki tugas-tugas yang spesifik. Langkah pertama adalah menunjukkan kepada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana konseli mengembangkan nilai-nilai dan sikap-sikapnya, dan menunjukkan secara kognitif bahwa konseli telah memasukkan banyak "keharusan", "sebaiknya", dan semestinya". Konseli harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dari keyakinan-keyakinan irasionalnya.

Agar konseli mencapai kesadaran, konselings berfungsi sebagai kontrapropogandis yang menantang propaganda yang mengalahkan

diri yang oleh konseli pada mulanya diterima tanpa ragu sebagai kebenaran. Konselings mendorong, membujuk dan suatu saat bahkan memerintah konseli agar terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang akan bertindak sebagai agen-agen kontra propaganda. Langkah kedua adalah membawa konseli ke seberang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosional untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan yang mengekalkan pengaruh masa kanak-kanak. Dengan perkataan lain, karena konseli tetap mendoktrinasi diri, maka dia bertanggung jawab atas masalah-masalahnya sendiri. Konselings tidak cukup hanya menunjukkan kepada konselinya bahwa konseli memiliki proses-proses yang tidak logis, sebab konseli cenderung mengatakan "Sekarang saya mengerti bahwa saya memiliki ketakutan akan kegagalan dan bahwa ketakutan ini berlebihan dan tidak realistis. Sekalipun demikian, saya tetap merasa takut gagal!"

Konselings yang bekerja dalam kerangka REBT fungsinya berbeda dengan kebanyakan konselings yang lebih konvensional. Karena REBT pada dasarnya adalah suatu proses terapeutik kognitif dan behavioral yang aktif-direktif, REBT sering meminimalkan hubungan yang intens antara konselings dan konseli. REBT adalah suatu proses edukatif, dan tugas utama konselings adalah mengajari konseli cara-cara memahami dan mengubah diri. Konselings terutama menggunakan metodologi yang gencar, sangat direktif, dan persuasif yang menekankan aspek-aspek kognitif

Ellis tidak setuju dengan gagasan bahwa hubungan yang hangat memberikan kondisi yang diperlukan dan cukup untuk perubahan. Bahkan, Ellis yakin bahwa mencurahkan energi untuk mengembangkan kehangatan antara konselor dan konseli benar-benar bisa mengganggu dan mengalihkan perhatian dari tujuan konseling (Sharf, Richard S. 2012: 309).

Corey (2009: 280) Konselor memiliki tugas-tugas tertentu:

1. Langkah pertama adalah untuk menunjukkan kepada konseli bagaimana mereka telah memasukkan banyak "keharusan," irasional "hendaknya," dan "keharusan."
2. Langkah kedua dalam proses konseling adalah untuk menunjukkan bagaimana konseli menjaga gangguan emosional mereka aktif dengan terus berpikir logis dan realistis
3. Ketiga langkah-membantu konseli memodifikasi pemikiran mereka dan meminimalkan gagasan irasional mereka
4. Langkah keempat dalam proses terapeutik adalah menantang konseli untuk mengembangkan filsafat hidup rasional sehingga di masa mendatang mereka dapat menghindari menjadi korban dari keyakinan irasional lainnya.

Konselor diharapkan dapat memberikan penghargaan positif tanpa syarat kepada konseli atau yang disebutnya dengan *unconditional self-acceptance* (USA) yaitu penerimaan diri tanpa syarat, karena filosofi REBT berpegang bahwa tidak ada manusia yang terkutuk untuk banyak hal. Sehubungan dengan hal tersebut Ellis menegaskan sikap konselor sebagai berikut. Penggunaan USA dalam konseling menurut Ellis akan membantu konseli untuk menerima dirinya secara penuh, dan akhirnya akan meningkatkan *high frustration tolerance* (HFT). Orang yang selalu melakukan penilaian terhadap dirinya akan menimbulkan masalah besar bagi dirinya sendiri.. Konselor mengambil misteri dari proses konseling, mengajarkan konseli tentang hipotesis kognitif gangguan dan menunjukkan bagaimana keyakinan yang salah mengakibatkan konsekuensi negatif.

### c. **Riwayat, Pengalaman, Pengetahuan Konseli**

Peran konseli dalam rational-emotif konseling hampir sama dengan seorang "siswa". Proses konseling dapat dipandang sebagai proses "re-edukatif" yang mana konseli belajar cara mengaplikasikan pemikiran logis untuk memecahkan masalahnya. Pengalaman yang harus dimiliki konseli ialah pengalaman masa kini

dan di sini (*here dan now experiences*) dan kemampuan konseli untuk mengubah pola berpikir dan emosinya yang keliru. Adapun pengalaman yang sentral adalah bagaimana ia menemukan kesadaran diri dan pemahaman (*insight*). Kesadaran diri dan pemahaman (*insight*).

Seperti kita ketahui, kegiatan utama konseling rational-emosif konseling adalah membebaskan konseli dari ide-ide dan pemikiran-pemikiran yang tidak logis dalam dirinya. Hal ini berarti dibantu dengan jalan melatih dan mengajarnya untuk menginternalisasi nilai-nilai dan pandangan hidup rasional. Dalam hal ini konselor mempunyai peran sebagai:

- 1) Guru, yakni mengajar konseli untuk mengubah pola berpikir yang irasional kearah pemikiran yang rasional,
- 2) Ahli bahasa, peran ini diperlukan sekali terutama membantu konseli untuk menggunakan bahasa dengan baik pada saat diperlukan menimbulkan pikiran-pikiran yang logik,
- 3) Modeling, konselor hendaknya menjadi model-contoh, panutan-bagi konseli terutama mengoperasionalkan pola berfikir yang rasional,
- 4) Penasehat, peran ini diperlukan bagi konselor berorientasi kognitif, terutama menunjukkan pemikiran-pemikiran konseli yang ilogik,
- 5) Counter propagandis, diperlukan untuk menantang *self-defeating* konseli

REBT adalah bentuk aktif dan direktif konseling dan menuntut highlevel interaksi dan kerjasama dari pihak konseli. Konseli perlu termotivasi untuk belajar tentang filosofi REBT, terbuka untuk menjelajahi sistem kepercayaan sebagai titik perubahan, dan memiliki kecanggihan cukup kognitif untuk memahami proses. Konseli yang masuk konseling mengharapkan untuk mengeksplorasi pengalaman masa lalu dan memiliki perasaan mereka secara luas divalidasi akan kecewa dalam kerangka REBT. Dryden (1990: 14) dalam Fall, Kevin A. et,all (2004: 307-309) menguraikan berikut ini

yang menggambarkan berbagai tanggung jawab konseli harus mematuhi ketika bekerja sama dengan konselor REBT.

1. Mengakui masalah.
2. Mengidentifikasi dan mengatasi gangguan sekunder tentang masalah ini.
3. Mengidentifikasi keyakinan irasional yang mendasari masalah utama.
4. Memahami mengapa keyakinan irasional adalah irasional (tidak logis, tidak konsisten dengan kenyataan, dan akan memberikan hasil yang buruk dalam kehidupan).
2. Menyadari mengapa alternatif rasional untuk kepercayaan irasional ini adalah logis, konsisten dengan kenyataan, dan akan memberikan hasil yang lebih baik dalam hidup.
3. Tantangan keyakinan irasional untuk memperkuat keyakinan dalam alternatif rasional.
4. Pelajari untuk menggunakan berbagai kognitif, emosional, imajinal, dan perilaku tugas untuk memperkuat keyakinan dalam keyakinan rasional dan melemahkan keyakinan dalam keyakinan irasional.
5. Mengidentifikasi dan mengatasi hambatan terhadap perubahan konseling menggunakan struktur di atas, sekaligus menerima kecenderungan untuk secara pribadi membangun hambatan.
6. Tetap bekerja melawan kecenderungan untuk berpikir dan bertindak rasional.

**d. Hubungan Konseling**

Pola hubungan pada konseling ini berbeda dengan sebagian besar bentuk konseling yang lain. Ide dasar pengembangan hubungan adalah menolong konseli dalam hal menghindari sifat mengutuk diri sendiri. Disini konselor harus menunjukkan sifat penerimaan mereka secara penuh, tidak ada hubungan yang membenturkan arti utama pada kehangatan pribadi dan pengertian empatik, dengan asumsi empatik bisa menjadi kontra produktif karena bisa memupuk rasa ketergantungan.

Proses penilaian dan pengembangan hubungan terapeutik sering erat terkait dalam REBT. Ellis percaya bahwa cara terbaik untuk mengembangkan hubungan terapeutik adalah untuk membantu memecahkan masalah mendesak konseli (Ellis, 2004d, Ellis & Dryden, 1997). Setelah menanyakan pada konseli apa yang dia ingin mendiskusikan, Ellis kemudian mengidentifikasi peristiwa mengaktifkan, keyakinan irasional, dan konsekuensi emosional dan perilaku. Dia mungkin melakukan ini untuk dua atau tiga sesi dan kemudian mungkin bekerja pada isu-isu yang lebih besar, atau lainnya,. Konseli melihat dan mendengar bahwa mereka sedang mendengarkan dan menjawab. Ellis menunjukkan bahwa ini adalah jenis empati maju di mana konselor memahami filosofi dasar yang mendasari komunikasi konseli. Konseli tidak hanya merasa dimengerti tetapi juga arti bahwa konselor memahami perasaan mereka lebih baik daripada yang mereka lakukan (Sharf, Richard S. 2012: 341).

### **3. Mekanisme Perubahan**

#### **a. Tahapan Konseling**

Tahapan dan Teknik. Meskipun Ellis pernah ditentukan perkembangan tahap REBT, beberapa penulis telah diuraikan langkah-langkah atau tahapan proses konseling (Dryden, 1990; Dryden & DiGiuseppe, 1990) dalam Fall, Kevin A. et,all (2004: 311) membagi dalam beberapa tahap yaitu: Tahap awal, tengah, dan akhir, diikuti dengan gambaran singkat mengenai teknik umum.

1. Tahap awal dapat dicirikan sebagai membangun hubungan baik dengan konseli dan mengajar konseli tentang dasar-dasar REBT. Ellis percaya bahwa hubungan yang hangat itu bukan kondisi yang diperlukan atau cukup untuk perubahan, ia percaya bahwa konselor dan konseli membutuhkan hubungan kerja untuk membuat kemajuan. Dryden (1990) menandai hubungan kerja yang baik sebagai termasuk: pengaturan parameter konseling (biaya, panjang sesi, frekuensi sesi), berkolaborasi pada tujuan, mendorong pembahasan isu-isu,

menunjukkan penerimaan tanpa syarat, dan membangun kredibilitas konseling dengan mengadopsi masalah pendekatan pemecahan. Sebagai aliansi konseling mengeras, konseli akan lebih terbuka untuk konfrontasi dan perselisihan yang pada bagian dari konselor.

2. Tahap tengah ditandai dengan pemanfaatan konseli dari model ABC membantah keyakinan inti irasional. Sementara mempermasalahkan masalah sasaran keyakinan irasional akan menyebabkan remediasi masalah sasaran, mengidentifikasi dan berselisih keyakinan inti irasional juga akan mengakibatkan perubahan dalam aspek kehidupan lainnya. Selama tahap ini, konselor sering menggunakan berbagai teknik untuk membantu konseli terlibat dalam keberadaan rasional dan mengintegrasikan keyakinan rasional yang baru. Teknik-teknik yang dipecah menjadi teknik kognitif, emotif, dan perilaku.
3. Tahap Akhir. konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Tahap-tahap ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli.

#### **b. Teknik Konseling**

Metode konseling *rational-emotive* adalah lebih menekankan pada peran konselor untuk membantu konseli keluar dari kesulitan atau permasalahan yang dihadapinya, konseli yang mempunyai permasalahan menunjukkan bahwa kesulitannya disebabkan oleh persepsi yang terganggu dan pikiran-pikiran yang tidak logis dan berusaha memperbaikinya adalah harus kembali kepada sebab-sebab permulaan. Oleh karena itu konselor akan mengajarkan konselinya untuk mengubah pikiran, perasaan dan perilaku yang tidak logis.

### **Teknik kognitif**

1. Pernyataan Rasional diri: Konseli didorong untuk membuat daftar rasional pernyataan yang membantah keyakinan irasional umum.
2. Menjadi seorang guru REBT: keyakinan irasional lainnya 'biasanya jauh lebih mudah untuk diidentifikasi sendiri. Dampak pribadi belajar melalui pengajaran merupakan aspek penting dari pekerjaan rumah REBT dan tugas kelompok yang berorientasi REBT (Ellis, 1997; Ellis & Dryden, 1997).
3. Presisi semantik: Sebuah bagian penting dari bersengketa keyakinan irasional memperhatikan dan memperbaiki bahasa irasional (Dryden, 1990).

### **Teknik emotif**

1. Citra: Penggunaan citra dapat mengambil banyak bentuk di REBT. Salah satu metode adalah untuk memperbaiki citra dari suatu peristiwa, mengaktifkan hal yang menyenangkan (A) dan beralih dari keyakinan irasional tentang A ke pemikiran rasional tentang A dan merasakan perbedaan sensasi konsekuensi emosional (C). Tujuannya adalah untuk konseli mengalami perubahan emosi hanya dengan mengubah pikiran itu.
2. Humor: Penggunaan humor dapat menjadi cara yang bagus untuk menunjukkan irasionalitas kepercayaan konseli. Salah satu cara Ellis menggunakan humor adalah melalui membangun lagu lucu yang dapat dinyanyikan oleh kedua konseli dan konselor.
2. Malu-menyering latihan: Percobaan ini dirancang untuk membantu konseli merasa kurang terintimidasi dan dipengaruhi oleh bagaimana orang lain merasa tentang mereka. Konselor dapat mendorong konseli untuk memecahkan adat istiadat sosial kecil, seperti melompat-lompat di jalan, bernyanyi untuk diri sendiri, atau mengajukan pertanyaan konyol, sementara membuat catatan tentang bagaimana orang lain merespon.

## **Teknik Behavior**

Konselor REBT menyadari bahwa, untuk menjadi efektif, menyerang keyakinan irasional perlu proses yang konsisten dan karena itu harus terjadi di luar sesi konseling sebagai pekerjaan rumah. Untuk memaksimalkan integrasi gaya hidup rasional, konselor REBT rutin menetapkan kegiatan yang berorientasi pekerjaan berdasarkan dalam desensitisasi vivo dan model pembanjiran. Banyak kegiatan ini dirancang untuk membantu konseli mentolerir ketidaknyamanan atau mendorong mereka untuk menghindari penundaan (Grieger & Boyd, 1980).

## **Evaluasi**

1. Dalam menerapkan pendekatan REBT konselor berkewajiban melewati langkah-langkah khas yang ada dalam pendekatan ini, jelaskan langkah-langkah yang dimaksud.
2. Jelaskan pandangan tentang sifat manusia yang dikembangkan oleh pendekatan rasional emotif behavior.
3. Teori A-B-C tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktek TRE. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang; reaksi ini bisa layak dan tidak layak. A (peristiwa yang mengaktifkan) bukan penyebab timbulnya C (konsekuensi emosional). Alih-alih, B, yaitu keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C, yakni reaksi emosional. Contohkan penerapan teori ABC dalam proses konseling
4. Ellis berpendapat bahwa manusia tersebut sangat dipengaruhi oleh dua kecenderungan biologis bawaan. Jelaskan hakikat manusia menurut pendekatan konseling rasional emotif behavior.
5. Tujuan umum REBT adalah untuk membantu orang dalam meminimalkan gangguan emosional, penurunan diri sendiri self-perilaku, dan menjadi lebih selfactualized sehingga mereka dapat menjalani hidup bahagia. Jelaskan proses konseling rasional emotif behavior.

