

Model-Model Konseling

DAFTAR ISI

Pengantar

Penulis.....	i
Daftar Isi	ii

AB 1 PSYCHOANALYSIS THERAPY

A. Biografi Tokoh.....	3
B. Hakekat Manusia.....	5
C. Struktur kepribadian.....	6
• Mekanisme Pertahanan Ego.....	7
• Bentuk-bentuk mekanisme pertahanan ego.....	8
• Kesadaran dan ketidaksadaran.....	10
• Kecemasan.....	10
• Tahap-Tahap Perkembangan Kepribadian.....	11
• Kepribadian orang terbentuk pada usia sekitar 5-6 tahun.....	11
D. Aplikasi Teori dalam Konseling.....	12
E. Tujuan Terapi.....	14
F. Peranan Konselor.....	14
G. Hubungan Antara Terapis Dan Konseli.....	15
H. Teknik Terapi.....	15

AB II TERAPI ADLER

A. Biografi Tokoh.....	17
B. Hakekat manusia.....	19
C. Konsep Kunci Kepribadian.....	21
D. Tujuan Konseling.....	23
E. Peranan Konseling dan Konseli.....	23
F. Hubungan Konseling dan Konseli.....	24
G. Proses dan Tehnik Konseling.....	25
H. Aplikasi Teori Adler.....	32
I. Sumbangan Pendekatan Aliran Adler.....	35

Model-Model Konseling

J.	Kritik Terhadap Pendekatan Aliran Adler.....	35
K.	Keterbatasan dari Segi Perspektif Multikultural.....	36

AB III REALITY THERAPY (William Glasser)

1.	Latar Belakang Sejarah.....	38
2.	Hakekat Manusia.....	40
3.	Konsep Kunci.....	40
4.	Penjelasan Teori Kontrol.....	41
5.	Ciri-Ciri Terapi Realitas.....	42
6.	Pribadi Sehat dalam Pendekatan Terapi Realitas.....	42
7.	Pribadi Tidak Sehat.....	42
8.	Pengertian Konseling.....	43
9.	Fokus.....	43
10.	Inti.....	43
11.	Praktek dari Teori Realitas.....	43
12.	Lingkungan Konseling.....	44
13.	Kondisi Perubahan.....	44
14.	Konselor.....	45
15.	Konseli.....	45
16.	Prosedur yang Membawa Perubahan.....	46
17.	Tehnik.....	47
18.	Prosedur Khusus yang Membawa Perubahan.....	47

AB IV TERAPI GESTALT

A.	Latar Belakang Sejarah.....	48
B.	Hakekat Manusia.....	49
C.	Tujuan Terapi Gestalt.....	53
D.	Proses Terapeutik.....	54
•	Prinsip Kerja konseling Gestalt.....	54
•	Fungsi dan Peran Terapis.....	54
•	Hubungan Antara Terapis dan Konseli.....	57

Model-Model Konseling

•	Tehnik-Tehnik dan Prosedur Terapeutik.....	57
AB V BEHAVIORISTIK THERAPY		
1.	Latar Belakang Sejarah.....	63
2.	Konsep Dasar Teori Behavioral.....	63
3.	Ciri-Ciri Konseling Behavioral.....	65
4.	Peranan Terapis.....	65
5.	Pengalaman Konseli dalam Terapis.....	66
6.	Hubungan Antara Konseli dan Konselor.....	67
7.	Tehnik dan Prosedur Terapi.....	67
8.	Metode Konseling Behavioral.....	68
9.	Tehnik Konseling Behavioral.....	69
AB VI ANALISIS TRANSAKSIONAL		
A.	Biografi Tokoh.....	72
B.	Hakekat Manusia.....	72
C.	Teori Kepribadian.....	73
D.	Tujuan Terapi.....	75
E.	Peranan dan Fungsi Terapi.....	76
F.	Hubungan Antara Terapi dan Konseli.....	76
G.	Tehnik dan Proses Terapi.....	77
AB VII TERAPI EKSISTENSIAL		
VICTOR FRANKL		
A.	Biografi Tokoh.....	80
1.	Pandangan Victor Frankl.....	80
2.	Pandangan Rollo May.....	81
3.	May.....	81
B.	Dasar Terapi Eksistensial.....	82
1.	Filsafat Eksistensial Sebagai Dasar Terapi Eksistensial.....	82
2.	Hakekat Manusia.....	83

Model-Model Konseling

3.	Tujuan Terapi Eksistensial.....	86
4.	Tugas Terapis Eksistensial.....	87
5.	Pengalaman Konseli.....	87
6.	Hubungan Antara Konseli dan Terapis.....	88
7.	Prosedur dan Tehnik Terapi.....	88
8.	Kritik Eksistensial.....	89
C.	TEORI EKSISTENSIAL-HUMANISTIK (MASLOW).....	92
1.	Biografi Tokoh Abraham Maslow.....	92
2.	Latar Belakang Munculnya Teori Humanistik.....	93
3.	Teori Humanistik Abraham Maslow.....	95
4.	Teori Kebutuhan Bertingkat.....	98

AB VIII CLIENT CENTERED THERAPY

1.	Latar Belakang Sejarah.....	102
2.	Pandangan Tentang Manusia.....	103
3.	Konsep Kepribadian Sehat.....	109
4.	Tujuan Konseling.....	111
5.	Pandangan Terhadap Konseli.....	112
6.	Fungsi dan Peran Terapis.....	112
7.	Pengalaman Klien dalam Proses Bantuan.....	116
8.	Hubungan Antara Terapis dan Konseli.....	117
9.	Tehnik Konseling.....	118

AB IX KONSELING TRAIT AND FACTOR (EDMUND G. WILLIAMSON)

A.	Latar Belakang Sejarah.....	120
B.	Pandangan Hakekat Manusia.....	121
C.	Peranan Konselor.....	122
D.	Tujuan Konseling.....	122
E.	Tehnik Konseling.....	122
F.	Proses Konseling.....	123

Model-Model Konseling

AB	RATIONAL-EMOTIVE THERAPY (ALBERT ELLIS)	
A.	Latar Belakang Sejarah.....	128
B.	Konsep Dalam Teori Konseling Rational-Emotive.....	130
C.	Hakekat Tujuan.....	131
D.	Teori Kepribadian.....	133
E.	Tujuan Terapi.....	139
F.	Peran dan Fungsi Konselor.....	142
G.	Hubungan Konseli dan Terapis.....	145
H.	Metode Konseling Rational-Emotive.....	146
I.	Tehnik Konseling Rational-Emotive.....	147
•	Tehnik Emotive.....	147
•	Tehnik Behavioral.....	147
•	Tehnik Kognitif.....	147
	Daftar Pustaka.....	149

PSYCHOANALYSIS THERAPY

A. Biografi Tokoh

Sigmund Freud (6 Mei 1856 - 23 September 1939) adalah seorang neurolog Austria dan pendiri aliran psikoanalisis dalam psikologi, gerakan yang memopulerkan teori bahwa motif tak sadar mengendalikan sebagian besar perilaku. Selain itu ia juga memberikan pernyataan pada awalnya bahwa perilaku manusia didasari pada hasrat seksualitas pada awalnya (**eros**) yang pada awalnya dirasakan oleh manusia semenjak kecil dari ibunya. Pengalaman seksual dari Ibu, seperti menyusui, selanjutnya mengalami perkembangannya atau tersublimasi hingga memunculkan berbagai perilaku lain yang disesuaikan dengan aturan norma masyarakat atau norma Ayah. Namun dalam perjalanannya setelah kolega kerjanya Alferd Adler, mengungkapkan adanya insting mati didalam diri manusia, walaupun Freud pada awalnya menolak pernyataan Adler tersebut dengan menyangkalnya habis-habisan, namun pada akhirnya Freudpun mensejajarkan atau tidak menunggalkan insting seksual saja yang ada didalam diri manusia, namun disandingkan dengan insting mati (**Thanatos**). Walaupun begitu dia tidak pernah menyinggung asal teori tersebut sebetulnya dikemukakan oleh Adler awal mulanya.

Freud tertarik dan belajar hipnotis di Perancis, lalu menggunakannya untuk membantu penderita penyakit mental. Freud kemudian meninggalkan hipnotis setelah ia berhasil menggunakan metode baru untuk menyembuhkan penderita tekanan Psikologis yaitu asosiasi bebas dan analisis mimpi. Dasar terciptanya metode tersebut

Model-Model Konseling

adalah dari konsep alam bawah sadar, asosiasi bebas adalah metode yang digunakan untuk mengungkap masalah-masalah yang ditekan oleh diri seseorang namun terus mendorong keluar secara tidak disadari hingga menimbulkan permasalahan. Sedangkan Analisis Mimp, digunakan oleh Freud dari pemahamannya bahwa mimpi merupakan pesan alam bawah sadar yang abstrak terhadap alam sadar, pesan-pesan ini berisi keinginan, ketakutan dan berbagai macam aktifitas emosi lain, hingga aktifitas emosi yang sama sekali tidak disadari. Sehingga metode Analisis Mimp dapat digunakan untuk mengungkap pesan bawah sadar atau permasalahan terpendam, baik berupa hasrat, ketakutan, kekhawatiran, kemarahan yang tidak disadari karena ditekan oleh seseorang. Ketika hal masalah-masalah alam bawah sadar ini telah berhasil di-ungkap, maka untuk penyelesaian selanjutnya akan lebih mudah untuk diselesaikan.

Hal-hal ini dilakukan untuk mengembangkan sesuatu yang kini dikenal sebagai "obat dengan berbicara". Hal-hal ini menjadi unsur inti psikoanalisis. Freud terutama tertarik pada kondisi yang dulu disebut histeria dan sekarang disebut sindrom konversi.

Teori-teori Freud, dan caranya mengobati pasien, menimbulkan kontroversi di Wina abad kesembilan belas, dan masih diperdebatkan sengit di masa kini. Gagasan Freud biasanya dibahas dan dianalisis sebagai karya sastra, filsafat, dan budaya umum, selain sebagai debat yang berterusan sebagai risalah ilmiah dan kedokteran ini.

Model-Model Konseling

Buku pertamanya “The Interpretasi of Dreams” tahun 1900, Freud menunjukkan bagaimana mimpi-mimpinya sendiri ia telaah dan ia tafsirkan, sehingga daripadanya ia memperoleh bahan yang berharga untuk memahami kehidupan psikis. Buku selanjutnya, Introductory Lecture on Psycho-analysis (1920), The Ego And The Id (1923), Future of an Illusion (1927), civilization and Its Discontents (1930), new introductory lecture psycho-analysis (1940).

B. Hakekat Manusia

Sifat manusia pada dasarnya adalah deterministik. Menurut Pendapat Freud, perilaku manusia ditentukan oleh kekuatan-kekuatan irasional, motivasi yang tidak disadari, dorongan biologis, serta dorongan naluri dan peristiwa yang berhubungan dengan psikoseksual pada masa enam tahun pertama.

Insting menurut pendekatan ini adalah sentral, pada mulanya menggunakan libido untuk menyatakan energi seksual, dan akhirnya memperluas istilah itu untuk energi dari semua kehidupan. Freud juga mempunyai keyakinan benarnya konsep tentang insting maut, kata lain untuk dorongan agresif. Menurut pendapat ini baik dorongan seks maupun dorongan agresif merupakan determinan yang kuat mengapa orang berperilaku seperti apa yang dilakukan

C. Struktur kepribadian

Model-Model Konseling

Menurut pandangan psikoanalitik, kepribadian terdiri dari tiga sistem yaitu id, ego, dan superego.

1. Id : komponen kepribadian yang berisi impuls agresif dan orisinal, di mana prinsip kerjanya 'PLEASURE PRINCIPLE'. Dikendalikan oleh prinsip kesenangan yang tujuannya untuk mengurangi ketegangan, menghindari penderitaan, dan mendapatkan kesenangan, maka id adalah tidak rasional, tidak bermoral, dan didorong oleh satu pertimbangan demi terpenuhinya kepuasan kebutuhan yang bersifat insting sesuai dengan prinsip kesenangan.
2. Ego : bagian kepribadian yg bertugas sebagai pelaksana, sistem kerjanya pada dunia luar untuk menilai realita dan berhubungan dengan dunia. Ego berperan sebagai eksekutif yang memerintah, mengendalikan, dan mengatur kepribadian. Dibawah perintah prinsip realitas, ego berpikir secara logis dan realitas serta memformulasikan rencana tindakan demi pemuasan kebutuhan.
3. Superego : bagian moral dari kepribadian manusia, merupakan filter dari sensor baik-buruk, salah-benar, blh-tdk sst dilakukan oleh dorongan ego. Fungsinya adalah sebagai wadah impuls id, untuk menghimbau ego agar menggantikan tujuan yang moralistik dengan yang realistik, serta memperjuangkan kesempurnaa

Mekanisme Pertahanan Ego

Dalam aliran psikoanalisis dari Sigmund Freud, mekanisme pertahanan ego adalah strategi psikologis yang dilakukan seseorang, sekelompok orang, atau bahkan suatu bangsa untuk berhadapan dengan kenyataan dan mempertahankan citra-diri.

Model-Model Konseling

Orang yang sehat biasa menggunakan berbagai mekanisme pertahanan selama hidupnya. Mekanisme tersebut menjadi patologis bila penggunaannya secara terus menerus membuat seseorang berperilaku maladaptif sehingga kesehatan fisik dan/atau mental orang itu turut terpengaruhi. Kegunaan mekanisme pertahanan ego adalah untuk melindungi pikiran/diri/ego dari kecemasan, sanksi sosial atau untuk menjadi tempat "mengungsi" dari situasi yang tidak sanggup untuk dihadapi.

Mekanisme pertahanan dilakukan oleh ego sebagai salah satu bagian dalam struktur kepribadian menurut psikoanalisis Freud selain id, dan super ego. Mekanisme tersebut diperlukan saat impuls-impuls dari id mengalami konflik satu sama lain, atau impuls itu mengalami konflik dengan nilai dan kepercayaan dalam super ego, atau bila ada ancaman dari luar yang dihadapi ego.

Faktor penyebab perlunya dilakukan mekanisme pertahanan adalah kecemasan. Bila kecemasan sudah membuat seseorang merasa sangat terganggu, maka ego perlu menerapkan mekanisme pertahanan untuk melindungi individu. Rasa bersalah dan malu sering menyertai perasaan cemas. Kecemasan dirasakan sebagai peningkatan ketegangan fisik dan mental. Perasaan demikian akan mendorong untuk bertindak defensif terhadap apa yang dianggap membahayakannya. Penggunaan mekanisme pertahanan dilakukan dengan membelokkan impuls id ke dalam bentuk yang bisa diterima, atau dengan tanpa disadari menghambat impuls tersebut.

Bentuk-bentuk mekanisme pertahanan ego

Model-Model Konseling

1. Represi : Yang paling dasar di antara mekanisme pertahanan lainnya. suatu cara pertahanan untuk menyingkirkan dari kesadaran pikiran dan perasaan yang mengancam. represi terjadi secara tidak disadari.
2. Denial /pengingkaran: Memainkan peran defensif, sama seperti represi. orang menyangkal untuk melihat atau menerima masalah atau aspek hidup yang menyulitkan. Denial beroperasi pada taraf preconscious atau conscious
3. Reaction Formation/pembentukan reaksi: Salah satu pertahanan terhadap impuls yang mengancam adalah secara aktif mengekspresikan impuls yang bertentangan dengan keinginan yang mengganggu, orang tidak usah harus menghadapi anxietas yang muncul seandainya ia menemukan dimensi yang ini (yang tidak dikehendaki) dari dirinya. individu mungkin menyembunyikan kebencian dengan kepura-puraan cinta, atau menutupi kekejaman dengan keramahan yang berlebihan.
4. Proyeksi : Mengatribusikan pikiran, perasaan, atau motif yang tidak dapat diterima kepada orang lain. mengatakan bahwa impuls-impuls ini dimiliki oleh “orang lain diluar sana, tidak oleh saya”. misalnya seorang laki-laki yang tertarik secara seksual kepada anaknya perempuan, mengatakan bahwa anaknya lah yang bertingkah laku seduktif. dengan demikian ia tidak usah harus menghadapi keinginannya sendiri.
5. Displacement/pemindahan : salah satu cara menghadapi anxietas adalah dengan memindahkannya dari objek yang mengancam kepada objek “yang lebih aman”. misalnya orang penakut yang tidak kuasa melawan atasannya melampiaskan hostilitasnya di rumah kepada anak-anaknya