# BAB 10

## REALITA

### A. Dekripsi Singkat

Inti dari konseling realitas, adalah bahwa kita bertanggung jawab untuk apa yang kita pilih dan apa yang akan kita lakukan. Karena semua masalah berasal dari kondisi kekinian, dan tidak terlampaui berfokus pada masa lalu. Glasser percaya kita hanya dapat mengontrol apa yang kita lakukan saat ini. Kita mungkin produk masa lalu, tapi kita bukan korban masa lalu kecuali bila kita memilih demikian.

Konseling Realitas ini didasarkan pada asumsi bahwa orang berupaya untuk mendapatkan kontrol hidup mereka untuk memenuhi kebutuhan mereka. Seperti analisis transaksional, perilaku konseling kognitif, konseling perilaku rasional emotif, dan solusi yang berfokus pada konseling singkat, konseling realitas aktif, direktif, terstruktur, psikoedukasional, dan berfokus pada tindakan melakukan dan rencana aksi. Sikap, perasaan, wawasan, pemindahan, atau motivasi bawah sadar tidak terlalu ditekankan dalam konseling ini. Konseling Realitas berkaitan dengan upaya membantu konseli memecahkan masalah dan menghadapi tuntutan realitas dengan membuat pilihan yang lebih efektif. Orang-orang dapat meningkatkan kualitas kehidupan mereka melalui sikap jujur dalam menilai keinginan, kebutuhan, dan persepsi.

Dari 1960-an hingga akhir 1970-an, konseling realitas bertujuan meletakkan beberapa konsep dasar pendekatan untuk bekerja dalam berbagai *setting*, seperti lembaga pemasyarakatan, sekolah, praktek swasta, perkawinan dan konseling keluarga, kelompok bekerja, dan konseling di

klinik komunitas. Pada awal 1980-an Glasser dikembangkan oleh teori kontrol sebagai penjelasan untuk perilaku manusia, yang menjabat sebagai landasan bagi praktek konseling realitas. Pada bulan Maret 1996, ia berganti nama. Teori ini disebut sebagai teori pilihan Glasser (2001, 2005) Premis dasar dalam konseling ini adalah bahwa sumber dari hampir semua masalah konseli adalah kurangnya kepuasan dalam hubungan. Singkatnya, Glasser percaya inti masalah sebagian besar adalah bersumber dari pengalaman sebagai ketidakmampuan untuk bergaul dengan orang lain serta apa yang kita inginkan.

Selanjutnya, karena inti dari teori ini adalah bahwa segala sesuatu yang kita lakukan adalah pilihan, maka kita dapat belajar untuk membuat pilihan yang lebih baik. Konseling realitas adalah metodologi untuk menerapkan konsep-konsep kunci teori pilihan. Fokus dari bab ini adalah pada penerapan konsep-konsep kunci dari teori pilihan pada praktek konseling realitas secara kelompok. Nama lain: *Realita, Choice teori (teori pilihan)*

### **Capaian Pembelajaran**

Mahasiswa diharapkan mampu untuk memahami hakikat konseling Realita secara mendalam dari berbagai konteks, baik secara teori ataupun praktik. Dalam pendekatan ini mahasiswa juga diharapkan dapat memahami sejarah teori, Hakekat Manusia, Karakteristik dasar dan asmsi, Pribadi Sehat, Pribadi tidak sehat, Pelaksanaan secara kelompok, individu dan konteks Mekanisme perubahan.

### **Sejarah**

Lahir pada tahun 1925, William Glasser dididik di Cleveland dan memperoleh gelar sarjana di bidang teknik kimia di 19. Pada 28 ia telah menyelesaikan program di Case Western Reserve University sekolah medis. Residensi psikiatri nya dilakukan di Pusat Administrasi Veteran di Los Angeles dan University of California di Los Angeles. Ia menjadi papan bersertifikat di 36. William Glasser (1965, 1990, 1998, 2000, 2001) dikreditkan sebagai pendiri konseling realitas, yang mencerminkan ketidakpuasan dengan teori psikoanalitik kontemporer. Ini adalah

pendekatan yang menekankan pada dasarnya didaktik pemecahan masalah, tanggung jawab pribadi, dan kebutuhan untuk mengatasi dengan tuntutan realitas" seseorang." Teori Realitas ini didasarkan pada asumsi bahwa semua individu perlu mengembangkan identitas, yang dapat baik" sukses" identitas atau " Identitas kegagalan." Konseling Realitas telah menikmati kebangkitan kepentingan dalam beberapa tahun terakhir karena sebagian fokus baru pada peran tanggung jawab pribadi dalam kehidupan (Kottler, Jeffrey A & Shepard, David S. 2008:186)

Pada tahun 1956 Glasser menjadi seorang psikiater konsultan di lembaga negara untuk remaja perempuan nakal. Meskipun anggota staf pada awalnya menolak saran Glasser untuk mengubah disiplin dan pengajaran praktik, mereka menemukan pendekatan untuk membantu. Dalam Konseling Realitas, Glasser (1965) menunjukkan bagaimana fokus pada keramahan dan tanggung jawab sangat membantu untuk anak-anak, tidak hanya ketika mereka berada di sekolah, tetapi juga setelah mereka pergi. Glasser mampu mencapai sekelompok individu yang, pada awalnya, yang resisten terhadap perubahan. Karyanya termasuk individu dan konseling kelompok, serta pelatihan staf. Ia mengembangkan program khusus untuk anak perempuan yang menyalahgunakan obat di Sekolah Ventura for Girls.

Konseling Realitas merupakan pengobatan jangka pendek yang telah banyak digunakan di sekolah-sekolah, lembaga, dan pengaturan masyarakat. Ini adalah pendekatan konseling yang cukup sederhana, setidaknya untuk dasar-dasar, dan dapat dikuasai tanpa pelatihan yang panjang dan pengawasan. Kelemahan dari konseling realitas termasuk kecenderungan untuk menghargai perilaku conforming, bahaya memaksakan nilai-nilai pribadi konselor realitas, dan kecenderungan untuk mengobati gejala bukan kemungkinan penyebab (Kottler, Jeffrey A & Shepard, David S. 2008:187)

## **Hakekat Manusia**

Konseling realita berlandaskan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan,

keterpisahan, dan kesendirian. Kebutuhan akan identitas menyebabkan dinamika-dinamika tingkah laku dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan.

Basis dari konseling realita adalah membantu para konseli dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya yang mencakup “kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain” (Corey 2005: 264).

Selanjutnya secara singkat yang menjadi landasan konselor realita, seseorang memiliki dua kebutuhan dasar yakni:

1. kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan yang terus menerus mencari pemuasanya melalui berbagai bentuknya
2. kebutuhan untuk merasa diri berguna, memiliki harga diri dan kehormatan, yang sama dan saling menunjang dengan kebutuhan akan kasih sayang di atas (Gunarsa 1992: 242).

Sesuai dengan pembahasan diatas maka diketahui bahwa pada dasarnya manusia itu memiliki kebutuhan akan identitas untuk berhasil, yang mana kebutuhan dasar yang harus dipenuhi tersebut adalah kebutuhan akan kasih sayang baik mencintai maupun untuk dicintai dan kebutuhan untuk merasa dirinya berguna baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain

## **Perkembangan Manusia**

Teori pilihan dibangun pada gagasan bahwa perilaku manusia adalah tujuan dan berasal dari dalam diri individu dan bukan dari kekuatan eksternal. Kami termotivasi oleh kekuatan bawaan, dan semua perilaku kita ditujukan sebagai pemenuhan kebutuhan dasar. Glasser (1998, 2001, 2005) dan Wubbolding (2008) mengidentifikasi lima kebutuhan manusia yang pokok yaitu : kelangsungan hidup, cinta dan rasa memiliki, kekuatan, kebebasan, dan menyenangkan. Kelangsungan hidup, atau pemeliharaan diri, berkaitan dengan mempertahankan hidup dan kesehatan yang baik. Cinta dan rasa memiliki adalah perlunya keterlibatan dengan orang-orang dan kebutuhan untuk mencintai orang lain dan dicintai. Kekuasaan, atau

kendali batin, adalah *need for achievement* dan prestasi, atau kebutuhan untuk rasa yang bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri. Kebebasan, atau kemerdekaan, adalah kebutuhan untuk membuat pilihan. Kesenangan atau kenikmatan, melibatkan kebutuhan untuk menikmati hidup, tertawa, dan mengalami *humor*.

Teori pilihan ini didasarkan pada premis bahwa semua perilaku kita pada dasarnya adalah upaya untuk mengontrol dunia di sekitar kita untuk tujuan memuaskan lima kebutuhan dasar, yang dibangun ke dalam struktur genetik kita. Orang berperilaku dengan tujuan, pembentukan atas lingkungan mereka, dan sebagai pematung cetakan tanah liat, untuk mencocokkan gambar batin mereka sendiri atas apa yang mereka inginkan. Sebuah bagian penting dari konseling realitas terdiri dari mengajarkan orang tentang kebutuhan mereka dan bagaimana untuk lebih efektif memenuhi kebutuhan tersebut. Tujuan ini dapat dicapai hanya melalui kerja keras (Wubbolding, 2000, 2008). Kami memiliki tingkatan penting dalam kontrol atas hidup kita, dan lebih efektif kita mampu menempatkan kontrol ini ke dalam tindakan, untuk dapat lebih memenuhi kebutuhan kita. Inti dari konseling realitas secara kelompok terdiri dari mengajar anggota untuk saling membantu untuk menerima tanggung jawab melalui kemampuan secara efektif menentukan pilihan.

Teori pilihan menjelaskan bahwa kita tidak memenuhi kebutuhan secara langsung. Apa yang kita lakukan, dimulai segera setelah lahir dan berlanjut sepanjang hidup kita, adalah untuk tetap dekat melacak apa pun yang kita lakukan yang terasa sangat baik dan untuk menyimpan pengetahuan ini dalam tempat khusus di otak kita yang disebut kualitas dunia kami. Juga termasuk didalamnya adalah sistem keyakinan yang memberi kita kesenangan, seperti agama, politik, atau keyakinan pribadi.

Jika teori pilihan adalah jalan raya, konseling realitas adalah kendaraan pengiriman produk (Wubbolding, 2011). Pilihan teori dan konseling realitas, dengan penekanan mereka pada koneksi dan hubungan interpersonal, sangat cocok untuk berbagai jenis konseling kelompok. Kelompok menyediakan anggota dengan banyak kesempatan untuk menjelajahi cara untuk memenuhi kebutuhan mereka melalui hubungan yang terbentuk dalam kelompok.

### ***Orientasi Eksistensial / Fenomenologis***

Dalam banyak hal teori pilihan didasarkan pada fenomenologis dan eksistensial. Kami melihat dunia dalam konteks kebutuhan kita sendiri, bukan karena benar-benar membutuhkannya. Teori ini didasarkan pada asumsi eksistensial bahwa orang belajar untuk menggantikan kontrol eksternal dengan pengendalian internal. Glasser (2005) membicarakan tentang tujuh kebiasaan mematikan yang berdasarkan pada kontrol eksternal dan yang merusak hubungan. Selain fokus pada pengendalian internal dan pada dunia subyektif, kontemporer teori pilihan memiliki orientasi eksistensial yang kuat.

Glasser (1997, 1998, 2001) dan Wubbolding (2011) tidak menerima gagasan bahwa penderitaan hanya terjadi pada kita, melainkan adalah sesuatu yang kadang-kadang kita pilih, bukan karena kita ingin menderita tetapi karena penderitaan dapat memberikan kita lebih banyak kontrol atas hidup kita. Penderitaan sering muncul menjadi satu-satunya pilihan, dan orang yang cepat mengeluh disebabkan rasa marah karena orang lain tidak berperilaku seperti yang mereka inginkan. Ini adalah pelajaran berharga bagi orang-orang dalam mengakui bahwa mereka memilih perilaku mereka, termasuk merasa sengsara dan berpikir bahwa mereka adalah korban. Beberapa rasa sakit secara psikologis dapat dikurangi dengan membuat pilihan yang lebih efektif.

Glasser (1998, 2001, 2003) berbicara tentang orang-orang yang menekan kemarahan diri sendiri bukannya dengan menunjukkan sikap tertekan atau marah. Dengan perspektif ini, depresi dapat dijelaskan sebagai pilihan aktif yang kita buat sebagai pertimbangan hasil menjadi korban pasif. Glasser berpendapat bahwa kita tidak akan berubah menjadi lebih baik. Dengan menambahkan "ing" pada akhir kata, Glasser menggantikan keadaan statis dengan yang aktif dan menekankan bahwa perasaan adalah perilaku yang dihasilkan.

### ***Total Perilaku***

Menurut formulasi Glasser teori pilihan (1998, 2001, 2005), selalu memiliki kontrol atas apa yang kita lakukan. Ini adalah premis dasar klarifikasi dalam konteks memahami perilaku secara total, yang mencakup empat hal yang tak terpisahkan, tetapi berbeda, komponen: *acting* (hal-hal

yang kita lakukan seperti berbicara atau *jogging*), berpikir (pikiran sukarela dan *self-laporan*), perasaan (seperti marah, sukacita, depresi, kecemasan), dan fisiologi (seperti berkeringat, "*headaching*," atau mengembangkan gejala psikosomatik lainnya). Meskipun perilaku ini saling terkait, salah satunya adalah sering lebih menonjol dari yang lain.

Teori pilihan didasarkan pada asumsi bahwa tidak mungkin untuk memilih perilaku total dan tidak memilih semua komponennya. Meskipun semua perilaku Total yang dipilih, kita memiliki kontrol langsung atas hanya tindakan dan komponen dalam berpikir. Jika kita berharap untuk mengubah total perilaku (seperti gangguan mengalami emosional dan konsekuensi fisiologis yang menekan diri kita sendiri), maka perlu upaya untuk mengubah apa yang kita lakukan dan apa yang kita pikirkan. Konselor menerima bahwa orang merasa buruk atau fisiologi mereka mungkin tidak sehat. Namun, mereka tidak mampu untuk fokus pada komponen ini karena mereka tidak bisa langsung berubah. Oleh karena itu, cara terbaik untuk mengubah total perilaku terletak pada memilih cara yang tepat untuk mengubah cara kita bertindak, karena perilaku adalah aspek yang dapat dikontrol.

### ***Hakikat Teori Pilihan***

Teori pilihan mengajarkan bahwa satu-satunya orang yang perilakunya dapat dikontrol adalah diri sendiri. Satu-satunya cara yang dapat mengendalikan peristiwa dalam lingkungan kita adalah melalui apa yang kita pilih untuk dilakukan. Bagaimana kita merasa tidak dikontrol oleh orang lain atau peristiwa. Dengan berfokus pada masa lalu atau pada gejala mereka, konseli dapat menghindari berbicara tentang hubungan bahagia mereka sekarang. Aksioma teori pilihan adalah bahwa meskipun masa lalu mungkin telah berkontribusi terhadap perjalanan diri individu. Tetapi masalah masa lalu tidak pernah akan menjadi masalah. Terlepas jika dari apa yang telah terjadi di masa lalu, maka individu harus mampu berfungsi secara efektif untuk hidup dan merencanakan kehidupan di masa sekarang. Semua yang kita miliki atas kontrol perilaku diri sendiri, hal tersebut dapat dilakukan untuk mengubah perilaku diri kita sekarang sehingga kita bisa bergaul dengan orang-orang yang sekarang kita butuhkan.

Menurut teori pilihan, semua manusia dilahirkan dengan lima kebutuhan dasar: kelangsungan hidup, cinta dan memiliki, kekuasaan, menyenangkan, dan kebebasan. Setiap manusia dikaruniai genetik dengan motivasi untuk mencari pemenuhan kebutuhan ini untuk menghindari rasa sakit yang terjadi ketika mereka tidak terpenuhi. Namun, kekuatan dari masing-masing perlu bervariasi antara individu. Selain itu, meskipun masing-masing kebutuhan berbeda, beberapa dapat berinteraksi dan tumpang tindih dalam situasi yang sama. Misalnya, makan makanan yang baik pada saat kencana dapat melayani kebutuhan untuk bertahan hidup, milik, dan menyenangkan (Fall, Kevin A. et,all (2004:222).