Model-Model Konseling

6. Rasionalisasi : kadang-kadang orang memproduksi alasan-alasan “baik” untuk menjelaskan egonya yang terhantam. rasionalisasi membantu untuk membenarkan berbagai tingkah laku spesifik dan membantu untuk melemahkan pukulan yang berkaitan dengan kekecewaan. misalnya bila orang tidak mendapatkan posisi yang diinginkannya dalam pekerjaan, mereka memikirkan alasan-alasan logis mengapa mereka tidak mendapatkannya, dan kadang-kadang mereka berusaha membujuk dan meyakinkan dirinya sendiri bahwa sebenarnya dia tidak menghendaki posisi tersebut.
8. Sublimasi : Dari pandangan freud, banyak kontribusi artistik yang besar merupakan hasil dari penyaluran energi sosial atau agresif kedalam tingkah laku kreatif yang diterima secara sosial dan bahkan dikagumi. misalnya impuls agresif dapat disalurkan menjadi prestasi olahraga.
9. Regresi : Beberapa orang kembali kepada bentuk tingkah laku yang sudah ditinggalkan. menghadapi stress atau tantangan besar, individu mungkin sudah berusaha untuk menanggulangi kecemasan dengan bertingkah laku tidak dewasa atau tak pantas.
10. Introyeksi : Mekanisme introyeksi terdiri dari mengambil alih dan “menelan” nilai-nilai standar orang lain. misalnya seorang anak yang mengalami penganiayaan, mengambil alih cara orangtuanya menanggulangi stress, dan dengan demikian mengabadikan siklus penganiayaan anak. introyeksi dapat pula positif, bila yang diambil alih adalah nilai-nilai positif dari orang-orang lain.

Kesadaran dan ketidaksadaran

1. Pemahaman tentang kesadaran dan ketidaksadaran manusia merupakan salah satu sumbangan terbesar dari pemikiran Freud. Menurutnya,
2. Kunci untuk memahami perilaku dan problema kepribadian bermula dari hal tersebut.
3. Kesadaran merupakan suatu bagian terkecil atau tipis dari keseluruhan pikiran manusia. Hal ini dapat diibaratkan seperti gunung es yang ada di bawah permukaan laut, dimana bongkahan es itu lebih besar di dalam ketimbang yang terlihat di permukaan. Demikianlah juga halnya dengan kepribadian manusia, semua pengalaman dan memori yang tertekan akan dihimpun dalam alam ketidaksadaran.

Kecemasan

Kecemasan keadaan tegang yang memaksa kita berbuat sesuatu. Kecemasan berkembang karena konflik ego dan superego mengenai kontrol akan energi psikis yang ada (Corey, 1995: 143)

Kecemasan itu ada tiga: *kecemasan realita*, *neurotik* dan *moral*. (1)

kecemasan realita adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar dan derajat kecemasan semacam itu sangat tergantung kepada ancaman nyata. (2)

kecemasan neurotik adalah rasa takut kalau-kalau instink akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat membuatnya terhukum, dan (3)

kecemasan moral adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang yang hati

Model-Model Konseling

nuraninya cukup berkembang cenderung merasa bersalah apabila berbuat sesuatu yang bertentangan dengan norma moral

Tahap-Tahap Perkembangan Kepribadian

1. Perkembangan manusia dalam psikoanalitik merupakan suatu gambaran yang sangat teliti dari proses perkembangan psikososial dan psikoseksual, mulai dari lahir sampai dewasa.
2. Dalam teori Freud setiap manusia harus melewati serangkaian tahap perkembangan dalam proses menjadi dewasa. Tahap-tahap ini sangat penting bagi pembentukan sifat-sifat kepribadian yang bersifat menetap.

Kepribadian orang terbentuk pada usia sekitar 5-6 tahun :

(1) tahap oral, bayi perlu mendapatkan kebutuhan pangan dari ibunya. Fiksasi oral adalah ketidak puasan masa oral pada waktu bayi, yaitu akan berakibat menjadi individu yang tidak mudah percaya pada orang lain, penolakan terhadap cinta kasih, rasa takut dan ketidak mampuan menciptakan hubungan yang akrab dengan orang lain.

(2) tahap anal: 1-3 tahun, sona anal menjadi bagian signifikan dalam perkembangan kepribadian, fase ini mencakup tugas perkembangan kebebasan belajar, penerimaan terhadap kekuatan personal, belajar untuk melampikan ungkapan negatif seperti amarah dan agresi.

(3) tahap falus: 3-6 tahun, konflik dasar pada nafsu seks antar keluarga terdekat. Tahap falus pria yang dikenal dengan oedipus kompleks, pada wanita disebut elektra kompleks.

Model-Model Konseling

(4) tahap laten: 6-12 tahun, konflik dasar pada nafsu seks antar keluarga terdekat. Tahap palus pria yang dikenal dengan oedipus kompleks, pada wanita disebut elektra kompleks.

(5) tahap genetal: 12-18 tahun, tahap ini adalah tahap puberitas, dan terus berlangsung sampai pada tahap senital.

(6) tahap dewasa, yang terbagi dewasa awal, usia setengah baya dan usia senja. Tugas perkembangan dewasa awal yaitu menjalin hubungan yang akrab. Setengah baya merupakan tahap penyesuain antar apa yang dicapai dengan apa yang diinginkan. Usia senja adalah pemaknaan dari apa yang telah didapat atau menyesal telah apa yang dilakukan.

D. Aplikasi Teori dalam Konseling

1. *"Manusia adalah Makhluk yang Memiliki Kebutuhan dan Keinginan"*.
Konsep ini dapat dikembangkan dalam proses bimbingan, dengan melihat hakikatnya manusia itu memiliki kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginan dasar. Dengan demikian konselor dalam memberikan bimbingan harus selalu berpedoman kepada apa yang dibutuhkan dan yang diinginkan oleh konseli, sehingga bimbingan yang dilakukan benar-benar efektif.
2. *"Kecemasan"* yang dimiliki manusia dapat digunakan sebagai wahana pencapaian tujuan bimbingan, yakni membantu individu supaya mengerti dirinya dan lingkungannya; mampu memilih, memutuskan dan merencanakan hidup secara bijaksana; mampu mengembangkan kemampuan dan

Model-Model Konseling

kesanggupan, memecahkan masalah yang dihadapi dalam kehidupannya; mampu mengelola aktivitasnya sehari-hari dengan baik dan bijaksana; mampu memahami dan bertindak sesuai dengan norma agama, sosial, dalam masyarakat.

3. Dengan demikian kecemasan yang dirasakan akibat ketidakmampuannya dapat diatasi dengan baik dan bijaksana. Karena setiap manusia selalu hidup dalam kecemasan, kecemasan karena manusia akan punah, kecemasan karena tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungan dll,
4. Bimbingan merupakan wadah dalam rangka mengatasi kecemasan.
5. *Pengaruh masa lalu (masa kecil) terhadap perjalanan manusia.* Walaupun banyak para ahli yang mengkritik, namun dalam beberapa hal konsep ini sesuai dengan konsep pembinaan dini bagi anak-anak dalam pembentukan moral individual. Dalam sistem pemebinaan akhlak individual, keluarga dapat melatih dan membiasakan anak-anaknya agar dapat tumbuh berkembang sesuai dengan norma agama dan sosial. Norma-norma ini tidak bisa datang sendiri, akan tetapi melalui proses interaksi yang panjang dari dalam lingkungannya. Bila sebuah keluarga mampu memberikan bimbingan yang baik, maka kelak anak itu diharapkan akan tumbuh menjadi manusia yang baik.
6. “Tahapan Perkembangan Kepribadian Individu” dapat digunakan dalam proses bimbingan, baik sebagai materi maupun pendekatan. Konsep ini memberi arti bahwa materi, metode dan pola bimbingan harus disesuaikan dengan tahapan perkembangan kepribadian individu, karena pada setiap

Model-Model Konseling

tahapan itu memiliki karakter dan sifat yang berbeda. Oleh karena itu konselor yang melakukan bimbingan haruslah selalu melihat tahapan-tahapan perkembangan ini, bila ingin bimbingannya menjadi efektif.

8. “Ketidaksadaran” dapat digunakan dalam proses bimbingan yang dilakukan pada individu dengan harapan dapat mengurangi impuls-impuls dorongan Id yang bersifat irrasional sehingga berubah menjadi rasional.

E. Tujuan Terapi

1. Membuat tidak sadar menjadi sadar;
2. Mengatasi tahap-tahap perkembangan tidak terpecahkan
3. Membantu klien belajar dan mengatasi daban menyesuaikan
4. Rekonstruksi kepribadian.

F. Peranan Konselor

1. Konselor sebagai ahli; mendorong transferensi dan ekspolrasi ketidaksadaran, menggunakan interpretasi.
2. Konselor bersikap anonim, artinya konselor berusaha tidak dikenal klien, dan bertindaksedikit sekali memperlihatkan perasaan dan pengalamannya. Tujuannya agar klien dengan mudah memantulkan perasaan kepada konselor. Pemantulan ini merupakan proyeksi klien yang menjadi bahan analisis bagi konselor (Willis, 2004: 16)

Model-Model Konseling

G. Hubungan Antara Terapis Dan Klien

Hubungan antara klien dengan penganalisis dikonseptualisasikan dalam proses transferensi, yang merupakan inti dari pendekatan psikoanalitik. Transferensi memberi peluang bagi klien untuk melekat pada diri terapis tanggung jawab dari urusan yang belum terselesaikan” yang berasal dari hubungan masa lalu. Transferensi terjadi manakal klien bagkit kembali dari konflik-konflik berat usia dini yang ada hubunagnnya dengan cinta kasih, seksualitas, permusuhan, keresahan dan kemarahan, membawanya ke masa kini, mengalaminya kembali dan lekatannya pada diri penganalisis (Corey, 1995: 169). Pada proses trnsfensi ini, liendapat secara bebas mengungkapkan pengalaman-pengalamnya agar terapis dapat mengetahui masalah yang dihadapi klien secara lebih detail.

H. Teknik Terapi

1. Asosiasi Bebas, merupakan teknih sentral dari psikoanalisis. Esensinya adalah bahwa klien melaju bersama pikirannya ataupun pendapat dengan jalan serta melaporkannya tanpa ada sensor. Asosiasi merupakan salah satu dari peralatan dasar sebagai pembuka pintu keinginan, khayalan, konflik, serta motivasi yng tidak disadari. (Corey, 1995; 174)
2. Interpretasi, terdiri dari apa yang oleh penganalisis dinaytakan, diterangkan, dan bahkan diajarkan kepada klien arti dari perilaku yang dimanifestasikan dalam mimpi, asosiasi bebas, penentangan dan hubungan teraupetik itu sendiri. Fungsinya adalah memberi peluang kepada ego untuk mengasimilasikan materi baru dan dan untuk memprcepat proses menguak materi diluar kesadaran selanjutnya (Corey, 1995; 174).

Model-Model Konseling

3. Analisis mimpi merupakan prosedur yang penting untuk bisa mengungkapkan materi tidak disadari dan untuk bisa memberi klien suatu wawasan ke dalam kawasan problem yang tak terselesaikan (Corey, 1995; 175).
4. analisis resistensi ditunjukkan untuk menyadarkan klien terhadap alasan-alasan terjadinya resistensinya konselor meminta klien menafsirkan resistensi (Willis, 2004: 63)..
5. analisis transferensi. Konselor mengusakan klien mengembangkan transferensinya agar terungkap neorosisnya terutama pada usia selama lima tahun pertama dalam hidupnya. Konselor menggunakan sifat-sifat netral, objektif, anonim, dan pasif agar agar terungkap transferensi tersebut (Willis, 2004: 63).

TERAPI ADLER

A. BIOGRAFI

Alfred adler lahir di pinggiran Wina pada tanggal 7 februari 1870 sebagai anak ke tiga dari seseorang pengusaha yahudi, sewaktu kecil, Alfred adler sering sakit-sakitan sehingga ia baru bisa berjalan pada usia empat tahun. Ketika berusia lima tahun, dia nyaris tewas akibat pneumonia. Pada usia inilah dia memutuskan untuk jadi seorang fisikawan.

Saat sekolah Alfred adler adalah seorang anak dengan kemampuan rata-rata dan menyenangi permainan diluar ruangan dari pada berdiam diri diruang kelas. dia sering keluar rumah, dikenal luas teman-temannya dan aktif. Salah satu penyebab dia terkenal diantara teman-temannya adalah karena dia ingin menyaingi kakaknya, Sigmund.

Adler menerima ijazah kedokteran dari Universitas of Vienna pada tahun 1895. selama kuliah, dia bergabung dengan mahasiswa-mahasiswa sosialis, dan disinilah dia berkenalan dengan gadis yang kelak jadi istrinya, Raissa Timofeyewna Epstein. Raissa adalah seorang gadis pintar dan aktivis social yang dating dari Rusia untuk belajar di Wina. Mereka menikah pada tahun 1907 dan di karuniai empat orang anak, 2 diantaranya kemudian menjadi psikiatris.

Adler memulai karirnya sebagai seorang optomologis, tetapi kemudian beralih pada praktik umum biasa dan membuka praktek bagi masyarakat bawah di wina,

tepatnya di dekat prader sebuah tempat percampuran antara teman bermain dan sirkus. Para kliennya termasuk anggota kelompok sirkus. Kekuatan dan kelemahan anggota sirkus inilah yang membuatnya bisa menyetuskan konsep tentang inferioritas organ dan kompensansi.

Adler kemudian beralih pada psikiatri dan pada tahun 1907 dia bergabung pada kelompok diskusi freud. Setelah menulis beberapa makalah tentang inferioritas organik, yang sedikit sejalan dengan pendapat freud, maka untuk pertama kalinya dia

Model-Model Konseling

menulis makalah tentang insting perusak yang tidak di sepakati Freud secara metaforis, bukan secara harfiah sebagaimana yang dimangsut Freud.

Walaupun Freud mengangkat Adler sebagai presiden Viennese Analytic Society dan ko-editor pada penerbit berkala organisasi ini, Adler tetap mengkritik pandangan Freud. Perdebatan antara pendukung Freud pun diadakan, tetapi acara ini berakhir dengan keluarnya Adler dan 9 orang anggota lainnya dari organisasi ini dan mendirikan *The Society For Psychoanalysis* pada tahun 1911. Tahun berikutnya, organisasi ini berubah menjadi *The Society for Individual Psychology*.

Selama perang Dunia I, Alfred Adler bertugas sebagai fisikawan dalam Angkatan Bersenjata Australi, yang tugas awalnya berada digaris depan yang berbatasan dengan Rusia dan kemudian di rumah sakit anak-anak. Dia dia telah menyaksikan dengan mata kepala sendiri seperti apa akibat buruk peperangan, dan inilah yang membawa pemikirannya kearah konsep kepentingan social. Dia berpendapat bahwa kala kemanusiaan masih ingin dipertahankan, manusia harus mengubah cara hidupnya.

Setelah perang usai, Alfred Adler terlibat dalam berbagai proyek, termasuk klinik-klinik yang didiriokan di sekolah-sekolah negeri dan melatih para guru. Tahun 1926, dia pergi ke Amerika Serikat untuk mengajar dan menerima jabatan sebagai professor tamu di Long Island Colleg of Medicine. Tahun 1934, dia dan keluarganya meninggalkan Wina untuk selama-lamanya.

Alfred Adler pada mulanya adalah seorang anggota psikoanalisis lalu memisahkan diri dari Freud, karena tidak setuju dengan konsep psikoanalisis, Adler membentuk aliran baru yang dinamakan individual psychology sebagai suatu sistem yang komparatif dalam memahami individu dalam kaitannya dengan lingkungan sosial. Adler tidak setuju dengan konsep dorongan seks sebagai satu-satunya dorongan yang utama dalam kehidupan manusia.

B. HAKEKAT MANUSIA

Menurut Adler manusia tidak dapat dibagi-bagi menjadi bagian-bagian, manusia sebagai suatu keseluruhan, dan sebagai suatu kesatuan yang unik. Adler

Model-Model Konseling

mengemukakan bahwa motif utama yang merupakan dorongan hidup adalah superioritas dan kekuatan. Adler melihat bahwa kejantanan (masculine) adalah identik dengan superioritas sedangkan kewanitaan (feminin) adalah inferioritas. Sesuai dengan dorongannya untuk hidup maka baik pria maupun wanita menuju superioritas. Alasan utamanya karena manusia pada saat dilahirkan dalam keadaan inferioritas dalam keadaan lemah, perlu bantuan orang lain dan hidupnya tergantung pada orang di sekitarnya. Adler juga melihat adanya pengaruh situasi keluarga terhadap perkembangan pribadi seorang anak, antara lain urutan dalam kelahiran, anak tunggal, anak bungsu, mempunyai kepribadian yang khas. Demikian pula iklim keluarga mempengaruhi kepribadian seseorang. Pada usia yang sangat dini (4 atau 5) tahun menurut Adler anak sudah membentuk pedoman untuk hidup (life style) yang relatif tetap.