Mulai saat lahir, seseorang memiliki potensi untuk menterjemahkan kebutuhan ke spesifik keinginan-orang, benda, atau keadaan bahwa orang yang menginginkan karena memenuhi satu atau lebih dari kebutuhan-nya dan merevisi mereka ingin sepanjang hidup. Juga dimulai saat lahir, untuk mendapatkan keinginan yang memenuhi kebutuhan, seseorang memiliki potensi untuk menghasilkan perilaku total: berpikir, melakukan, merasa, dan fisiologi. Dalam konteks ini, berpikir mengacu pada proses kognitif pemikiran sukarela dan tidak sukarela.

Setiap manusia juga lahir dengan potensi untuk memenuhi kebutuhan-nya dengan total perilaku yang baik bertanggung jawab atau tidak bertanggung jawab dan efektif atau tidak efektif. Dalam perilaku yang bertanggung jawab, yang memenuhi kebutuhan sendiri tanpa mencegah orang lain dari memenuhi mereka. Perilaku tidak bertanggung jawab memenuhi kebutuhan sendiri dengan cara yang mencegah orang lain dari memenuhi mereka. Berbagai kebutuhan kadang-kadang datang ke dalam konflik karena setiap orang mencoba untuk menemukan pemenuhan seimbang dari kebutuhan. Kebutuhan hidup adalah salah satu kebutuhan yang tidak murni psikologis. Penting biologis kita adalah untuk bertahan hidup dan untuk berkembang biak untuk menjamin kelangsungan hidup masa depan.

## **Pribadi Sehat**

Dari perspektif teori pilihan, berfungsi secara sehat ditandai dengan perilaku yang bertanggung jawab: kemampuan untuk memenuhi

kebutuhan sendiri tanpa mencegah orang lain dari pertemuan mereka. Ini mengikuti, kemudian, bahwa orang sehat mampu membangun hubungan dengan orang lain dan mampu untuk mengembangkan dan mempertahankan hubungan penting untuk memenuhi kebutuhan. Seperti yang dinyatakan sebelumnya, Glasser (1998) mengidentifikasi cinta dan memiliki kebutuhan sebagai kunci untuk memenuhi kebutuhan lainnya. Salah satunya adalah tidak mungkin untuk mempertahankan hubungan dengan orang lain jika ada yang memenuhi kebutuhan sendiri dengan mengorbankan orang lain (Fall, Kevin A. et,all (2004: 226).

Secara singkat pribadi yang sehat menurut konseling realita adalah:

- ◁ Adanya kemampuan mengevaluasi hidup
- ◁ Bertindak dan berbuat secara efektif
- ◁ Adanya kemampuan mengontrol perilakunya.
- ◁ Adanya sikap 3R (*right, responsibility, reality*).

### **Pribadi Tidak Sehat**

Konsep perilaku menurut konseling realita pada dasarnya tidak mengatakan bahwa perilaku individu sebagai perilaku abnormal. Konsep perilaku menurut konseling realita lebih dihubungkan dengan perilaku yang tepat dan tidak tepat.

Menurut Glasser dalam Latipun mengatakan bahwa: Individu yang berperilaku tidak tepat itu disebabkan oleh ketidakmampuan dalam memuaskan kebutuhan, akibat kehilangan “sentuhan” dengan realitas objektif, dia tidak dapat melihat sesuatusesuai dengan realitasnya, tidak dapat melakukan atas dasar kebenaran, tanggung jawab dan realitas (Latipun 2005: 128).

Perkembangan pribadi yang menyimpang menurut Fauzan dijabarkan sebagai berikut.

- 1) Identitas gagal, individu gagal memenuhi salah satu atau semua kebutuhan dasar dan gagal terlibat dengan orang lain sebagai prasarat biologis memuaskan kebutuhan dasar
- 2) Perbuatan tidak pas, seseorang yang tidak terpenuhi kebutuhan dasarnya akan lari dari dunia kenyataan objektif, mereka tidak dapat mengatasi segala sesuatu sebagaimana adanya

- 3) Keterlibatan dengan diri, kekurangterlibatan dengan orang lain akan menaruh rasa pada kekurangannya sebagai hasil dari individu yang tidak belajar untuk memenuhi kebutuhannya saat terlibat dengan orang lain
- 4) Kegagalan orang tua/orang yang bermakna, kembali pada kenyataan terpenuhinya kebutuhan bergantung pada orang tua atau orang lain yang bermakna
- 5) Individu tidak belajar, tingkah laku gagal pada dasarnya sebagai hasil dari individu yang tidak belajar untuk memenuhi kebutuhannya saat terlibat dengan orang lain (fauzan 1994: 33-35).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa identitas gagal, perbuatan tidak pas, keterlibatan dengan diri, kegagalan orang atau orang yang bermakna adalah termasuk perkembangan pribadi yang menyimpang. Perilaku bermasalah disebabkan oleh ketidakmampuan dalam memuaskan kebutuhan yang berakibat seseorang akan kehilangan “sentuhan” dengan realitas objektif, tidak dapat melihat sesuatu dengan realitasnya, tidak dapat melakukan atas dasar kebenaran tanggung jawab dan realitas.

## **Pelaksanaan Konseling**

### **1. Konseling Kelompok**

Umumnya digunakan di sekolah-sekolah tinggi dan SMP, kelompok konseling realitas juga telah digunakan dengan kelompok orang tua, penyalahguna zat, dan remaja dipenjara dan orang dewasa. Meskipun digunakan dengan berbagai macam kelompok, model dasar yang sama yang diterapkan untuk konseling individual sesuai untuk kelompok. Penekanan pada apa yang anggota kelompok lakukan adalah kunci untuk kelompok konseling realitas. Diskusi perilaku masa lalu dan alasan untuk perilaku saat dipotong oleh pemimpin kelompok dan oleh peserta lain. Rencana yang dibuat oleh setiap anggota kelompok, dan sebenarnya melaksanakan rencana ini diikuti oleh para peserta dan pemimpin. Biasanya setiap peserta membutuhkan sejumlah waktu tertentu kelompok, maka pemimpin pindah ke anggota lain Sharf, Richard S. 2012:447)

Bassin (1993) menunjukkan bahwa kelompok dapat menjadi sangat baik tindak lanjut konseling realitas individual. Memiliki beberapa pengetahuan tentang konseling realitas, seseorang dapat membantu anggota lain dari kelompok dalam memahami prinsip-prinsip teori pilihan dan konseling realitas. Demikian juga, seorang individu bisa mendapatkan saran dan dukungan dari orang lain ketika membawa masalah ke grup. Corey (2008) menjelaskan penggunaan konseling realitas kelompok secara lebih rinci, termasuk peran dan fungsi pemimpin kelompok, serta praktek yang sebenarnya dari konseling realitas secara kelompok. Wubbolding (2000) menunjukkan bahwa kebutuhan anggota kelompok dapat dipenuhi seluruh pertemuan kelompok. Kebutuhan pertama yang harus dipenuhi adalah bahwa milik, sehingga anggota kelompok dapat merasa dilibatkan dalam kelompok. Perilaku total dapat diatasi dengan mendiskusikan tindakan tidak efektif dan efektif, pikiran, dan perasaan. Kemudian, ketika kecemasan, konflik, dan resistensi muncul, kebutuhan daya anggota kelompok dibahas. Hal ini dapat menyebabkan anggota kelompok merasa lebih kuat sebagai alamat mereka tindakan spesifik untuk berubah. Tingkat komitmen untuk rencana untuk mengubah pemikiran dan tindakan yang dinilai, dan dorongan yang diberikan sehingga rencana dapat diikuti. Anggota kelompok saling membantu dalam membuat rencana untuk memenuhi kebutuhan. Kebutuhan untuk bersenang-senang dan kebebasan dapat dibahas dalam tahap terakhir dari kelompok (Sharf, Richard S. 2012: 448)

## **2. Konseling Individu**

### **a. Tujuan Koseling**

Tujuan umum teori realita adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini mensyaratkan bahwa seseorang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan-tujuan mereka. Konseling realita membantu orang-

orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka. Selanjutnya, ia membantu mereka dalam menjelaskan cara-cara mereka menghambat kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang ditentukan oleh mereka sendiri. Membantu konseli menemukan alternatif-alternatif dalam mencapai tujuan-tujuan, tetapi konseli sendiri yang menetapkan tujuan-tujuan konseling (Corey 2005: 269-270).

Tujuan umum konseling realitas adalah untuk membantu individu memenuhi kebutuhan psikologis mereka untuk dimiliki, kekuatan, kebebasan, dan menyenangkan dengan cara yang bertanggung jawab dan memuaskan. Konselor bekerja dengan konseli untuk menilai seberapa baik kebutuhan ini terpenuhi

Glasser (1965, 1985, 2000a) dalam Sharf, Richard S (2012) menekankan bahwa individu harus berperilaku secara bertanggung jawab dan sedemikian rupa sehingga mereka tidak mengganggu orang lain dalam mengejar kebutuhan mereka. Dalam membantu orang memenuhi kebutuhan mereka secara lebih efektif, konseling realitas mengambil pendekatan pendidikan.

Berdasarkan uraian di atas maka tujuan konseling realita dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
2. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
3. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
4. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.
5. Konseling ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

## **b. Pengetahuan, Sikap, Pengalaman, Fungsi Dan Peran Konselor**

Tugas dasar konselor adalah melibatkan diri dengan konseli dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan. Konseling diharapkan memberikan pujian apabila para konseli bertindak dengan cara yang bertanggung jawab dan menunjukkan ketidaksetujuan apabila mereka tidak bertindak demikian. Fungsi penting lainnya dari konselor realita adalah memasangbatas-batas dalam situasi terapeutik dan batas-batas yangditempakan oleh kehidupan pada seseorang. Selain fungsi-fungsi dan tugas-tugas tersebut, kemampuan konselor untuk terlibat dengan konseli serta untuk melibatkan konseli dalam proses terapeutik dianggap paling utama (Corey 2005: 270).

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkanperanan konselor dalam konseling realita antara lain:

1. Motivator, yang mendorong konseli untuk: (a) menerima dan memperoleh keadaan nyata, baik dalam perbuatan maupun harapan yang ingin dicapainya; dan (b) merangsang konseli untuk mampu mengambil keputusan sendiri, sehingga konseli tidak menjadi individu yang hidup selalu dalam ketergantungan yang dapat menyulitkandirinya sendiri.
2. Penyalur tanggung jawab, sehingga: (a) keputusan terakhir berada di tangan konseli; (b) konseli sadar bertanggung jawab dan objektif serta realistik dalam menilai perilakunya sendiri.
3. Moralis; yang memegang peranan untuk menentukan kedudukan nilai dari tingkah laku yang dinyatakan konselinya. Konselor akan memberi pujian apabila konseli bertanggung jawab atas perilakunya, sebaliknya akan memberi celaan bila tidak dapat bertanggung jawab terhadap perilakunya.
4. Guru; yang berusaha mendidik konseli agar memperoleh berbagai pengalaman dalam mencapai harapannya.

Pengikat janji (*contractor*); artinya peranan konselor punya batas-batas kewenangan, baik berupa limit waktu, ruang lingkup

kehidupan konseli yang dapat dijajagi maupun akibat yang ditimbulkannya

**c. Riwayat, Pengalaman, Pengetahuan Konseli**

Konseli tidak diharapkan untuk mundur ke masa lalu atau teralihkan ke berbicara tentang gejala-gejala. Baik banyak waktu akan dihabiskan berbicara tentang perasaan terpisah dari akting dan berpikir yang merupakan bagian dari total perilaku di mana konseli memiliki kontrol langsung. Konseli dapat mengharapkan untuk mengalami beberapa urgensi dalam konseling. Waktu adalah penting, karena setiap sesi mungkin menjadi yang berakhir. Konseli harus dapat berkata pada diri sendiri, "Aku bisa mulai menggunakan apa yang kita bicarakan hari ini dalam hidup saya. Saya mampu membawa pengalaman saya hadir untuk konseling sebagai masalah saya di masa sekarang, dan konselor saya tidak akan membiarkan saya melarikan diri dari kenyataan itu (Corey. 2009: 322).

Konseli dapat mengharapkan untuk mengalami beberapa urgensi dalam konseling. Waktu adalah penting, karena setiap sesi mungkin menjadi yang terakhir. Konseli harus dapat katakan kepada diri sendiri, "Aku bisa mulai menggunakan apa yang kita bicarakan hari ini dalam hidup saya. Saya mampu membawa pengalaman saya hadir untuk konseling sebagai masalah saya di masa kini, dan konselings saya tidak akan membiarkan saya melarikan diri dari kenyataan.

**d. Hubungan Konseling**

Konseling realitas menekankan pemahaman dan mendukung hubungan, atau aliansi terapeutik, yang merupakan dasar untuk hasil yang efektif (Wubbolding & Brickell, 2005). Meskipun hubungan terapeutik adalah yang terpenting, itu bukan tujuan itu sendiri, dan tidak otomatis kuratif atau penyembuhan (Wubbolding et al., 2004).

Untuk keterlibatan antara konselor dan konseli terjadi, konselor harus memiliki kualitas pribadi tertentu, termasuk kehangatan, ketulusan, keselarasan, pengertian, penerimaan, perhatian, menghormati konseli, keterbukaan, dan kemauan untuk ditantang oleh orang lain. Wubbolding (2007b, 2008a) dalam corey (2009:

322) mengidentifikasi cara-cara khusus untuk konselor untuk menciptakan iklim yang mengarah ke keterlibatan dengan konseli. Beberapa cara ini memerlukan menggunakan perilaku menghadiri, mendengarkan konseli, menanggapi penilaian konseli, melakukan terduga, menggunakan humor tepat, menjadi diri sendiri sebagai seorang konselor, terlibat dalam fasilitatif keterbukaan diri, mendengarkan metafora dalam modus konseli ekspresi diri, mendengarkan tema, meringkas dan berfokus, dan menjadi praktisi etis. Dasar untuk intervensi terapeutik untuk bekerja secara efektif terletak pada adil, tegas, ramah, dan lingkungan saling percaya. Setelah keterlibatan telah ditetapkan, konselor membantu konseli dalam memperoleh pemahaman yang lebih dalam konsekuensi dari perilaku mereka saat ini.

### **3. Mekanisme perubahan**

#### **a. Tahapan Konseling**

Penerapan prosedur konseling realita, Wubbolding dalam Capuzzi yang dikutip oleh Sunawan, Wubbolding mengembangkan sistem WDEP. Setiap huruf dari WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D = *direction and doing* (arah dan tindakan), E = *self evaluation* (evaluasi diri), dan P = *planning* (perencanaan), di samping itu, perlu untuk diingat bahwa dalam konseling realita harus terlebih dulu diawali dengan pengembangan keterlibatan, oleh karenanya sebelum melaksanakan tahapan dari sistem WDEP harus didahului dengan tahapan keterlibatan (*involvement*) (Capuzzi 1987: 406-411). Berikut ini bahasan mengenai konseling realita secara lebih mendetail.

##### **1. Pengembangan Keterlibatan (*involment*)**

Dalam tahap ini konselor mengembangkan kondisi fasilitatif konseling, sehingga konseli terlibat dan mengungkapkan apa yang dirasakannya dalam proses konseling.

2. Eksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi (*wants and needs*)

Konselor berusaha mengungkapkan semua kebutuhan dan kebutuhan konseli beserta persepsi konseli terhadap kebutuhannya. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan terhadap kebutuhan dan keinginan dalam segala bidang, meliputi kebutuhan dan keinginan terhadap keluarga, orang tua, guru, teman-teman sebaya, sekolah, guru, kepala sekolah, dan lain-lain. Konselor, ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan konseli, bersifat menerima dan tidak mengkritik.

3. Eksplorasi Arah dan Tindakan (*direction and doing*)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan konseli guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh konseli yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang, dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi konseli.

Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan kesadaran akan total perilaku konseli. Membicarakan perasaan konseli bisa dilakukan asalkan dikaitkan dengan tindakan yang dilakukan oleh konseli.

4. Evaluasi Diri (*self evaluation*)

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan konselor dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya: keefektifan dalam memenuhi kebutuhan. Setelah proses evaluasi diri ini diharapkan konseli dapat melakukan evaluasi diri bagi dirinya secara mandiri.

5. Rencana dan Tindakan (*planning*)

Tahap terakhir dalam konseling realita adalah menentukan rencana dan tindakan (*planning*). Tahap ini konselor bersama

konseli membuat rencana tindakan guna membantu konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya.

Perencanaan yang baik harus memenuhi prinsip SAMIC<sup>3</sup>, yaitu:

- 1) sederhana (*simple*)
- 2) dapat dicapai (*attainable*)
- 3) dapat diukur (*measureable*)
- 4) segera dilakukan (*immediate*)
- 5) keterlibatan konseli (*involeved*)
- 6) dikontrol oleh pembuat perencanaan atau konseli (*controlled by planner*)
- 7) komitmen (*committed*)
- 8) secara terus-menerus dilakukan (*continuously done*)

Ciri-ciri rencana yang bisa dilaksanakan oleh konseli: (1) didasari oleh motivasi dan kemampuan yang dimiliki oleh konseli, (2) rencana yang baik adalah rencana yang sederhana dan mudah dilaksanakan oleh konseli, (3) rencana tersebut merupakan tindakan yang positif, (4) konseli dapat mengontrol apakah rencana tersebut realistis atau tidak.

#### **b. Teknik Konseling**

Teknik-teknik dalam konseling Realita adalah sebagai berikut:

- 1) menggunakan *role playing* dengan konseli
- 2) menggunakan humor yang mendorong suasana yang segar dan relaks
- 3) mengkonfrontasikan konseli dan menolak dalih apapun. tidak menjanjikan kepada konseli maaf apapun, karena terlebih dahulu diadakan perjanjian untuk melakukan perilaku tertentu yang sesuai dengan keberadaan konseli
- 4) membantu konseli dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan
- 5) membuat model-model peranan konselor sebagai guru yang lebih bersifat mendidik
- 6) membuat batas-batas yang tegas dari struktur dan situasi konselingsnya

- 7) menggunakan konseling *kejutan verbal* atau ejekan yang pantas untuk mengkonfrontasikan konseli dengan perilakunya yang tak pantas. ikut terlibat mencari hidup yang lebih efektif
- 8) menolong konseli untuk merumuskan perilaku tertentu yang akan dilakukannya (Correy 2007: 277-278).

## **Evaluasi**

1. Fungsi penting lainnya dari konselor realita adalah memastibatas-batas dalam situasi terapeutik dan batas-batsa yangditempakan oleh kehidupan pada seseorang. Jelaskan peranan konselor dalam konseling realita.
2. Buatlah verbatim pendekatan konseling realita untuk menangani perilaku membolos yang dialami oleh peserta didik.
3. Konsep perilaku menurut konseling realita pada dasarnya tidak mengatakan bahwa perilaku individu sebagai perilaku abnormal. Konsep perilaku menurut konseling realita lebih dihubungkan dengan perilaku yang tepat dan tidak tepat. Jelaskan perilaku tidak sehat menurut pendekatan realita.
4. Konseling realita dalam perkembangannya mengembangkan konsep WDEP, jelakan maksud konsep WDEP dan bagaimana aplikasinya dalam konseling.
5. Tujuan umum konseling realitas adalah untuk membantu individu memenuhi kebutuhan psikologis mereka untuk dimiliki, kekuatan, kebebasan, dan menyenangkan dengan cara yang bertanggung jawab dan memuaskan. Jelaskan tujuan secara spesifik dari konseling realita.

# BAB 11

## KONSELING BERFOKUS PADA SOLUSI SOLUTION FOCUS BRIEF COUNSELING (SFBC)

### A. Deskripsi Singkat

SFBC merupakan salah satu pendekatan postmodern. Berkembang dari orientasi konseling strategis di lembaga penelitian jiwa, SFBC menggeser fokus dari penyelesaian masalah berfokus pada solusi. SFBC ini dikembangkan oleh Carl Ransom Rogers pada tahun 1942 untuk dapat mengendalikan kepribadian seseorang secara integral, mampu mengendalikan diri sendiri dan setiap manusia memiliki kemampuan menyelesaikan masalahnya sendiri. Asumsi pokok dalam SFBC yaitu kita memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup, walaupun kadang-kadang kita kehilangan arah atau kesadaran tentang kemampuan kita. Penekanan masalah pada pendekatan ini adalah dalam hal filosofis, dan hal peniting dalam konseling bertitik berat pada hubungan konselor dan konseling, dari pada perkataan dan perbuatan konselor.

Pendekatan ini menekankan pada singkatnya waktu konseling, Pendekatan ini fleksibel dan mempunyai banyak riset yang membuktikan keefektifannya, Pendekatan ini bersifat positif untuk digunakan dengan konseli yang berbeda-beda. Maksudnya, teori konseling ini didasarkan pada asumsi optimis bahwa setiap manusia adalah sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan dalam mengkonstruksikan solusi dalam meningkatkan kualitas hidup mereka dengan optimal, Pendekatan ini difokuskan pada perubahan dan dasar pemikiran yang menekankan

perubahan kecil pada tingkah laku, Pendekatan ini dapat dikombinasikan dengan pendekatan konseling lainnya

### **Capaian Pembelajaran**

Mahasiswa diharapkan mampu untuk memahami hakikat konseling SFBC secara mendalam dari berbagai konteks, baik secara teori ataupun praktik. Dalam pendekatan ini mahasiswa juga diharapkan dapat memahami sejarah teori, Hakekat Manusia, Karakteristik dasar dan asmsi, Pribadi Sehat, Pribadi tidak sehat, Pelaksanaan secara kelompok, individu dan konteks Mekanisme perubahan.

### **Sejarah**

Nama pendekatan konseling ini adalah *Solution Focus Brief Counseling*. Konseling ini selanjutnya disingkat SFBC yang biasa di sebut konseling non derective yaitu metode yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli agar tercapai gambaran yang sesuai terhadap konseli sehingga konseli tersebut mengetahui diri sesuai dengan kenyataannya, Solution Focused Brief Counseling (SFBC) adalah sebuah pendekatan untuk memungkinkan orang membuat perubahan dalam kehidupan mereka dalam waktu singkat.

(Ratner Harvey, George Evan, & Iveson Chris. 2012: 3) SFBC percaya bahwa perubahan berasal dari dua sumber prinsip: mendorong orang untuk menggambarkan masa depan yang mereka sukai - seperti apa kehidupan mereka seandainya konseling berhasil - dan dari merinci keterampilan dan sumber daya yang telah mereka tunjukkan - contoh sukses di masa kini dan masa lalu. Dari uraian ini, konseli dapat melakukan penyesuaian terhadap apa yang mereka lakukan dalam kehidupan mereka. SFBC berasumsi bahwa masalah dapat dipecahkan bahkan ketika konselor tidak tahu tentang masalah apa yang muncul, dan konseli memiliki segalanya yang dapat digunakan untuk melakukan perubahan.

Penekatan ini pada awalnya di kembangkan oleh Carl Ransom Rogers pada tahun 1942 untuk dapat mengendalikan kepribadian seseorang secara integral, mampu mengendalikan dirisendiri dan setiap

manusia memiliki kemampuan menyelesaikan permasalahannya sendiri. Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg memulai pergeseran ini di pusat konseling singkat di Milwaukee pada akhir tahun 1970an. Setelah tumbuh tidak puas dengan kendala dari model strategis, pada tahun 1980an de Shazer berkolaborasi dengan sejumlah konselings, termasuk Eve Lipchik, John Walter, Jane Peller, Michelle Weiner-Davis, dan Bill O'Hanlon, yang masing-masing menulis secara ekstensif tentang SFBC dan memulai SFBC di lembaga pelatihan mereka. Baik O'Hanlon dan Weiner-Davis terpengaruh oleh karya asli de Shazer, namun mereka memperluas dasar ini dan menciptakan apa yang mereka sebut *Solution – Oriented therapy*. Dalam bab ini ketika didiskusikan *solution-focused brief therapy*, *solution-focused therapy*, dan *solution-oriented therapy*, lebih difokuskan pada kesamaan pendekatan ini daripada melihat perbedaannya.

Dua pendiri utama SFBC yaitu Insoo Kim Berg : Sebagai Direktur eksekutif, pusat konseling keluarga yang singkat di Milwaukee. Sebagai pimpinan oretician dalam Pemusatan solusi konseling singkat (Solution Focused Brief Therapy (SFBC). Dia menyediakan tempat kerja yang dipersatukan, Japan, Korea Utara, Australia, Denmark, Inggris dan Jerman. Hasil tulisannya adalah jasa keluarga yang didasarkan: Pusat pendekatan solusi (1994), bekerja dengan masalah-masalah pemabuk (1992), Pusat Pendekat solusi (1992), dan Interviewing solution (2002).

SFBC berbeda dengan dari konseling tradisional dengan mengulas masa lalu dalam mendukung baik saat ini maupun masa depan. Konselor fokus pada apa yang mungkin, dan mereka kurang tertarik dalam mengeksplorasi masalah. De Shazer mengatakan bahwa tidak perlu mengetahui penyebab masalah untuk menyelesaikannya dan tidak perlu menghubungkan antara penyebab masalah dengan solusi. Pengumpulan informasi mengenai masalah tidak dibutuhkan dalam mengubah hal yang terjadi. Jika mengetahui dan memahami masalah itu tidak penting, maka selanjutnya adalah mencari solusi yang benar. Setiap orang mungkin mempertimbangkan banyak solusi, dan apa yang benar bagi seseorang bisa jadi tidak benar menurut orang lain. dalam SFBC, konseli memilih tujuan penyelesaian yang mereka harapkan, dan sedikit perhatian dalam memberikan diagnosis, pembicaraan masa lalu, atau eksplorasi masalah.

SFBC dibangun atas dasar asumsi optimis bahwa setiap manusia adalah sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan dalam mengkonstruksi solusi yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan optimal. Asumsi pokok dalam SFBC ini bahwa kita memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup, walaupun kadang-kadang kita mungkin kehilangan arah atau kesadaran tentang kemampuan kita. Tanpa memperhatikan apa yang dibentuk konseli ketika mereka memulai konseling, Berg percaya konseli kompeten dan tugas konselor adalah untuk membantu konseli mengenali kompetensi yang mereka miliki. Esensi dari konseling ini adalah melibatkan konseli dalam membangun harapan dan optimis dengan membuat ekspektasi positif dalam kemungkinan perubahan. SFBC adalah pendekatan non patologis yang menekankan kompetensi dari pada kekurangan, dan kekuatan dari pada kelemahan. Model SFBC membutuhkan sikap filosofis dalam menerima konseli dimana mereka dibantu dalam membuat solusi. O' Hanlon mendeskripsikan orientasi positif : “ menumbuhkan solusi – meningkatkan kehidupan manusia dari pada fokus pada bagian-bagian patologi masalah dan perubahan menakutkan dapat terjadi sangat cepat”. Karena konseli sering datang ke konseling dengan pernyataan “ orientasi masalah”, bahkan sedikit solusi yang mereka pertimbangkan bersampul dalam kekuatan orientasi masalah. Konseli sering memiliki cerita yang berakar dalam sebuah pandangan yang menentukan apa yang terjadi di masa lalu pasti akan membentuk masa depan mereka. Konselor SFBC menentang pernyataan konseli dengan percakapan optimis yang menyoroti keyakinan mereka dalam pencapaian , menggunakan tujuan dari berbagai sudut. Konselor dapat menjadi penolong dalam membantu konseli membuat pergeseran dari pernyataan masalah ke kondisi dengan kemungkinan-kemungkinan baru. Konselor dapat mendorong dan menantang konseli untuk menulis cerita yang berbeda yang dapat menyebabkan akhir yang baru.

### **Hakikat Manusia**

Konseling berfokus solusi tidak mempunyai pandangan komprehensif tentang sifat manusia, tetapi berfokus pada kekuatan dan

kesehatan konseli. Konseling berfokus solusi menganggap manusia bersifat konstruktivis. Sehingga, konseling berfokus solusi didasarkan pada asumsi bahwa manusia benar-benar ingin berubah dan perubahan tersebut tidak terelakkan. Walter dan Peller berpikir mengenai konseling berfokus solusi sebagai model yang menerangkan bagaimana orang berubah dan bagaimana mereka dapat meraih tujuan mereka. Berikut ini beberapa asumsi dasar SFBC:

1. Individu-individu yang datang konseling telah mempunyai kemampuan berperilaku efektif, meskipun keefektifan tersebut mungkin untuk sementara terhambat oleh pikiran negatif. Pikiran berfokus masalah mencegah orang dari mengenali cara efektif mereka dalam menangani masalah
2. Ada keuntungan untuk fokus positif pada solusi dan di masa depan. Jika konseli dapat mereorientasi diri mereka dengan mengarahkan kekuatan mereka menggunakan “ *solution –talk* ”, merupakan suatu kesempatan bagus dalam konseling singkat
3. Proses konseling diorientasikan pada peningkatan kesadaran eksepsi (harapan-harapan yang menyenangkan) terhadap pola masalah yang dialami dan pemilihan proses perubahan
4. Konseli sering mengatakan satu sisi dari diri mereka. SFBC mengajak konseli untuk memeriksa sisi lain dari cerita hidupnya yang disampaikan
5. Perubahan kecil membuka jalan bagi perubahan besar. Seringkali, perubahan kecil adalah semua yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah yang dibawa konseli ke konseling
6. Konseli ingin berubah, memiliki kemampuan untuk berubah, dan melakukan yang terbaik untuk membuat perubahan terjadi. Konseli harus mengambil sikap kooperatif dengan konseli daripada merancang strategi sendiri untuk mengendalikan hambatan. Ketika konselo mencari cara untuk kooperatif dengan konseli, maka perlawanan atau resistensi tidak akan terjadi.
7. Konseli bisa percaya pada niat mereka untuk menyelesaikan masalah mereka. Tidak ada solusi yang “benar” untuk masalah

spesifik yang dapat diaplikasikan pada semua orang. Setiap individu unik dan begitu juga pada setiap penyelesaian masalahnya.

### **Asumsi Dasar**

Seperti de Shazer mengatakan, SFBT tidak memiliki landasan teori akan tetapi SFBC memiliki hubungan yang kuat dengan filsafat. Berikut asumsi SFBC menurut (Ratner Harvey, George Evan, & Iveson Chris. 2012: 21): 1. Semua konseli termotivasi terhadap sesuatu. Konseli tidak kekurangan motivasi dan itu adalah pekerjaan konselor untuk mengungkap apa motivasi mereka. 2. Konselor menentukan cara unik konseli dalam melakukan proses konseling dengan demikian konseli menemukan cara terbaik untuk bekerja sama. 3. Mencoba memahami penyebab suatu masalah bukanlah langkah yang sangat berguna menuju resolusi. Memang, terkadang membahas masalah bisa secara aktif tidak membantu konseli. 4. Hasil tergantung pada apa yang diinginkan konseli dari konselor. Setelah ini ditetapkan, tugas konselor adalah menemukan jalan tercepat di sana. 5. Namun setelah masalah yang ada gamblang, konseli akan memilih beberapa solusi. Pendekatan yang paling ekonomis untuk pendekatan ini melibatkan konseli agar melakukan lebih banyak keberhasilan. 6. Masalah tidak mewakili patologi yang mendasari. Dalam kebanyakan kasus, konselilah yang akan menjadi hakim terbaik ketika masalah teratasi. 7. Terkadang hanya sedikit perubahan yang diperlukan untuk menemukan solusi masalah mereka. De Shazer menyatakan bahwa filosofi SFBC didasari pada tiga peraturan: 1. Jika tidak batal, jangan menyimpannya. 2. Setelah Anda tahu apa yang berhasil, lakukan lebih banyak lagi. 3. Jika tidak bekerja, jangan lakukan lagi. Lakukan sesuatu yang berbeda. Selain itu ada juga prinsip utama lainnya (de Shazer et al 2007: 2-3): 1. Langkah kecil bisa mengakibatkan perubahan besar. 2. Solusinya belum tentu terkait dengan masalah. 3. Bahasa untuk pengembangan solusi berbeda dengan yang dibutuhkan untuk menggambarkan suatu masalah. 4. Tidak ada masalah yang terjadi sepanjang waktu; selalu ada pengecualian yang bisa dimanfaatkan. 5. Masa depan dibuat dan dinegosiasikan.