Menurut Adler masalah hidup selalu bersifat sosial. Fungsi hidup sehat bukan hanya mencintai dan berkarya tetapi juga merasakan kebersamaan dengan orang lain dan memperdulikan kesejahteraan 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.

Bagi Adler, manusia itu lahir dalam keadaan tubuh yang lemah, tak berdaya. Kondisi ketidakberdayaan itu menimbulkan ketergantungan kepada orang lain. Psikologi individual memandang individu sebagai makhluk yang saling tergantung secara sosial. Perasaan bersatu dengan orang lain (interes sosial) ada sejak manusia dilahirkan dan menjadi syarat utama kesehatan jiwa. Rincian pokok teori Adler mencakup enam hal berikut:

1. Satu-satunya kekuatan dinamik yang melatar belakangi aktivitas manusia adalah perjuangan untuk sukses.
2. Persepsi subyektif individu membentuk tingkah laku dan kepribadian.
3. Semua fenomena psikologis disatukan di dalam diri individu dalam bentuk self.

Model-Model Konseling

4. Manfaat dari aktivitas manusia harus dilihat dari sudut pandang interes sosial.
5. Semua potensi manusia di kembangkan sesuai dengan gaya hidup.
6. Gaya hidup dikembangkan melalui kekuatan kreatif individu.

Menurut Adler manusia tidak dapat dibagi-bagi menjadi bagian-bagian, manusia sebagai suatu keseluruhan, dan sebagai suatu kesatuan yang unik. Adler mengemukakan bahwa motif utama yang merupakan dorongan hidup adalah superioritas dan kekuatan. Adler melihat bahwa kejantanan adalah identik dengan superioritas sedang kewanitaan adalah inferioritas. Sesuai dengan dorongannya untuk hidup maka baik pria maupun wanita menuju superioritas. Alasan utamanya karena manusia pada saat dilahirkan dalam keadaan inferioritas, dalam keadaan lemah, perlu bantuan orang lain dan hidupnya tergantung pada orang disekitarnya. Adler melihat manusia dalam keadaan inferior ini melihat orang dewasa yang kuat dan serba lebih menyebabkan inferior yang later. Adler juga melihat adanya pengaruh situasi keluarga terhadap perkembangan pribadi seorang anak, antara lain untuk urutan dalam kelahiran, anak tunggal, anak bungsu mempunyai kepribadian yang khas. Demikian pula iklim keluarga mempengaruhi kepribadian seseorang. Pada usia yang sangat dini (4 atau 5 tahun) menurut Adler, anak sudah membentuk pedoman untuk hidup.

C. KONSEP KUNCI KEPERIBADIAN

Pokok-pokok teori Adler adalah:

1. Individualitas sebagai pokok persoalan

Setiap orang adalah suatu konfigurasi motif-motif, sifat-sifat serta nilai-nilai yang khas, tiap tindak yang dilakukan seseorang membawakan corak khas gaya kehidupan yang bersifat individual.

2. Pandangan Telooologis : Finalisme semu

Bahwa manusia hidup dengan berbagai macam cita-cita atau fikiran yang semata-mata bersifat semu, yang tidak ada buktinya atau pasangannya dalam realitas.

3. Dua Dorongan Pokok

Model-Model Konseling

Dalam diri manusia terdapat dua dorongan pokok, yang mendorong serta melatar belakangi segala tingkah lakunya, yaitu:

- a. dorongan kemasyarakatan yang mendorong manusia bertindak yang mengabdikan kepada masyarakat
 - b. dorongan keakuan, yang mendorong manusia bertindak yang mengabdikan kepada aku sendiri.
4. Rasa Rendah dan Kompensasi
 5. Dorongan Kemasyarakatan

Misalnya berwujud kapercisi, hubungan sosial, hubungan antar pribadi, mangikat diri dengan kelompok, dsb. Dorongan kemasyarakatan bermanfaat membantu masyarakat guna mendapat tujuan masyarakat yang sempurna.

6. Gaya hidup, le it linie

Adalah prinsip yang dipakai landasan untuk memahami tingkah laku seseorang. Inilah yang melatarbelakangi sifat khas seseorang.

7. Diri yang kreatif

Diri yang kreatif adalah penggerak utama, pegangan filsafat sebab pertama bagi semua tingkah laku.

Adler percaya bahwa apa yang terjadi pada diri seseorang individu di masa dewasa sangat dipengaruhi oleh enam tahun pertama kehidupan. Fokus Adler tidaklah sekedar pada menggali peristiwa di masa lalu, melainkan ia tertarik pada persepsi seseorang pada masa lalu dan bagaimana interpretasinya pada masa lalu itu memiliki pengaruh yang berkelanjutan. Adler memberikan tekanan pada penentuan suatu pilihan dan pertanggungjawaban, makna hidup, dan perjuangan untuk mencapai sukses atau kesempurnaan. Menurutnya manusia tidaklah sekedar ditentukan oleh keturunan dan lingkungan, melainkan oleh kemampuan mereka untuk mempengaruhi serta menciptakan peristiwa.

GAYA HIDUP

Gaya hidup adalah cara unik dari setiap orang dalam berjuang mencapai tujuan khusus yang telah ditentukan orang itu dalam kehidupan tertentu di mana

Model-Model Konseling

dia berada. Gaya hidup telah terbentuk pada usia 4 – 5 tahun. Gaya hidup tidak hanya di tentukan oleh kemampuan instrinsik dan lingkungan objektif, tetapi di bentuk oleh anak melalui pengamatannya.

Terutama, hidup ditentukan oleh inferioritas-inferioritas khusus yang dimiliki seseorang. Anak tidak memandang suatu situasi sebagaimana adanya, tetapi di pengaruhi oleh prasangka dari minat dirinya. Gaya hidup tidak mungkin berubah. 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.

KEKUATAN KREATIF SELF

Self kreatif atau kekuatan ketiga yang paling menentukan tingkah laku, penggerak utama yang membawahi dua kekuatan dan konsep-konsep lain. Menurut Adler, keturunan memberi kemampuan tertentu dan lingkungan memberi kesan tertentu. Diri kreatif memberi arti kepada kehidupan, menciptakan tujuan meupun sarana untuk mencapainya.

Adler berpendapat, setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku. Manusia mempunyai kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung tujuan finalnya, menentukan cara memperjuangkan mencapai tujuan itu dan menyumbang pengembangan minat sosial. Kekuatan diri kreatif itu membuat setiap manusia menjadi manusia bebas bergerak menuju tujuan terarah.

D. 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 mencaapat insight tentang kesalahan style of life mereka, menghadapi makanisme superioritas mereka dan memperbaiki minat sosial.

E. PERANAN KONSELOR DAN KLIEN

Konselor penganut aliran Alder memberi fokus pada aspek kognitif dari terapi. Mereka berasumsi bahwa klien akan merasa dan berperilaku lebih baik apabila mereka tahu apa yang salah dalam pemikiran mereka selama ini. Fungsi utama dari terapis adalah membuat penilaian yang komprehensif pada berfungsinya klien. Terapis mengumpulkan informasi tentang keluarga klien. Dari informasi ini terapis bisa mendapatkan perspektif mengenai wilayah utama dari sukses serta kegagalan. Klien dan juga pengaruh yang kritis telah memberikan unsur penunjang pada perincian di dunia ini yang oleh klien diputuskan untuk diambil. Konselor menggunakan kenang-kenangan pada masa dini sebagai alat diagnosis. Kenang-kenangan adalah yang berupa peristiwa tunggal dimasa anak-anak yang bisa kita alami kembali. Kenang-kenangan ini memberikan gambaran singkat tentang bagaimana kita melihat pada diri kita sendiri dan orang lain dan apa yang kita antisipasikan di masa depan. Setelah kenang-kenangan masa dini ini dirangkum dan diinterpretasikan maka terapi pun mengidentifikasi beberapa dari sukses dan kekeliruan dalam hidup si klien. Tujuannya adalah untuk menyediakan titik tolak dalam usaha-usaha terapeutik.

Dengan cara perangkuman, dalam hal pembuatan penilaian diagnosis, maka terapis melakukan hal-hal sebagai berikut: mereka mengambil saripati pola utama yang nampak dalam kuesioner tentang gambaran kepribadian dasar klien. Setelah itu dengan jalan menginterpretasi kenang-kenangan dini merkapun memperoleh arti tentang pandangan hidup si klien sekarang. Aspek-aspek yang keliru dalam tujuan hidup klien di identifikasikan dengan membandingkan apa yang di yakini sekarang dan kerangka konsep interes sosial. Setelah proses itu selesai konselor dan kliennya memiliki sasaran terapi.

F. HUBUNGAN KONSELOR DAN KLIEN

Aliran Adler menganggap hubungan baik antara klien/terapis itu adalah yang keduanya berkedudukan sederajat yang didasari pad kerjasama, saling percaya, saling menghormati, saling menjaga rahasia, dan keselarasan sasaran.

Model-Model Konseling

Sejak awal mula kegiatan konseling klien mulai memformulasikan rencana atau kontrak dengan merinci apa yang dimau, rencana apa yang disusun untuk bisa sampai pada tempat yang dituju. Kontrak terapeutik menyatakan sasaran proses konseling dan memilah-milah tanggung jawab baik klien maupun terapis. Meskipun demikian, mengembangkan kontrak bukanlah tuntutan terapi aliran Adler.

Klien tidak dipandang sebagai penerima yang pasif melainkan anggota dari kelompok yang aktif dalam hubungannya dengan kelompok lain yang sederajat dimana tidak ada pihak yang berkedudukan lebih tinggi dan rendah. Adler menekankan pada hubungan face to face contact antara konselor dan klien. Adler menekankan hubungan antara faktor-faktor minat sosial dan faktor life style yang perlu dijadikan dasar dari terapi yang dilaksanakan. Proses terapi pada dasarnya adalah membantu klien agar sadar akan life style mereka yang unik.

Hubungan Pertolongan meliputi:

1. Membentuk dan memelihara hubungan yang baik dengan klien
2. Mengumpulkan data mengenai klien, agar mengetahui konsep *style of life* klien. Data tersebut yang berhubungan dengan pembentukan *style of life* pada usia muda, situasi keluarga, dan bagaimana klien mengekspresikan pengalaman-pengalaman tersebut sekarang, bagaimana hubungan kakak/adik kandung, demikian juga tentang mimpi-mimpinya.
3. Interpretasi, pengertian tentang *style life* klien diberitahukan kepada klien. Konselor mendengarkan reaksi klien.
4. Rekonstruksi aktif, konselor mengarahkan klien secara aktif terhadap alternatif-alternatif pemecahan mengenai masalah dirinya dan lingkungannya. Penyembuhan disebabkan oleh gambaran yang matang tentang dunianya.
5. Dalam hubungan yang *face to face relation*, dialog diusahakan suatu reedukasi (pendidikan kembali), proses sosialisasi seorang individu dan memperbaiki kepercayaan klien terhadap dirinya sendiri.

Proses konseling menurut Adler mempunyai 3 komponen:

1. Memperoleh pengertian mengenai *life style* khusus dari klien

Model-Model Konseling

2. Menjelaskan kepada klien dengan konselor tentang *life style* klien, mungkin nantinya klien akan menerima atau tidak. *Individual Psychology* yang penting mengarahkan klien dengan *insight* terhadap kondisi mereka. Penjelasan konselor harus sederhana, langsung dan jelas, sehingga klien merasakan dan mengerti.
3. Meningkatkan minat sosial klien dengan menyatakan bahwa mereka sama dengan orang lain. Konselor bertindak sebagai guru perantara dari diri dan tujuan-tujuan superiority klien dan perluasan kemasyarakatan dan minat sosial. Approach konseling menurut aliran ini, berasumsi bahwa klien salah dalam memahami *life style* dan kenyataan.

G. PROSES DAN TEHNIK KONSELING

1. Menciptakan Hubungan

Konselor aliran Adler bekerja dengan cara saling mengisi dan klien jadi menambah rasa pertanggung jawaban atas kehidupan mereka. Hubungan ini di dasari oleh rasa peduli, keterlibatan dan persahabatan yang mendalam. Kemajuan terapeutik hanya mungkin apabila tujuan konseling itu ditentukan dengan jelas dan apabila ada keserasian tujuan antara klien dan terapis. Agar bisa efektif maka proses terapeutik itu harus menangani isu pribadi yang oleh klien diakui sebagai signifikan dan inginkan untuk bisa dibahas dan bisa di ubah.

Selama proses permulaan ini hubungan dilakukan dengan jalan mendengarkan, memberi tanggapan, menunjukkan sikap, menghormati kapasitas klien untuk bisa berubah dan menunjukkan rasa antusiasme yang jujur. Apabila klien masuk dalam kegiatan terapi pada umumnya mereka tidka percaya bahwa mereka ada kemampuan untuk menangani tugas-tugas hidup. Terapis memberikan dukungannya yang merupakan obat penawar terhadap rasa putus asa dan patah semangat.

2. Menggali Dinamika Individual

Pada fase kedua penggalan klien ada tujuan ganda: memahami gaya hidup mereka dan melihat betapa itu semua mempengaruhi dia dalam menjalankan tugas yang dilakukan sekarang. Konselor memulai Penilaian

Model-Model Konseling

Permulaannya dengan mencari perlakuan apa saja yang dikerjakan klien dalam berbagai aspek kehidupannya.

Aliran Adler menolong klien untuk menghubungkan perilaku masa lalu, masa kini dan masa depan. Agar bisa memiliki cita rasanya hidup klien, konselor dengan cermat memperhatikan perasaan, motif, keyakinan dan sasaran. Mereka menggali perasaan untuk bisa memahami motif, mengembangkan empati, dan meningkatkan kualitas hubungan terapeutik.

Aliran Adler memfokuskan pada penilaian gaya hidup yang secara sistematis berurusan dengan satu gambaran yang seksama tentang anggota-anggota keluarga asal klien, hubungan mereka dan keadaan mereka. Berdasarkan pendekatan wawancara yang dikembangkan oleh Adler dan Dreikurs, penilaian gaya hidup melibatkan:

1. Korstelasi keluarga

Untuk mengevaluasi kondisi-kondisi yang mempengaruhi pembentukan terhadap gaya hidup dan asumsi dasar.

2. Kenangan masa kecil

Peristiwa-peristiwa masa kecil yang di ingat jelas, serta kenangan yang spesifik ini mengungkapkan keyakinan dan kekeliruan dasar.

3. Mimpi

Adalah sebuah proyeksi dari apa yang sedang mengganggu pikirannya serta suasana hati seseorang.

4. Prioritas

Kefir melukiskan pada perilaku yang memantulkan 4 prioritas:

- *Pribadi superior* berjuang untuk bisa menjadi penting melalui kepemimpinan atau keberhasilan atau melalui jalan yang lain untuk membuatnya merasa superior.
- *Pribadi pengontrol* mencari jaminan untuk menghadapi cemoohan
- *Pribadi penghindar* memburu kenyamanan
- *Pribadi penyenang* bertujuan untuk menghindari penolakan dengan terus memburu persetujuan dan penerimaan.

5. Integrasi dan rangkuman

Model-Model Konseling

Salah satu tugas dari konselor yang penting adalah mengintegrasikan dan merangkum informasi yang telah dikumpulkan tentang konstelasi keluarga klien, kenangan pada usia dini, dan kekeliruan-kekeliruan dasar, dan juga aset yang dimilikinya. Rangkuman ini diberikan kepada klien dan dibahas dalam sesi dengan konselor dan klien secara bersama-sama mengahuskan lagi materi-mareti spesifik.