Struktur kepribadian manusia berdasarkan teori SFBC adalah sebagai berikut:

- a) SFBC tidak menggunakan teori kepribadian dan psikopatologi yang ada saat ini
- b) Konselor tidak bisa memahami secara pasti tentang penyebab masalah individu
- c) Konselor perlu tahu apa yang membuat orang memasuki masa depan yang lebih baik dan sehat, yaitu tujuan yang lebih baik dan sehat
- d) Individu tidak bisa mengubah masa lalu, tetapi bisa mengubah tujuannya
- e) Tujuan yang lebih baik dapat mengatasi masalah dan mengantarkan masa depan yang lebih produktif
- f) Konselor perlu mengetahui karakteristik tujuan konseling yang baik dan produktif, proses positif, saat ini, praktis, spesifik, kendali konseli dan bahasa konseli
- g) Sebagai ganti teori kepribadian dan psikopatologi, masalah dan masa lalu, SFBC berfokus pada saat ini yang dipandu oleh tujuan positif yang spesifik yang dibangun berdasarkan bahasa konseli dan dibawah kendalinya.

### **Pribadi Sehat dan Bermasalah**

Pribadi sehat berdasarkan teori SFBC adalah:

- a) Manusia pada dasarnya kompeten, memiliki kapasitas untuk membangun, merancang atau merekonstruksikan solusi-solusi sehingga mampu menyelesaikan masalahnya
- b) Tidak berkuat pada masalah, tetapi fokus pada solusi dan bertindak mewujudkan solusi yang diinginkan

Pribadi bermasalah menurut SFBC adalah:

- a) Mengkonstruksi kelemahan diri. Dengan cara mengkonstruksi cerita yang diberi label “masalah” dan meyakini bahwa ketidakbahagiaan berpangkal pada dirinya.
- b) Berkuat pada masalah dan merasa tidak mampu menggunakan solusi yang dibuatnya.

## **Pelaksanaan Konseling**

### **1. Kondisi Pengubahan**

Berg, 1994; de Shazer, 1988 dalam (Johnny S. Kim, Michael S. Kelly, & Cynthia Franklin 2017: 13) Dalam pendekatan SFBC konselor membantu konseli dengan memanfaatkan solusi dari masa lalu untuk menangani masalah saat ini dan masa depan. Meskipun konseli merasakan kembali kehilangan, trauma, dan perasaan sulit yang dimasukkan ke dalam kehidupan mereka, konselor mencoba lebih fokus pada kekuatan dan kemampuan sebenarnya yang dimiliki konseli untuk terus melampaui masalah sulit tersebut dengan cepat. Model SFBC ampuh untuk konseli yang memiliki pola pikir berbeda dan unik. SFBC, memandang konseli sebagai ahli dalam menyelesaikan masalah dan memberikan solusi mereka sendiri. SFBC memandang konselor sebagai seseorang yang sepenuhnya belum tahu akan masalah konseli dan penuh dengan tanda tanya. Konselor menawarkan beberapa alternatif bagi konseli sehingga konseli bisa menemukan kekuatan mereka sendiri dan bisa mengarahkan mereka ke jalan untuk menemukan solusi mereka sendiri.

Bertolino dan O'Hanlon menekankan pentingnya membuat kolaborasi hubungan terapeutik dan perlu dilakukan untuk keberhasilan konseling. Diakui bahwa konselor memiliki keahlian dalam menciptakan konteks untuk perubahan, mereka menekankan bahwa konseli adalah ahli dalam kehidupan mereka dan sering memiliki perasaan yang bagus tentang apa yang harus dan tidak harus dilakukan di masa lalu dan begitu juga apa yang mungkin dilakukan di masa depan. SFBC mengasumsikan pendekatan kolaboratif dengan konseli berbeda dengan sikap edukatif yang biasanya dikaitkan dengan model konseling tradisional. Jika konseli terlibat dalam proses terapeutik dari awal sampai akhir, perubahan meningkat sehingga konseling akan sangat berhasil. Singkatnya, hubungan kolaborasi dan kooperatif cenderung lebih efektif dari pada hubungan hierarki dalam konseling.

### **2. Hubungan Konselor Dan Konseli**

Konseli ketika datang ke konselor biasanya mereka merasa bahwa diri mereka tidak bermasalah dan malah orang lain yang menyampaikan

bahwa dirinya bermasalah. Hubungan yang terjalin dalam proses konseling menekankan kepada kesukarelaan dari si konselor dan konseli lebih menekankan kepada keberhasilan yang sudah di raih. Pada tahun 1991 de Shazer dan Berg menyatakan bahwa tidak ada yang namanya konseli adalah penggunna sesuatu hal. Dia mulai merasa bahwa perbedaan yang dibuat beberapa tahun sebelumnya adalah pengalih perhatian, membuat para praktisi berpikir mereka harus menilai motivasi konseli. Sebaliknya, jika kita menganggap serius apa yang diinginkan konseli dari pertemuan dengan konselor, bahkan jika tidak harus bertemu lagi, maka ini adalah dasar hubungan konseling yang kolaboratif. Inti dari SFBT adalah kerja sama dengan apa yang diinginkan konseli. SFBC menawarkan beberapa bentuk tujuan:

1. Mengubah cara pandang situasi atau kerangka pikir
2. Mengubah situasi masalah dan menekankan pada kekuatan dan sumber daya konseli
3. Konseli didorong untuk terlibat dalam perubahan atau “*solution talk*”, dari pada “*problem talk*” dengan asumsi bahwa apa yang dibicarakan adalah sebagian besar apa yang akan dihasilkan
4. Berbicara tentang perubahan dapat menghasilkan perubahan. Secepat individu belajar untuk berbicara dalam istilah kemampuan dan kompetensi mereka, apa sumber daya dan kekuatan yang mereka miliki, dan apa yang siap mereka lakukan dan mengerjakannya, mereka dapat mencapai hal utama dalam konseling.

Dalam pendekatan SFBC konselor mengidentifikasi dan memandu konseli mengeksplorasi kekuatan-kekuatan dan kompetensi yang dimiliki konseli. Konselor Membantu konseli mengenali dan membangun perkecualian-perkecualian pada masalah, yaitu saat-saat ketika konseli telah melakukan (memikirkan, merasakan) sesuatu yang mengurangi atau membatasi dampak masalah. Konselor Melibatkan konseli untuk berpikir tentang masa depan mereka dan apa yang mereka inginkan yang berbeda di masa depan. Konselor mengambil posisi “ tidak mengetahui” untuk meletakkan konseli pada posisi sebagai ahli mengenai kehidupan mereka

sendiri. Konselor tidak mengasumsikan diri sebagai ahli yang mengetahui tindakan dan pengalaman konseli. Konselor Membantu konseli dalam mengarahkan perubahan tetapi tidak mendikte konseli apa yang ingin diubah

Konselor berusaha membentuk hubungan yang kolaboratif dan menciptakan suatu iklim yang respek, saling menghargai dan membangun suatu dialog yang bisa menggali konseli untuk mengembangkan kisah-kisah yang mereka pahami dan hayati dalam kehidupan mereka

### **3. Tahap-Tahap Konseling**

Ratner Harvey, George Evan, & Iveson Chris (2012: 32) Proses SFBC cenderung mengikuti pola pembentukan hasil yang diharapkan, memunculkan deskripsi tentang bagaimana hasil konseling dan menemukan fondasi yang akan di bangun. Tiga pertanyaan kunci dalam SFBC: 1. Apa harapan terbaik Anda dari pertemuan konselin ini? 2. Apa yang akan berbeda dalam hidup Anda jika harapan ini tercapai? 3. Apa yang sudah ada dan akan memberi kontribusi pada harapan sehingga menjadi kenyataan?. Seorang konselor dalam SFBC tidak perlu bingung jika ingin konseling yang sukses secara singkat. konselor yang unik akan memiliki urutan pilihan sendiri ketika sampai pada pertanyaan kedua dan ketiga tapi semua akan dimulai dengan yang pertama karena tanpa mengetahui titik akhir yang diinginkan, tidak mungkin mengarahkan percakapan ke arah yang benar.

Kadang-kadang dalam sesi pertama konseli sudah membuat kemajuan besar. Contoh seorang ayah yang mengantarkan anaknya kepada akonselor bahwa anaknya bermasalah, konselor kemudian bertanya kepada si anak mengenai apa yang sudah di sampaikan oleh ayahnya. Selang beberapa waktu konselor menyusun beberapa alternatif solusi untuk anak tersebut dengan di awasi oleh ayahnya. Ratner Harvey, George Evan, & Iveson Chris (2012: 32-33) menjabarkan panduan dari SFBC sebagai berikut.

- a) Pembukaan. Banyak konselor ingin menyegerakan memulai proses konseling, seperti dalam pendekatan lain, sehingga bisa mengenal konseli. Dalam SFBC tahap ini disebut sebagai 'pembicaraan bebas

masalah', untuk menunjukkan minat pada orang tersebut, bukan masalahnya, tahap ini sebagai pilihan.

- b) Persetujuan. SFBC adalah pendekatan yang berpusat pada konseli, dan oleh karena itu penting bahwa konselor menemukan dari awal apa yang ingin konseli capai dari pertemuan dengan mereka "Apa harapan terbaik yang di inginkan".
- c) Menggambarkan masa depan yang disukai. Setelah menetapkan harapan konseli dari pekerjaan, tahap berikutnya adalah mengundang konseli untuk menggambarkan bagaimana dia akan tahu, dalam hal sehari-hari, bahwa harapan terbaiknya tercapai. 'Pertanyaan Besok', seperti yang kami sebut, 'misalkan Anda mencapai harapan dalam semalam, apa yang akan Anda lakukan besok?' Adalah pertanyaan yang paling sering digunakan di dalam SFBC.
- d) Mengidentifikasi contoh keberhasilan yang sudah terjadi. Setelah masa depan yang disukai konseli telah dijelaskan secara terperinci, konselor akan mencari tanda-tanda masa depan yang sudah terjadi dalam kehidupan konseli, baik saat ini atau di masa lalu; apa pun yang mereka lakukan atau telah lakukan yang sesuai dengan pencapaian masa depan yang mereka sukai. Pertanyaan skala sering digunakan untuk memungkinkan konseli menilai kemajuan mereka.
- e) Penutup. Sesaat sebelum akhir pertemuan, konselor mungkin istirahat sejenak untuk merefleksikan apa yang dikatakan konseli yang bermanfaat. konselor kemudian akan meringkas sesi tersebut, mengakui apa yang telah diperjuangkan konseli dan memberi penghargaan atas harapan yang telah mereka ungkapkan dan setiap keberhasilan yang sudah mereka miliki. Tujuannya adalah untuk menyoroti apa pun yang dikatakan konseli yang dapat dikaitkan dengan konseli yang membuat perubahan lebih baik.
- f) Sesi tindak lanjut Dalam sesi kedua dan selanjutnya, kami menindaklanjuti kemajuan konseli menuju masa depan yang mereka sukai dan karena itu pertanyaan pembukaan biasanya 'Apa yang lebih baik sejak kita terakhir kali bertemu?' Seolah-olah konselor mulai pada tahap 4 dalam skema di atas. Biasanya tidak ada

persyaratan untuk menjelajahi 'harapan terbaik' atau 'masa depan pilihan' lagi. Ketika konseli melaporkan tidak ada kemajuan atau hal-hal yang lebih buruk, konselor memiliki banyak pilihan, termasuk penggunaan mengatasi pertanyaan dan mencari pengecualian untuk masalah.

#### 4. Teknik-teknik konseling

Konseling berfokus pada solusi tidak memiliki teknik secara khusus, dalam pendekatan ini lebih menekankan kepada pertanyaan pertanyaan khusus yang akan berguna dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli.

- a) *Exeption-Finding Questions*: Pertanyaan tentang saat-saat dimana konseli bebas dari masalah. SFBC didasarkan pada gagasan dimana ada saat-saat dalam hidup konseli ketika masalah yang mereka identifikasi tidak bermasalah. Waktu tersebut disebut pengecualian dan disebut “*news of difference*”. Konselor SFBC mengajukan ask exeption question untuk menempatkan konseli pada waktu-waktu ketika tidak ada masalah, atau ketika masalah yang ada tidak kuat. Pengecualian merupakan pengalaman hidup konseli di masa lalu ketika dimungkinkan masalah tersebut masuk akal terjadi, tetapi entah bagaimana hal itu tidak terjadi. Dengan membantu konseli mengidentifikasi dan memeriksa pengecualian tersebut kemungkinan meningkatkan mereka dalam bekerja menuju solusi. Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa masalah tidak selalu kuat dan ada selamanya juga menyediakan kesempatan untuk meningkatkan sumberdaya, melibatkan kekuatan, dan menempatkan solusi yang mungkin. Konselor menanyakan pada konseli apa yang harus dilakukan agar pengecualian ini lebih sering terjadi. Dalam istilah SFBC, hal ini disebut “*change-talk*”.
- b) *Miracle Questions*: Pertanyaan yang mengarahkan konseli berimajinasi apa yang akan terjadi jika suatu masalah dialami secara ajaib terselesaikan. Konselor menanyakan “jika suatu keajaiban terjadi dan masalah Anda terpecahkan dalam waktu semalam, bagaimana Anda tahu bahwa masalah tersebut terselesaikan, dan apa

yang akan berbeda?”. Konseli kemudian terdorong untuk menegaskan apa yang mereka inginkan agar merasa lebih percaya diri dan aman, konselor bisa mengatakan: “biarkan dirimu berimajinasi bahwa kamu meninggalkan kantor hari ini dan kamu dalam rel untuk bertindak lebih percaya diri dan aman. Hal berbeda apa yang akan kamu lakukan?”. Mengubah hal yang dilakukannya dan cara pandang terhadap masalah mengubah masalah tersebut. Meminta konseli untuk mempertimbangkan keajaiban tersebut dapat membuka celah kemungkinan di masa depan. Konseli didorong untuk mengikuti mimpinya sebagai cara dalam mengidentifikasi perubahan apa saja yang paling ingin mereka lihat. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan bahwa konseli dapat mulai mempertimbangkan hal yang berbeda dalam hidupnya yang tidak didominasi oleh masalah tertentu. Intervensi ini menggeser penekanan dari masa lalu dan masalah saat ini menuju kehidupan yang lebih memuaskan di masa depan.

- c) *Scaling Questions*: Pertanyaan yang meminta konseli menilai kondisi dirinya (masalah, pencapaian tujuan) berdasarkan skala 1-10. Konselor SFBC juga menggunakan teknik ini ketika mengubah pengalaman konseli yang tidak mudah diobservasi, seperti perasaan, keinginan atau komunikasi. Sebagai contoh, seorang perempuan mengatakan bahwa dia merasa panik atau cemas, bisa ditanyakan:” pada skala 0-10, dengan 0 adalah apa yang Anda rasakan ketika Anda pertama kali datang konseling dan 10 sebagai perasaan Anda hari ini setelah keajaiban terjadi dan masalah Anda teratasi, bagaimana Anda menyatakan skala kecemasan Anda sekarang?”. Bahkan jika konseli hanya berkembang dari 0 ke 1, dia telah berkembang. Bagaimana dia melakukan itu? Apa yang dia perlukan untuk meningkatkan skala? Pertanyaan skala memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan memandu perubahan yang mereka inginkan.