Mosak (1989) menulis bahwa gaya hidup dapat diterima sebagai mitologi personal. Mosak memberi daftar lima kekeliruan dasar:

1. *Generalisasi berlebihan.* “Di dunia ini tidak ada keadilan.”
2. *Sasaran yang tidak benar atau tidak mungkin tercapai.* “Saya harus menyenangkan hati setiap orang kalau saya ingin merasa dicintai orang.”
3. *Persepsi yang keliru tentang hidup dan tuntutan hidup.* “Saya rasakan hidup ini demikian susah.”
4. *Tidak mau menerima adanya nilai mendasar yang ada dalam diri seseorang.* “Pada dasarnya saya ini dungu, jadi saya anggap tidak ada orang yang mau melibatkan diri saya dalam segala hal.”
5. *Nilai yang tidak benar.* “Capailah puncak, biar ada orang lain yang menjadi korban dalam proses itu.”
6. Proses pemberian semangat

Proses pemberian semangat. Setelah penelitian gaya hidup selesai dilakukan, klien bisa dibangkitkan semangatnya untuk memeriksa persepsi keliru mereka, untuk mulai menantang kesimpulan yang mereka buat, dan membuat catatan tentang aset mereka, kekuatan yang mereka miliki, dan bakat mereka.

Oleh karena itu klien sering tidak mengenali/menerima adanya kualitas positif ini, salah satu tugas konselor adalah menolong mereka untuk mau berbuat seperti itu. Melalui proses pembangkitan semangat ini akhirnya klien mulai mau menerima kenyataan adanya kekuatan serta aset itu.

3. Memberi semangat untuk pemahaman

Model-Model Konseling

Terapi aliran Adler pada dasarnya berdifat suka mendukung, mereka juga bersikap konfrontif. Mereka tentang kliennya untuk mengembangkan mawas diri tentang tujuan yang keliru dan perilaku mengalahkan diri sendiri. Pemahaman tentang tujuan serta sasaran yang tersembunyi ada kemungkinan untuk muncul ke permukaan tidak hanya melalui pembangkitan semangat serta tantangan tetapi juga bisa lewat interpretasi yang diberikan pada waktu yang tepat yang dinyatakan sebagai hipotesa tentatif.

4. Menolong agar bisa berorientasi ulang

Tahap akhir dari proses terapeutik adalah tahap berorientasi pada tindakan yang disebut reorientasi dan reedukasi, atau mengetrapkan wawasan dalam praktek. Tahap ini memfokuskan pada menolong orang melihat alternative yang baru dan lebih fungsional. Klien didorong semangatnya dan sekaligus ditantang untuk mengembangkan keberanian mengambil resiko dan membuat perubahan-parubahan dalam hidupnya.

Tahapan Berorientasi

Tindakan langsung. Teknik yang dikenal dengan nama tindakan langsung melibatkan tindakan penenangan terhadap apa yang terjadi pada saat sesi konseling berlangsung.

Niat yang paradoksal. Adler telah merintis strategi paradoksal sebagai cara untuk mengubah perilaku. Teknik ini juga disebut “Penuntun Gejala” dan “antisugesti”

Menuang tuba di mangkuk susu klien. Konselor menentukan usaha itu dan imbalan dari suatu perilaku untuk kemudian memorakporandakannya dengan jalan mengurangi kemanfaatan perilaku itu di depan mata klien.

Menangkan diri sendiri. Dalam proses menagkap diri sendiri klien menjadi sadar bahwa ia berperilaku menghancurkan diri sendiri atau memiliki gagasan yangn irasional tetapi tidak melakukan usaha menyalahgunakan dirinya sendiri.

Menekan tombol. Teknik tekan tombol mencakup manyuruh klien membayangkan pengalaman ayng menyenangkan dan tidak menyenangkan

Model-Model Konseling

secara bergantian kemudian menaruh perhatian pada perasaan yang menyertai pengalaman itu.

Tidak ingin menjadi manusia cengeng. Klien pergi ke kegiatan konseling dengan berbekal pola menakhluukkan diri sendiri yang dilakukannya sehari-hari.

Pemberian tugas serta komitmen. Dalam pengambilan langkah konkret untuk menyelesaikan problema, klien perlu menyediakan tugas dan berkomitmen dengan tugas-tugas itu.

Mengakhiri dan merangkum sesi. Membuat batas waktu suatu sesi, menutup sesi tanpa harus mematikan keinginan klien untuk melanjutkan eksplorasinya pada situasi isu, dan merangkum keterampilan yang harus dikuasai oleh konselor.

Penjelasan teknik dan prosedur terapi di atas dapat diringkas sebagai berikut ;

1. Menciptakan hubungan terapeutik yang tepat
2. Menggali dinamika psikologi yang ada dalam diri klien (analisis dan penilaian)
3. Membangunkan semangat pengembangan rasa memahami diri (wawasan diri)
4. Menolong klien menentukan pilihan-pilihan baru (reorientasi dan reedukasi)

Fase Menciptakan hubungan

- bekerja dengan cara saling mengisi antara klien dan terapis, untuk menambah rasa tanggung jawab atas kehidupan klien.
- Terapis sebagai manusia dan sahabat klien, klien menggunakan terapis sebagai tempat bertanya dan minta pertolongan bila diperlukan
- Terapi sebagai hubungan kemitraan di mana masing-masing bekerja demi kebaikan klien
- Kemajuan terapeutik bisa terjadi bila ada tujuan yang jelas, ada keserasian tujuan antara klien dan terapis.
- Keefektifan ditentukan apabila terapis menangani isu pribadi yang diakui oleh klien signifikan dan diinginkan untuk dibahas dan diubah
- Cara menciptakan hubungan, klien ditolong terapis agar menyadari aset kekuatan yang dimilikinya, bukan menangani kekurangannya serta kewajiban yang harus diembannya.

Model-Model Konseling

- Fokus terapis adalah dimensi positif dan menggunakan dorongan semangat serta dukungan
- Fase permulaan, mendengarkan, memberi tanggapan, menunjukkan sikap apresiasi thd ki utk bisa berubah, dan antusiasme yang jujur.
- Apa yang menyebabkan anda sudi untuk menemui saya?, Apa yang anda perbuat selama ini dalam menangani problem anda?, sejauhmana perbedaan antara anda memiliki problem ini dan anda tidak memiliki problem ini?, Apa yang anda harapkan dari keerjasama kita nanti?

Fase Menggali Dinamika Individu

- ada dua tujuan ganda : (1) memahami gaya hidup ki dan (2) melihat betapa problem tsb mempengaruhi ki dalam menjalankan rutinitas kehidupannya sehari-hari saat ini.
- Memulai dengan mencari perilaku apa saja yang dikerjakan ki dalam berbagai aspek kehidupannya. Ko menyediakan perspektif dan jangkauan yang lebar yang menyebabkan ki dapat melihat dunianya dengan cara lain.
Menghubungkan antara perilaku lalu, kini, dan akan datang.
- Menilai gaya hidup yang secara sistematis berhubungan dengan gambaran yang seksama ttg anggota keluarga, hubungan mereka, dan keadaan mereka.
- Eksplorasi tentang bgmn ki berfungsi dalam kaitannya dengan tugas hidup
- Apa anda merasa puas manakala berhubungan dengan orang di sekitar anda? Apakah anda bisa ikut memiliki dan bisa diterima di kalangan anda berada? Apakah anda memiliki kepedulian khusus dalam hubungan anda dengan lawan jenis?
- Ko sebagai “Psychologist Explorer“, melihat perjalanan sepanjang masa ki baik yang sedang terjadi, telah terjadi, atau yang akan dan mungkin terjadi.
- Hal tersebut dengan melihat konstelasi keluarga, kenangan masa kecil, mimpi, prioritas, integrasi dan rangkuman, dan proses pemberian semangat.

Fase Memberi Semangat untuk Pemahaman

- pada dasarnya memiliki sifat pendukung, tapi kadang konfrontatif
- ko menantang ki utk mengembangkan wawasan diri ttg tujuan yang keliru dan perilaku mengalahkan diri sendiri

Model-Model Konseling

- pemahaman dijadikan sebagai langkah menuju perubahan, tekanan pada “tahu diri” yang menjadikan perbuatan menjadi konstruktif. Jangan lupa interpretasi, ramalan, dan antisipasi yang timbul dari kehendak seseorang.

Fase Menolong agar Bisa Berorientasi Ulang

- merupakan tahap akhir, orientasi pada tindakan yang disebut REORIENTASI atau REEDUKASI, atau mengetrapkan wawasan dalam tataran praktik.
- Fokus pada melihat alternatif baru yang lebih fungsional.
- Ki didorong semangatnya sekaligus ditantang mengembangkan keberaniannya mengambil resiko dan membuat perubahan dalam hidupnya.