- d) *Coping Questions*: Pertanyaan yang meminta konseli mengemukakan pengalaman sukses dalam menangani masalah yang dihadapi.
- e) *Compliments*: Pesan tertulis yang dirancang untuk memuji konseli atas kelebihan, kemajuan, dan karakteristik positif bagi pencapaian tujuannya.

## Evaluasi

1. pendekatan konseling ini adalah *Solution Focus Brief Counseling* yang biasa di sebut konseling non derective yaitu metode yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli agar tercapai gambaran yang sesuai terhadap konseli sehingga konseli tersebut mengetahui diri sesuai dengan kenyataannya. Jelaskan sejarah konseling SFBC.
2. Seperti de Shazer mengatakan, SFBT tidak memiliki landasan teori akan tetapi SFBC memiliki hubungan yang kuat dengan filsafat. Sebutkan struktur kepribadian manusia berdasarkan teori SFBC.
3. Jelaskan kategori pribadi yang dikatakan sehat dan bermasalah menurut SFBC.
4. pendekatan SFBC membantu konseli dengan memanfaatkan solusi dari masa lalu untuk menangani masalah saat ini dan masa depan. Jelaskan prosedur bantuan dalam penekatan SFBC.
5. Konseling berfokus pada solusi tidak memiliki teknik secara khusus, dalam pendekatan ini lebih menekankan kepada pertanyaan pertanyaan khusus yang akan berguna dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli. Sebutkan dan jelaskan pertanyaan khusus yang dimaksud.

# BAB 12

## ALFRED ADLER

### A. Deskripsi Singkat

Kita tentu sering mendengar tentang kepribadian. Kita juga sering membahas ataupun menilai tentang kepribadian kita sendiri ataupun orang lain. Kepribadian (*personality*) merupakan salah satu kajian psikologi yang lahir berdasarkan pemikiran, kajian atau temuan-temuan (hasil praktik penanganan kasus) para ahli. Objek kajian kepribadian adalah "*Human Behavior*", perilaku manusia, yang pembahasannya terkait dengan apa, mengapa dan bagaimana perilaku tersebut. Syamsu Yusuf LN dan A. Juntika Nurihsan (2011: 1).

Kepribadian menjadi salah satu kajian yang sangat menarik untuk dipelajari dan diteliti, karena manusia sebagai objek dan pelakunya adalah organisme yang unik. Setiap manusia membawa satu kepribadian yang berbeda satu sama lain. Keunikan inilah yang membuat para ahli tertarik untuk membuat sebuah penelitian, ataupun teori untuk membantu memahami kepribadian manusia. Kepribadian manusia yang sangat beragam ini, menimbulkan suatu fenomena yang unik dalam hasil penelitian dan teori yang membahas tentang kepribadian. Syamsu Yusuf LN dan A. Juntika Nurihsan (2011: 1) mengatakan adanya keragaman tersebut sangat dipengaruhi oleh aspek persona (refleksi pribadi), kehidupan beragama, lingkungan sosial budaya, dan filsafata yang dianut teori tersebut.

Adler merupakan salah satu teoritis besar dalam psikologi kepribadian yang telah mengembangkan Konseling Adlerian bersama para

pengikutnya berdasarkan teori psikologi individual Adler. Konsep-konsepnya revolusioner dan menampilkan sisi kemanusiaan yang utuh dalam dialektikanya. Adler awalnya merupakan anggota bahkan sebagai ketua Masyarakat Psikoanalisis Wina yang merupakan organisasi pengembang teori Freud, namun kemudian memisahkan diri karena mengembangkan ide-ide dan konsepnya sendiri. Konsep yang dikembangkan oleh Adler memiliki perbedaan yang substansial dengan teoris Freud. Adler yang berlatar belakang pendidikan dokter kemudian mengembangkan suatu teori yang spesifik yang disebutnya psikologi individual. Teori Adler ini sangat menekankan peranan ego dan kontekstualitas sosial dalam gerak dinamika kehidupan manusia.

### **Capaian Pembelajaran**

Mahasiswa diharapkan mampu untuk memahami hakikat konseling Adler secara mendalam dari berbagai konteks, baik secara teori ataupun praktik. Dalam pendekatan ini mahasiswa juga diharapkan dapat memahami sejarah teori, Hakekat Manusia, Karakteristik dasar dan asmsi, Pribadi Sehat, Pribadi tidak sehat, Pelaksanaan secara kelompok, individu dan konteks Mekanisme perubahan.

### **Sejarah**

Alfred Adler (1870-1937) dibesarkan di sebuah keluarga di Vienna dengan enam saudara laki-laki dan dua perempuan. Masa kecil Adler terasa begitu sangat tidak menyenangkan. Dia sakit-sakitan dan hampir mati. Pada saat itu, dia mendengar bahwa dokter berkata ke pada ayahnya dia akan mati. Mulai saat itu, dia bertekad untuk menjadi seorang dokter. Kehidupan awal Adler menggambarkan perjuangan untuk bangkit dari kesakitan dan rasa iri. Adler iri terhadap saudaranya dan teman-temannya, dia terasingkan karena kelemahan fisik dan kepintarannya dia memiliki banyak klemahan. Adler adalah orang yang bodoh. Sewaktu dia kuliah, gurunya menyarankan ke pada ayahnya agar dia dijadikan tukang sepatu saja. Mendengar hal itu, Adler tidak dapat berbuat lebih. Namun dengan perjuangan yang berat, Adler dapat menjadi unggul di kelasnya. Dia melanjutkan sekolah kedokteran di Vienna, dia memulai praktek

pribadinya sebagai dokter mata, dan kemudia beralih menjadi dokter umum. Dia akhirnya memfokuskan diri dalam bidang neurologi dan kejiwaan, dan ia memiliki minat dalam penyakit anak yang tidak dapat disembuhkan (Gerald Corey, 2009: 97).

Adler fokus pada permasalahan anak-anak. Dia menjelaskan setiap permasalahan dengan bahasa yang mudah dimengerti dan setiap teori yang dijelaskannya ini, sangat mudah diterapkan untuk menolong setiap orang menemukan permasalahan-permasalahan dalam hidup mereka. Kehidupannya berlanjut untuk pengabdian, membangun klinik bimbingan dan mengajar.

Meskipun Adler memiliki kehidupan yang sibuk, dia tetap menyempatkan diri untuk menikmati hidup bersama orang-orang terdekatnya. Pada pertengahan 1920, dia mulai mengajar di Amerika. Pada 28 Mei 1937 ketika dia sedang berjalan untuk mengajar di Aberdeen, Skotlandia Adler pingsan dan meninggal karena serangan jantung. Adler menekankan pada kesatuan dari suatu kepribadian, yang berarti bahwa setiap orang hanya dapat dimengerti sebagai suatu keterkaitan dan keseluruhan kehidupan. Hal ini menunjukkan kekuatan alami dari perilaku, memperjelas jika ketika kita sedang berjuang untuk memulai sesuatu yang lebih penting dari dimana kita memulai. Adler melihat setiap manusia adalah bagian dari pencipta dan ciptaan dari kehidupan mereka sendiri; hal itu berarti setiap orang mengembangkan suatu gaya hidup yang unik sebagai bagian dari perubahan dan sebuah ekspresi dari apa yang ingin mereka capai. Pada pengalaman ini, kita membentuk diri kita sendiri bukan hanya karena karena pengalaman masa kecil kita (Gerald Corey, 2009: 98).

## **Hakikat Manusia**

Adler berasumsi bahwa masalah hidup selalu bersifat sosial, hidup dikatakan sehat bukan hanya ketika bisa mencintai dan berkarya tetapi juga merasakan kebersamaan dengan orang lain dan peduli dengan mereka. Manusia dimotivasi oleh dorongan sosial, bukan dorongan seksual. Cara orang memuaskan kebutuhan seksual ditentukan oleh gaya hidupnya, bukan sebaliknya dorongan seks yang mengatur tingkah laku.

Dorongan sosial adalah sesuatu yang di bawa sejak lahir, meskipun kekhususan hubungan dengan orang dan pranata sosial ditentukan oleh pengalaman bergaul dengan masyarakat.

Manusia dilahirkan dalam keadaan lemah dan tidak berdaya. Dengan kondisi seperti ini maka akan menimbulkan ketergantungan kepada orang lain. Psikologi individual memandang individu sebagai makhluk yang saling tergantung secara sosial. Perasaan bersatu dengan orang lain ada sejak manusia dilahirkan dan menjadi syarat utama kesehatan jiwa

Adler dalam toerinya, memiliki pandangan yang berbeda dari pandangan kakaknya Freud tentang manusia. Adler menilai bahwa pendapat Freud tentang manusia yang selalu dipengaruhi oleh dorongan seksual dan biologis, tidak sepenuhnya benar. Adler percaya bahwa setiap individu memulai membentuk kehidupan pada enam tahun pertama pehidupan. Adler berfokus pada persepsi seseorang pada masa lalu dan bagaimana interpetasinya pada masa lalu itu memiliki pengaruh berkelanjutan (Gerald Corey, 2009: 98).

Hal di atas menjelaskan bahwa kehidupan manusia terbentuk sampai usia enam tahun. Selama masa itu, setiap individu mulai belajar dari lingkungan dan kehidupan sosialnya. Menurut teori ini, kehidupan selanjutnya setelah usia enam tahun hanyalah interpretasi dari masa pembentukan pada usia sebelumnya. Jadi kepribadian manusia dapat terbentuk tergantung bagaimana proses pembentukan selama enam tahun pertama masa kehidupan.

Setiap manusia dalam teori ini tidak hanya dipengaruhi oleh dorongan insting saja. Manusia memiliki kemampuan untuk menentukan suatu tujuan dengan perilaku yang bermakna. Setiap perilaku yang dilakukan manusia berdasarkan teori ini, selalu disadari dan terarah pada tujuan yang diinginkan. Perilaku manusia tidak dipengaruhi oleh hereditas dan lingkungan. Manusia memiliki kemampuan untuk memaknai, mempengaruhi dan menciptakan peristiwa (Gerald Corey, 2009: 99).

Menurut teori ini, perilaku manusia tidak dipengaruhi oleh keturunan dan lingkungan. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk bergerak dalam upaya mencapai suatu tujuan yang diinginkannya. Setiap

orang akan memilih situasi di mana mereka akan merasa aman. Setiap manusia dapat menjadi apapun yang dia mau tanpa harus melihat lingkungan dan dipengaruhi oleh lingkungan tersebut. Dan setiap manusia memiliki kemampuan untuk memaknai hidup sebagai bahan melanjutkan hidup selanjutnya.

### **Struktur Kepribadian**

Psikologi individual berasumsi bahwa semua perilaku manusia adalah merupakan suatu tujuan. Setiap individu menetapkan sasaran-sasaran untuk diri mereka sendiri, dan perilaku yang muncul akan sesuai dengan sasaran-sasaran tersebut (Gerald Corey, 2009: 100). Setiap perilaku yang muncul dalam kehidupan manusia selalu berorientasi pada tujuan dan bermakna. Setiap orang menurut teori ini, individu akan berperilaku sesuai dengan tujuan atau sasaran hidupnya. Sebagai contoh apabila seseorang memiliki sasaran hidup ingin menjadi orang kaya, maka dia akan giat bekerja untuk mencapai sasaran hidupnya tersebut. Bekerja inilah yang menjadi gambaran perilaku yang muncul sesuai sasaran hidup yang dibangun atau ditentukan.

Adler menyatakan bahwa perjuangan ini bersifat bawaan, bahwa manusia adalah bagian dari hidup dan masalah dari kehidupan itu sendiri. Dari lahir sampai mati, perjuangan menuju superioritas membawa manusia dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya yang lebih tinggi (Gerald Corey, 2009: 101). Menurut teori ini, kepribadian manusia dapat terbentuk karena adanya perjuangan untuk menjadi penting dan unggul. Setiap manusia yang memiliki kepribadian yang tangguh, akan senantiasa berjuang sekuat tenaga untuk menjadi penting dan unggul dalam segala bidang.

#### **1. Gaya Hidup**

Gaya hidup merupakan cara unik dari setiap orang dalam berjuang mencapai tujuan khusus yang telah di tentukan orang itu dalam kehidupan tertentu di mana dia berada. Gaya hidup seseorang tidak di tentukan oleh kemampuan instrinsik dan lingkungan objektif, tetapi di bentuk anak dari observasi. Hidup ditentukan oleh inferioritas-inferioritas khusus yang dimiliki seseorang. Anak tidak

memandang suatu situasi sebagaimana adanya, tetapi di pengaruhi oleh prasangka dari minat dirinya. Ekspresi nyata dari gaya hidup mungkin berubah, tetapi dasar gayanya tetap sama, kecuali orang menyadari kesalahannya dan cara sengaja mengubah arah yang ditujunya. Ingatan orang mengenai masa kecilnya, sering dapat mengungkap asal muasal gaya hidupnya. Kepribadian manusia dapat terbentuk karena adanya gaya hidup dari setiap individu. Setiap individu memiliki gaya hidup yang berbeda. Tidak mungkin ada dua orang yang menghidupi gaya hidup yang sama persis. Hal inilah yang membentuk dan membedakan kepribadian manusia yang satu dengan yang lainnya.

## 2. Kepentingan Sosial dan Kesadaran Berkomunitas

Setiap individu memiliki kesadaran untuk menjadi bagian dari komunitas manusia dan berhubungan dengan individu lain di seluruh dunia... Adler menyamakan kepentingan sosial dengan rasa identifikasi dan empati ke pada orang lain: “untuk melihat dengan mata orang lain, mendengar dengan telinga orang lain dan merasa dengan hati orang lain.” (as cited in Ansbacher & Ansbacher, 1979, p. 42) (Gerald Corey, 2009: 102).

Kepribadian seseorang juga dapat terbentuk dari interaksi dengan kehidupan sosialnya. Teori ini mengatakan bahwa setiap orang memiliki kesadaran untuk menjadi bagian dari kehidupan sosial. Ini berarti menunjukkan bahwa manusia benar-benar tidak dapat hidup sendiri. Setiap individu memerlukan orang lain untuk menemani hidupnya. Dengan kesadaran sosial ini, maka dengan sendirinya kepribadian individu akan terus terbentuk, karena setiap individu dalam kehidupan sosial ini diajak untuk senantiasa memikirkan orang lain dan tidak egois.

## 3. Urutan Kelahiran dan Hubungan Saudara

Salah satu pendekatan yang terbilang unik dalam teori ini adalah hubungan kekerabatan dan posisi kelahiran anak dalam suatu keluarga. Adler mengidentifikasi posisi psikologis, atau keuntungan posisi, dari seorang anak pada saat dilahirkan: oldest, kedua atau hanya dua, Bungsu dan tunggal (Gerald Corey, 2009: 103).

- a) Anak tertua. Umumnya anak tertua menerima banyak perhatian, dan selama ini dia adalah anak satu-satunya, ia biasanya agak manja dan menjadi pusat perhatian.
- b) Anak kedua atau hanya dua. Pada waktu dia lahir, dia membagi perhatian orang tua ke pada anak yang lainnya. Anak kedua memiliki perilaku seperti dalam suatu balapan dan selalu berada dalam suatu tekanan. Hal ini dikarenakan anak kedua selalu dalam pengajaran untuk melampaui kakaknya.
- c) Anak Tengah. Anak tengah biasanya selalu merasa tertindas. Anak ini selalu merasa yakin pada ketidakadilan hidup dan merasa ditipu. Orang ini akan merasa sebagai orang yang tidak bermoral dan bisa menjadi anak yang bermasalah.
- d) Anak Bungsu selalu menjadi bayi dalam keluarga dan selalu menjadi prioritas utama. Dia memiliki aturan khusus untuk bermain, dan semua saudaranya harus patuh padanya. Anak bungsu cenderung bertindak sesuka hatinya. Mereka ingin berkembang di jalannya dan tidak ada orang lain di keluarganya yang dapat menahannya.
- e) Anak Tunggal memiliki permasalahan mereka sendiri. Anak tunggal akan memiliki kecenderungan egois karena dia mungkin tidak pernah berbagi dengan anak lainnya. Anak tunggal selalu menjadi pusat perhatian dalam setiap waktu, dan ketika posisinya menantang, dia akan merasa ini tidak adil.

Kepribadian manusia dapat terbentuk sesuai dengan posisi saat dia dilahirkan. Posisi dalam keluarga ini sangat penting kaitannya dalam pembentukan kepribadian seseorang. Apabila dalam keluarga seorang anak tidak terbentuk atau dibentuk dengan baik, maka akan berakibat pada pola kepribadian yang kurang baik.

### **Pribadi Sehat dan Bermasalah**

Adler merupakan tokoh yang menaruh perhatian pada perkembangan abnormal individu. Gagasan-gagasan Adler (Alwisol, 2005: 99-100) tentang perkembangan abnormal adalah sebagai berikut.

Minat sosial yang tidak berkembang menjadi faktor yang melatar belakangi semua jenis salah suai atau *maladjustment*. Di samping minat sosial yang buruk, penderita neurosis cenderung membuat tujuan yang terlalu tinggi, memakai gaya hidup yang kaku, dan hidup dalam dunianya sendiri. Tiga ciri ini mengiringi minat sosial yang buruk. Pengidap neurosis memasang tujuan yang tinggi sebagai kompensasi perasaan inferioritas yang berlebihan. Adler mengidentifikasi bahwa ada tiga faktor yang membuat individu menjadi salah suai, yaitu cacat fisik yang parah, gaya hidup yang manja, dan gaya hidup diabaikan.

a. Cacat fisik yang parah

Cacat fisik yang parah, apakah dibawa sejak lahir atau akibat kecelakaan, dan penyakit, tidak cukup untuk membuat salah suai. Bila cacat tersebut diikuti dengan perasaan inferior yang berlebihan maka terjadilah gejala salah suai.

b. Gaya hidup manja

Gaya hidup manja menjadi sumber utama penyebab sebagian neurosis. Anak yang dimanja mempunyai minat sosial yang kecil dan tingkat aktivitas yang rendah. Ia menikmati pemanjaan dan berusaha agar tetap dimanja, dan mengembangkan hubungan parasit dengan ibunya ke orang lain. Ia berharap orang lain memperhatikan dirinya, melindunginya, dan memuaskan semua keinginannya yang mementingkan diri sendiri. Gaya hidup manja seseorang mudah dikenali dengan ciri-ciri : sangat mudah putus asa, selalu ragu, sangat sensitif, tidak sabaran, dan emosional.

c. Gaya hidup diabaikan

Anak yang merasa tidak dicintai dan tidak dikehendai, akan mengembangkan gaya hidup diabaikan. Diabaikan, menurut Adler, merupakan konsep yang relatif, tidak ada orang yang merasa mutlak diabaikan. Ciri-ciri anak yang diabaikan mempunyai banyak persamaan dengan anak yang dimanjakan, tetapi pada umumnya anak yang diabaikan lebih dicurigai dan berbahaya bagi orang lain.

## **Pelaksanaan Konseling**

### **1. Tujuan Konseling**

Tujuan konseling Adler meliputi mengurangi intensitas perasaan inferior, memperbanyak kebiasaan yang salah dalam memahami, mengubah tujuan hidup, perkembangan perasaan terhadap orang lain, meningkatkan aktivitas. Klien harus mencapai insight tentang kesalahan style of life mereka, menghadapi mekanisme superioritas mereka dan memperbaiki minat sosial.

Konseling Adler bertumpukan atas asumsi perlunya persetujuan antara kerjasama antara konseli dan konselor. Pada umumnya dalam kontrak melakukan identifikasi dan eksplorasi tujuan-tujuan yang keliru dan asumsi-asumsi yang salah, dengan diikuti suatu pendidikan ulang bagi konselin guna merumuskan tujuan-tujuan yang konstruktif. Tujuan dasar konseling adalah pengembangan rasa sosial konseli, yang disertai dengan perubahan nilai-nilai sosial yang salah (Dreikurs, 1967, 1997) (Gerald Corey, 2009: 104).

Pendekatan Adler lebih menekankan pada perubahan motivasi daripada perubahan tingkah laku. Mereka paling berkepentingan untuk menantang dan merubah pikiran-pikiran yang mendasar, tujuan-tujuan hidup, dan konsep-konsep dasar. Mereka tidak berminat untuk menghilangkan gejala-gejala. Proses konseling berfokus pada pemberian informasi, pengajaran, pengarahan dan pemberian dorongan bagi konseli yang berkecil hati.

Dalam proses pendidikan dalam konseling, konseli bebas untuk menentukan tujuan hidup berdasarkan kepentingan diri atau kepentingan sosial. Mosak dan Manniaci (1954) menyusun tujuan proses ini sebagai berikut:

- ◁ Membantu mengembangkan rasa sosial
- ◁ Membantu konseli mengatasi perasaan berkecil hati dan mengurangi perasaan rendah diri.
- ◁ Merubah pandangan dan tujuan konseli yakni merubah gaya hidup mereka.
- ◁ Menolong konseli untuk merasa sederajat dengan orang-orang lain.

- ◁ Membantu konseli untuk menjadi anggota masyarakat yang suka beramal sosial.

Sebagai tambahan untuk tujuan umum mendidik ulang konseli dan membantu mereka untuk memperoleh nilai-nilai berdasarkan atas rasa sosial, Dreikurs (1967) mengidentifikasi empat proses perubahan, yaitu:

- ◁ Menciptaka dan memelihara hubungan baik antara konseli dan konselor.
- ◁ Mengidentifikasi dinamika konseli, termasuk gaya hidup dan tujuan hidup mereka dan bagaimana faktor-faktor ini mempengaruhinya.
- ◁ Memberikan interpretasi yang dapat menumbuhkan pemahaman menuju kewawasan diri.
- ◁ Mencapai pendidikan kembali dan reduksi, atau menerjemahkan pemahaman ke dalam tindakan/perbuatan.

## **2. Peran Konselor dan Konseli**

Tugas konselor dalam proses konseling ini adalah meberikan penilaian melalui proses assesmen dan hasil dari permenungan koseli. Konselor juga harus dapat mengumpulkan informasi yang berkaitan gaya hidup dari konselinya. Hal ini diperlukan agar konselor dapat melakukan penilaian secara menyeluruh dan objektif. Konseli dari konseling aliran Adlerian memfokuskan diri pada gaya hidup, yang menimbulkan pola dari perbuatan mereka. Umumnya orang gagal merubah gaya hidupnya karena mereka tidak mengenal kesalahan mereka dalam berpikir dan berperilaku, tidak tahu apa yang harus mereka lakukan, dan takut meninggalkan pola lama untuk diganti dengan yang baru yang hasil akhirnya nanti tidak bisa mereka ramalkan (Gerald Corey, 2009: 106).

Dalam kegiatan konseling, konseli menggali apa yang disebut oleh aliran Adler disebut logika pribadi, konsep tentang diri, tentang orang lain, dan hidup yang membentuk keyakinan yang mendasari gaya hidup individu. Permasalahan konseli muncul ke permukaan karena kesimpulan yang didasarkan pada logika pribadi mereka sering tidak sejalan dengan realitas yang ada. Inti dari pengalaman konseling adalah kenyataan yang ditemukan oleh konseli berkaitan dengan kekeliruannya yang mendasar

dan kemudian belajar untuk membetulkan asumsi-asumsi serta kesimpulan yang tidak benar (Gerald Corey, 2009: 107)

### **3. Hubungan Konseling**

Adlerian mempertimbangkan hubungan konseli dan konselor yang baik untuk menjadi dasar kerjasama yang baik, saling percaya, menghormati, kepercayaan dan keselarasan tujuan. Mereka menempatkan secara khusus pada model komunikasi konselor dan bertindak dengan niat baik. Dari awal konseling hubungana dalah suatu kerjasama, yang ditandai oleh dua orang yang bekerjasama kea rah yang spesifik, yang disepakati tujuannya. Konselor Adlerian berusaha membentuk kerjasama perubahan yang egaliter dengan konseli mereka (Gerald Corey, 2009: 107).

Konselor dan konseli dalam hal ini melakukan kerjasama dalam upaya pengentasan masalah. Oleh sebab itu, hubungan keduanya harus terjalin dengan cukup baik. Koseli harus dapat bercerita dan memberikan informasi yang cukup, sebagai bahan bagi konselor untuk memberikan penilaian. Sedangkan konselor harus memberikan rasa percaya dan empati ke pada konselinya secara cukup.

### **4. Tahap-Tahap dan Teknik Konseling**

#### **a) Menciptakan hubungan**

Konselor aliran Adlerian bekerja dengan cara saling mengisi dengan konseli, jadi menambah rasa pertanggung jawaban atas mereka. Hubungan ini didasari oleh rasa peduli, keterlibatan, dan persahabatan yang mendalam. Konselor adalah sebagai manusia dan sahabat yang oleh konseli dapat diharapkan untuk tempat bertanya dan memperoleh pertolongan bila diperlukan (Gerald Corey, 2009: 108). Keberhasilan dari proses ini hanya dapat terjadi apabila konseli dan konselor dapat membangun dan menciptakan hubungan yang baik antar keduanya.

Penciptaan hubungan ini dapat dilakukan dengan mendengarkan dengan seksama apa yang diceritakan oleh konseli, memberikan dukungan positif, memberikan tanggapan, mendukung konseli agar dapat berubah dan menunjukkan rasa antusias yang

jujur. Hal ini dapat digunakan untuk membangun semangat konseli untuk berubah. Hal terpenting pada fase ini adalah mendengarkan, memperhatikan, mengidentifikasi dan menjelaskan tujuan-tujuan.

b) Mengeksplorasi Dinamika Individu

Tahap kedua proses konseling Adlerian dari dua bentuk wawancara: wawancara subyektif dan obyektif wawancara. Wawancara Tujuan berusaha untuk menemukan informasi tentang (a) bagaimana masalah dalam kehidupan konseli mulai, (b) setiap peristiwa pengendapan, (c) riwayat medis, termasuk obat-obatan saat ini dan masa lalu, (d) sejarah sosial, (e) alasan konseli memilih konseling saat ini, (f) orang yang menghadapi tugas-tugas kehidupan, dan (g) penilaian gaya hidup.

KONSTELASI KELUARGA Adler menganggap keluarga asal sebagai memiliki dampak utama pada kepribadian seseorang. Adler menyarankan bahwa melalui konstelasi keluarga yang setiap orang membentuk pandangan unik nya diri, orang lain, dan kehidupan.

KENANGAN MASA KECIL Prosedur penilaian lain yang digunakan oleh Adlerian adalah meminta konseli untuk memberikan kenangan awal nya, termasuk usia orang saat peristiwa diingat dan perasaan atau reaksi yang berhubungan dengan ingatan. Ingatan dini adalah satu kali kejadian digambarkan oleh konseli secara rinci jelas. Adler beralasan bahwa keluar dari jutaan kenangan awal kita mungkin kita pilih kenangan khusus yang memproyeksikan keyakinan penting dan bahkan kesalahan dasar dari kehidupan kita.

Konselor Adlerian menggunakan ingatan awal untuk berbagai tujuan. Ini termasuk (a) penilaian keyakinan seseorang tentang diri, orang lain, hidup, dan etika, (b) penilaian sikap konseli dalam kaitannya dengan sesi konseling dan hubungan konseling, (c) verifikasi pola koping, dan (d ) penilaian kekuatan individu, aset, dan ide-ide campur (Bitter et al, 1998., p. 99)

PRIORITAS KEPERIBADIAN Selama dua dekade terakhir, penilaian prioritas kepribadian telah menjadi jalan penting untuk memahami mengatasi interaksional. Seorang psikolog Adlerian dari Israel, Nira Kefir (1981), awalnya merancang, empat prioritas:

superioritas (atau signifikansi), kontrol, kenyamanan, dan menyenangkan. Prioritas Kepribadian yang mirip dengan apa yang disebut Adler menjaga kecenderungan. Kecuali ditantang, orang bergantung pada prioritas nomor satu, garis pertahanan pertama yang mereka gunakan sebagai tanggapan langsung terhadap stres yang dirasakan atau kesulitan.

RINGKASAN Setelah materi telah dikumpulkan dari kedua wawancara yang subyektif dan obyektif dengan konseli, ringkasan terpadu dari data yang dikembangkan.

c) Pemberian Semangat Untuk Pemahaman

Adlerians menganggap wawasan sebagai khusus dari kesadaran yang memfasilitasi pemahaman yang bermakna dalam hubungan terapeutik dan bertindak sebagai landasan untuk perubahan. Insight adalah alat untuk mencapai tujuan, dan bukan tujuan itu sendiri.

Pengungkapan dan interpretasi baik waktunya adalah teknik yang memfasilitasi proses mendapatkan wawasan. Mereka fokus di sini-dan-sekarang perilaku dan pada harapan danantisipasi yang timbul dari niat seseorang. Pengungkapan Adlerian dan interpretasi prihatin dengan menciptakan kesadaran arah seseorang dalam hidup, tujuan seseorang dan tujuan, logika pribadi seseorang dan cara kerjanya, dan perilaku saat seseorang.

d) Membantu Agar Bisa Berorientasi Ulang

Tahap akhir dari konseling adalah fase berorientasi aksi yang dikenal sebagai reorientasi dan pendidikan kembali: menempatkan wawasan ke dalam praktek. Fase ini berfokus pada membantu orang menemukan alternatif baru dan lebih fungsional. Konseli keduanya didorong dan ditantang untuk mengembangkan keberanian untuk mengambil risiko dan membuat perubahan dalam hidup mereka.

## Evaluasi

1. Adler melihat setiap manusia adalah bagian dari pencipta dan ciptaan dari kehidupan mereka sendiri; hal itu berarti setiap orang mengembangkan suatu gaya hidup yang unik sebagai bagian dari

perubahan dan sebuah ekspresi dari apa yang ingin mereka capai. Jelaskan sejarah adler mengembangkan teorinya

2. Setiap manusia yang memiliki kepribadian yang tangguh, akan senantiasa berjuang sekuat tenaga untuk menjadi penting dan unggul dalam segala bidang. Jelaskan bidang yang dimaksud dalam teori adler.
3. Adler merupakan tokoh yang menarik perhatian pada perkembangan abnormal individu. jelaskan pribadi sehat dan bermasalah menurut Adler.
4. Konseling Adler bertumpukan atas asumsi perlunya persetujuan antara kerjasama antara konseli dan konselor. Jelaskan tujuan dari proses konseling menurut mosak dan maniaci dalam pendekatan Adler.
5. Jelaskan secara rinci tahapan dari konseling yang dikembangkan oleh adler.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang : Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang
- Atkinson, et.al. 1996. *Pengantar Psikologi (terj Dharma, Agus.)* Jakarta: Erlangga
- Capuzzi, David & Gross. 1995. *Counseling and Psychotherapy*. USA : Merrin, Prentice Hall.
- Chaplin, JP. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi (terj. Kartono, Kartini)*. Jakarta: Raja Grapindo
- Corey. 2005. *Teori dan praktek konseling dan konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Eighth Edition*. USA. Thomson Brooks/Cole
- Corey. 2012. *Theory & Practice of Group Counseling eighth edition*. USA: Brooks/Cole, Cengage Learning
- Fall, Kevin A. et,all. 2004. *Theoretical models of Counseling and Psychotherapy*. New York. Taylor & Francis Books, Inc.
- Fauzan, Lutfi dan Suliono. 1991/1992. *Konseling Individu Trait and Factor*. DEPDIKBUD: Malang
- Fauzan, Lutfi. 2004. *Pendekatan-Pendekatan Konseling Individual*. Malang: Elang Mas
- Feist, jess & Feist, Gregory J. 2008. *Psychology Theories Of Personality 7th Edition*. USA: McGraw-Hill
- Flanagan, John S & Flanagan, Rita S. 2004. *Counseling And Psychotherapy Theoriesin Context And Practice*. USA. John Wiley & Sons, Inc
- Gladding S. T, 1995. *Group Work A Counseling Speciality*. Colombus, Ohio: Macmillan Publishing Company.

- Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh, edisi keenam*. Jakarta : PT Indeks Permata Puri Media
- Gudnanto. 2012. *Ringkasan Materi Pendekatan Konseling*. UMK : FKIP
- Gunarsa. 1992. *Konseling dan konseling*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- James, Richard K and Burl E. Gilliland. 2005. *Theories And Strategies In Counseling And Psychotherapy*. Boston: Allyn and Bacon
- Johnny S. Kim, Michael S. Kelly, & Cynthia Franklin 2017: *Solution focus brief therapy in scholl A 360- Degree View of the Research and Practice Principles*. United States of America: Oxford University Press
- Jones, Richard N. 2011. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Juhnke, Gerald A. & Hagedorn, W. Bryce. 2006. *Counseling Addicted Families An Integrated Assessment and Treatment Model*. NEW York:Routledge
- Komalasari,dkk. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT Indeks Permata Puri Media
- Kottler, Jeffrey A & Shepard, David S. 2008. *Introduction to Counseling: Voices from the Field, Sixth Edition*. USA. Thomson Brooks/Cole
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- LN, Syamsu Yusuf dan Nurihsan, A. Juntika. 2011. *Teori Kepribadian*. Bandung: Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia dengan PT. Remaja Rosdakarya
- Lubis, Namora Lumongga. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Kencana prenada Media Grup.
- Mc leod, John. 2003. *An Introduction To Counselling Third Edition*. NEW York. Open University Press
- Mc Leod. 2009. *An Introduction to Counselling Fourth Edition*. New York. Open University Press
- Palmer, Stephen. 2011. *Konseling dan Konseling*. Alih Bahasa Haris H Setiadjid. Yogyakarta: Pustala Pelajar.

- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rieneka Cipta
- Pujosuwarno. 1993. *Berbagai pendekatan dalam konseling*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.
- Ratner Harvey, George Evan, & Iveson Chris. 2012. *Solution focused brief therapy : 100 key points and techniques*. New York. Routledge
- Robert B. Ewen. 2003. *An Introduction To Theories Of Personality Sixth Edition*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Rosjidan. 1988. *Pengantar Teori-teori Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Dirjen DIKTI
- Ryckman, Richard M. 2008. *Theories of Personality*. USA: Thomson Wadsworth
- Sanyata, Sigit. 2012. *Teori Dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling*. Jurnal Paradigma. ISSN 1907-297X
- Sanyata, Sigit. 2012. *Teori dan aplikasi Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling*. No. 14 Tahun VII Juli 2012. ISSN 1907-297X.
- Schultz, Duane P. & Schultz, Sydney Ellen. 2009. *Theories of personality, ninth edition*. USA. Wadsworth, cengage learning.
- Sharf, Richard S. 2012. *Theories Of Psychotherapy And Counseling Concepts And Cases 5 Th Edition*. USA. Brooks/Cole.
- Surya, M. 1988. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Teori & Konsep)*. Yogyakarta : Penerbit Kota Kembang.
- Surya, M. 2003. *Teori-Toeri Konseling*. Bandung : CV. Pustaka Bani Quraisy
- Taufik. 2009. *Model-model konseling*. Padang: Jurusan BK FIP UNP
- Walgito, Bimo. 2002. *Pengantar Psikologi*. Yogyakarta : Penerbit Andi
- Willis, S.S. 2013. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.

## INDEX

Adaptif	4, 20, 45, 46, 80, 118		213, 214, 217, 218, 219, 223
Adler	9, 57, 58, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 220, 221, 222	De Shazer	197, 200
Agresif	11, 42, 118	Ego	12, 13, 16, 17, 20, 117, 118, 123, 124, 127, 132, 134, 135, 210
Aktualisasi	60, 63, 66, 78, 79, 80, 81, 82, 158, 162, 163	Ego	13, 28, 59, 117, 124
Albert Ellis	157, 158, 161	Eksistensial	54, 55, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 122, 148, 159, 182
Analisis Transaksional	126, 128, 129, 131	Eksistensial	54, 55, 71, 182
Anteseden	43, 44, 48	Eksistensial humanisme	54
Asosiasi bebas	26, 28	Eksperimen	37, 114, 122
Behavior	32, 33, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 51, 52	Empatik	78, 82, 84, 87, 89, 90, 94, 95, 149, 172
Behavioral	33, 47, 113, 126, 160, 169	Eric Berne	114, 119, 127, 137
Behaviorisme	33, 35	Etika	79, 220
Client center	86	Fleksibel	61, 148, 164, 167, 195
<i>Client Centered</i>	73, 74, 84, 85, 94	Frankl	56, 57
Corey	11, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 27, 36, 37, 43, 44, 46, 51, 58, 60, 64, 67, 68, 69, 77, 81, 84, 87, 90, 98, 100, 106, 109, 110, 157, 163, 169, 180, 187, 188, 189, 190, 211, 212,	Freud	8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 26, 27, 29, 55, 56, 57, 210, 212
		Gestalt	59, 97, 98, 99, 100, 102, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 112, 125, 133, 148

Glasser	177, 178, 179, 180, 182, 185, 188	Modeling	41, 50, 171
Goulding	118, 119, 122, 125, 126, 129, 132, 133	Motif	22, 78
Hipnotis	28	Nondirective	73, 82
<b>Id</b>	12, 28, 29	O'Hanlon	197, 202
<i>Insight</i>	29, 171, 217	Pavlov	33, 34, 35
Irasional	11, 17, 21, 28, 76, 95, 156, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176	Pendekatan direktif	82
Jiwa	101, 195, 212	Pengkondisian	33, 35, 48
Jung	9	Pengkondisian klasik	33, 35, 40
Kecemasan	11, 17, 21, 22, 38, 48, 49, 51, 55, 58, 60, 61, 62, 64, 65, 68, 88, 89, 103, 151, 160, 164, 167, 183, 187, 207	Psikoanalisa	15, 16, 18, 20, 26, 27, 30
Kepner	104	Psikoanalisis	<b>7, 8, 10, 19, 26, 29, 57, 210</b>
Kepribadian	10, 12, 14, 16, 18, 19, 20, 24, 27, 28, 37, 39, 76, 80, 81, 86, 88, 90, 96, 98, 109, 110, 114, 117, 123, 124, 134, 137, 146, 157, 159, 160, 161, 165, 166, 176, 188, 195, 196, 200, 201, 209, 211, 212, 213, 214, 215, 220	Psikoanalitik	21, 22, 23, 24, 26, 27, 57, 75, 157, 159, 178
Kesadaran diri	21, 60, 61, 62, 64, 97, 102, 133, 171	Psikoterapi	134, 158, 159
Kongruensi	80, 81, 91	Rasional	20, 29, 55, 56, 113, 117, 125, 128, 139, 140, 143, 145, 146, 147, 149, 150, 151, 156, 157, 158, 159, 161, 162, 163, 164, 166, 167, 168, 170, 171, 172, 174, 175, 176, 177
Konstruktif	24, 77, 78, 79, 82, 84, 88, 123, 217	Realitas	49, 177, 179
Latency	15	REBT	156, 157, 158, 159, 160, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 173, 175, 176
		Relaksasi	48
		Rogers	3, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 90, 93, 94, 96, 195, 196
		Role playing	193
		Self concept	81

SFBC 195, 196, 197, 198,  
199, 200, 201, 202,  
203, 204, 205, 206,  
207, 208

Sigmund Freud 8, 10

Stimulus 34, 39, 49, 101

Stroke 119, 120, 121, 122,  
136

**Superego** 13, 28, 29

Terapeutik 23, 24, 25, 68, 69,  
70, 82, 84, 85, 86,  
87, 88, 89, 91, 94,  
97, 106, 109, 119,  
129, 132, 136, 168,  
169, 170, 173, 189,  
190, 191, 194, 202,  
221

Terdistorsi 87

*Trait and factor* 138, 139, 141, 142,  
143, 144, 145, 146,  
147, 148, 153, 154

Trait and Factor 147, 223

Unconsciousness **11**

Watson 33, 35

## GLOSARIUM

- Adaptive** : adaptif merupakan kondisi dimana seseorang dapat menyesuaikan dengan kondisi yang ada.
- Anteseden** : kondisi yang melatarbelakangi munculnya sesuatu pada seseorang
- Assesment** : penilaian merupakan istilah umum, yang hampir mirip dengan evaluasi, dan mencakup semua metode yang biasa dipakai untuk mengetahui keberhasilan belajar siswa dengan cara menilai untuk kerja individu peserta didik atau kelompok
- Agresi** : merujuk pada perilaku yang dimaksudkan untuk membuat objeknya mengalami bahaya atau kesakitan
- Behavior** : perilaku manusia yang nampak dan dapat diamati
- Counterdependence** : kondisi saling mengalami ketergantungan antara yang satu dengan yang lain
- Dasein** : adalah segala sesuatu yang merupakan implementasi dari segala hal yang kejadiannya diatur oleh das sollen dan mogen. Dapat dipahami bahwa das sein merupakan peristiwa konkrit yang terjadi, sedangkan Das Sollen adalah segala sesuatu yang mengharuskan kita untuk berpikir dan bersikap. Contoh : dunia norma, dunia kaidah dsb. Dapat diartikan bahwa das sollen merupakan kaidah dan norma serta kenyataan normatif seperti apa yang seharusnya dilakukan
- Defensif** : sebuah sikap bertahan terhadap kondisi yang muncul

- Desentisisasi** : salah satu tehnik yang paling luas di gunakan dalam konseling tingkah laku. Desentisisasi sistematis di gunakan untuk menghapus tingkah laku yng di perkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak di hapuskan itu
- Diri Ideal** : persepsi seseorang tentang bagaimana dia harus berperilaku sesuai dengan suatu standar tertentu
- Disorder** : adanya kekurangan atau gangguan dalam jiwa yang tampil dalam perilakunya sehari-hari
- Ego** : struktur psikis yang berhubungan dengan konsep tentang diri, diatur oleh prinsip realitas dan ditandai oleh kemampuan untuk menoleransi frustrasi
- Empati** : termasuk kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain
- Eigenwelt** : kondisi fisik termasuk kepribadiannya sendiri
- Empati** : roses kejiwaan seseorang individu larut dalam perasaan orang lain baik suka maupun duka, dan seolah-olah merasakan atupun mengalami apa yang dirasakan atu dialami oleh orang tersebut
- Fobia** : adalah rasa ketakutan yang berlebihan pada sesuatu hal atau fenomena
- Holisme** : suatu pemikiran yang menyatakan bahwa sistem alam semesta, baik yang bersifat fisik, kimiawi, hayati, sosial, ekonomi, mental-psikis, dan kebahasaan, serta segala kelengkapannya harus dipandang sebagai sesuatu yang utuh dan bukan merupakan kesatuan dari bagian-bagian yang terpisah
- Humanistik** : eori yang tertuju pada masalah bagaimana tiap individu dipengaruhi dan dibimbing oleh

- maksud-maksud pribadi yang mereka hubungkan kepada pengalaman-pengalaman mereka sendiri
- Id** : adalah satu-satunya komponen kepribadian yang hadir sejak lahir atau sistem dasar kepribadian
- Irasional** : tidak selaras dengan atau berlawanan dengan rasio
- Jiwa** : bagian yang bukan jasmaniah (immaterial) dari seseorang
- Konseling** : adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor/pembimbing) kepada individu yang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien
- Konselor** : adalah seorang yang mempunyai keahlian dalam melakukan konseling
- Konseli** : adalah orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari konselor
- KES** : kehidupan yang efektif sehari-hari bagi konseli
- Kecemasan** : istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup
- Kooperatif** : sistem yang didasarkan pada alasan bahwa manusia sebagai makhluk individu yang berbeda satu sama lain sehingga konsekuensi logisnya manusia harus menjadi makhluk sosial, makhluk yang berinteraksi dengan sesama

<b>Konstruktif</b>	: sebuah proses membangun pengetahuan di dalam kerangka berpikir kognitif para siswa yang berdasarkan pada pengalaman
<b>Motif</b>	: sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang mendorong untuk berbuat atau driving force
<b>Maladaptif</b>	: kegagalan individu mengintegrasikan aspek-aspek identitas masa kanak-kanak ke dalam kematangan aspek psikisosial kepribadian pada masa dewasa yang harmonis
<b>Modeling</b>	: proses memperagakan sesuatu sebagai hasil dari melihat model yang ada
<b>Mitwelt</b>	: lingkungan yang mempengaruhi kepribadian manusia
<b>Pengkondisian operan</b>	: Sebuah teknik modifikasi perilaku melalui penguatan positif dan negatif dan hukuman positif dan negatif
<b>Psikis</b>	: Dari atau berkaitan dengan jiwa manusia, atau prinsip hidup dalam diri manusia
<b>Psikoanalisis</b>	: pengetahuan psikologi yang menekankan pada dinamika, faktor-faktor psikis yang menentukan perilaku manusia, serta pentingnya pengalaman masa kanak-kanak dalam membentuk kepribadian masa dewasa
<b>Polarisasi</b>	: gejala penguatan sikap ke arah yang lebih ekstrim
<b>Persepsi</b>	: proses pengenalan atau identifikasi sesuatu dengan menggunakan panca indera
<b>Superego</b>	: aspek kepribadian yang menampung semua standar internalisasi moral dan cita-cita yang kita peroleh dari kedua orang tua dan masyarakat, penentuan nilai benar dan salah dalam segala sesuatu.

<b>Stimulus</b>	: peristiwa yang terjadi baik di luar maupun di dalam tubuh manusia yang menyebabkan timbulnya suatu perubahan tingkah laku
<b>Sensasi</b>	: adalah pengalaman elementer yang segera, yang tidak memerlukan penguraian verbal
<b>Self-preservation</b>	: mengembangkan diri dan mempertahankan diri
<b>Terdistorsi</b>	: penyimpangan atau penilaian yang cenderung menyimpang atau sedikit melanggar dari kenyataan
<b>Umwelt</b>	: lingkungan biologis dan fisik dari seseorang

## PROFIL PENULIS



M. Andi Setiawan lahir di Batang, 11 september 1988. Lulusan sarjana Bimbingan Konseling UNNES Semarang dan sempat mendedikasikan dirinya menjadi seorang guru selama 1 tahun. Karena tidak puas Andi melanjutkan Studi S2 Bimbingan Konseling di kampus yang sama yaitu UNNES dan memperoleh gelar magister pada tahun 2015. Pada tahun 2012 ia mengabdikan diri di SMA Takhasus Alquran selama satu tahun, dan sempat juga mengajar di universitas pancasakit tegal selama satu tahun sebelum menetap di Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.

Tahun 2015 sampai sekarang ia mengabdikan dirinya di Universitas Muhammadiyah Palangkaraya sebagai seorang Dosen. Selain sebagai dosen ia juga rajin melakukan penelitian dan mendapatkan dana penelitian dosen pemula yang dikeluarkan oleh dikti. Meskipun sibuk dengan mengajar dan meneliti tidak lupa ia menyempatkan waktu untuk menulis. Buku yang sudah diterbitkan yaitu belajar dan pembelajaran, Penelitian Tindakan Kelas: Teori Serta Panduan Bagi Guru Kelas dan Guru Bimbingan Konseling, Model Konseling Kelompok Teknik Problem Solving, Teori dan Praktik untuk Meningkatkan Self Efficacy Akademik, dan dia juga mendapatkan HaKi dari buku yang sudah di tulisnya.