Teknik

- Tindakan langsung.
- Niat parad oksal.
- Berandai-andai
- Menuang tuba ke dalam mangkuk susu ki.
- Menangkap diri sendiri
- Menekan tombol
- Tidak mau menjadi anak cengeng
- Menyediakan tugas dan komitmen
- mengakhiri dan merangkum

H. APLIKASI TEORI ADLER

APLIKASI PADA PENDIDIKAN

Adler ada minat yang mendalam pada pengetrapan gagasannya pada pendidikan, terutama dalam mencari jalan untuk mengobati gaya hidup yang keliru dari pelajar. Dia memulai suatu proses untuk bekerja dengan siswa dalam kelompok dan untuk mendidik orang tua dan guru. Dengan membekali guru dengan cara-cara untuk mencegah dan membetulkan kesalahan dasar dari anak-anak, ia mencari untuk mempromosikan minat sosial dan kesehatan mental pada anak-anak, ia mencari dan mempromosikan minat sosial dan kesehatan mental pada anak-anak. Di sekolah, program akademik anak-anak

Model-Model Konseling

diindividualisasikan dengan siswa diberi peluang untuk memilih bidang studi mereka. Kurikulum terdiri dari program akademik tradisional, program sosialisasi dan program kreatif.

APLIKASI PADA PENDIDIKAN ORANG TUA

Orang tua diajarkan tentang prinsip dasar tentang perilaku dari Adler yang bisa dipraktekkan di rumah. Topik permulaan mencakup pemahaman tentang tujuan dari kenakalan anak-anak, belajar mendengarkan, menolong anak-anak agar bisa menerima konsekuensi dari perilakunya, mengadakan pertemuan keluarga dan menggunakan dorongan semangat.

APLIKASI PADA KONSELING PERKAWINAN

Terapi perkawinan aliran Adler dirancang untuk menilai apa yang dipercayai oleh pasangan suami istri dan perilakunya bersamaan dengan mendidik mereka dengan cara yang efektif untuk bisa mencapai sasaran mereka.

Beberapa butir dari teknik ini adalah mendengarkan, menceritakan kembali, memberikan umpan balik, mengadakan musyawarah, mengerjakan pekerjaan rumah. Dalam konseling perkawinan dan pendidikan perkawinan pasangan di ajar teknik yang spesifik yang dapat memacu komunikasi dan kerjasama.

APLIKASI PADA KONSELING KELUARGA

Suasana dalam keluarga adalah iklim yang mewarnai hubungan antara orang tua dan sikap mereka terhadap hidup, peran seks, kerja sama, menangani konflik, pertanggungjawab. Mereka yang mempraktekkan terapi keluarga aliran Adler berusaha untuk memahami sasaran, keyakinan, dan perilaku setiap anggota keluarga sebagai suatu kesatuan sesuai dengan haknya.

APLIKASI PADA TUGAS KELOMPOK

Pada tahun 1921 Adler dan kawan-kawannya sudah menggunakan pendekatan kelompok di pusat bimbingan pada anak-anak. Dreikurs, seorang rekannya, mengembangkan dan mempopulerkan karya Adler dengan menangani kelompok dan menggunakan psikoterapi kelompok dalam praktek

Model-Model Konseling

privatnya selama 40 tahun. Meskipun ia memperkenalkan terapi kelompok dalam praktek psikiatrinya sebagai cara untuk menghemat waktu. Segera ia temukan beberapa sifat unik dari kelompok yang menjadikannya suatu cara yang efektif untuk menolong orang agar bisa berubah.

KEADAAN KELUARGA

Dalam terapi Adler hampir selalu menanyai kliennya mengenai keadaan keluarga, yakni urusan kelahiran, jenis kelamin dan usia saudara-saudara sekandung. Bahasan mengenai keluarga dapat dijadikan pertimbangan bagi orang tua dalam mengasuh anak-anaknya. Adler mengembangkan teori urutan lahir, didasarkan pada keyakinannya bahwa keturunan, lingkungan dan kreativitas individual bergabung menentukan kepribadian. Dalam sebuah keluarga, setiap anak lahir dengan unsur genetik yang berbeda masuk ke dalam seting sosial yang berbeda dan anak-anak itu menginterpretasi situasi dengan cara yang berbeda. Karena itu penting untuk melihat urutan kelahiran (anak pertama, kedua, dan seterusnya) dan perbedaan cara orang menginterpretasi pengalamannya.

PSIKOTERAPI

Menurut Adler, psikopatologi merupakan akibat dari kurangnya keberanian, perasaan inferior yang berlebihan dan minat sosial yang kurang berkembang. Jadi tujuan utama psikoterapinya adalah meningkatkan keberanian, mengurangi perasaan inferior, dan mendorong berkembangnya minat sosial. Tugas ini tidak mudah karena klien kurang berjuang untuk mempertahankan keadaannya sekarang, yang dipandanginya menyenangkan.

Adler yakin bahwa siapapun dapat mengerjakan apa saja. Keturunan memang sering membatasi kemampuan seseorang, dalam hal ini sesungguhnya yang penting bukan kemampuan, tetapi bagaimana orang memakai kemampuan itu. Melalui humor dan kehangatan Adler berusaha meningkatkan keberanian, harga diri dan sosial interes klien. Menurutnya, sikap hangat dan melayani dari terapis mendorong klien untuk mengembangkan minat sosial di tiga masalah kehidupan. Cinta/seksual, persahabatan dan pekerjaan.

MENGGALI MASA LALU

Walaupun Adler percaya bahwa menggali ingatan memberi petunjuk untuk memahami gaya hidup pasiennya, dia tidak menganggap keduanya (ingatan dengan gaya hidup) mempunyai hubungan sebab akibat. Apakah ingatan pengalaman itu berhubungan dengan realita obyektif atau fantasi, itu tidak penting. Orang merekonstruksi kejadian yang pernah dialaminya sehingga konsisten dengan tema atau pola yang berlangsung selama hidupnya.

Menurut Adler ingatan masa lalu seseorang selalu konsisten dengan gaya hidup orang itu sekarang, dan pandangan subjektif orang itu terhadap pengalaman masa lalunya menjadi petunjuk untuk memahami tujuan final dan gaya hidupnya. Pengalaman masa lalu tidak menentukan gaya hidup sekarang, tetapi gaya hidup sekaranglah yang membentuk ingatan masa lalu. Jadi kalau gaya hidup sekarang dapat diubah, model peristiwa masa lalu yang di ingatkan pun akan berubah pula.

MIMPI

Bagi Adler mimpi adalah usaha dari ketidaksadaran untuk menciptakan suasana hati atau keadaan emosional sesudah bangun nanti, yang bisa memaksa si pemimpi melakukan kegiatan yang semula tidak dikerjakan. Adler memandang mimpi sekedar alat untuk mencapai tujuan, suatu pertahanan emosional yang membuat orang menghidupkan apa yang ada di dalam pikirannya. Ketika pemimpi tidak memiliki alasan saklar dan logis mengenai suatu kegiatan, mereka menciptakan mimpi yang akan menghilangkan perasaan-perasaan mengenai kegiatan yang tidak ada alasan logisnya itu, mendorong tingkah laku yang semula dilakukan dengan ragu-ragu.

I. SUMBANGAN PENDEKATAN ALIRAN ADLER

Sumbangan aliran Adler utama telah dilakukan dalam kawasan-kawasan sebagai berikut pendidikan dasar, kelompok konsultasi dengan guru, kelompok pendidikan orang tua, konseling perkawinan dan konseling keluarga. Pengaruh Adler meluas lagi ke gerakan kesehatan masyarakat yang mencakup juga penggunaan tenaga profesional dan pendekatan tim.

Model-Model Konseling

Meskipun pendekatan aliran Adler disebut psikologi individual, fokusnya adalah pada seseorang dalam konteks sosial. Minat aliran Adler menolong orang lain, dalam hal minat sosial, dalam hal rasa menjadi bagian dari suatu kelompok, dan dalam semangat kolektif cocok sekali dengan didtem nilai dari banyak kelompok etnik.

J. KRITIK TERHADAP PENDEKATAN ALIRAN ADLER

Adler sadar akan keterbatasan waktu yang dimilikinya dan iapun harus memilih antara mengabdikan dirinya dalam usaha memformalkan teorinya dan mengajarkan orang lain tentang konsep dasar dari psikologi individual. Yang diprioritaskan adalah berpraktek dan mengajar dan bukan mengorganisir serta menyajikan teori yang terdefinisi baik serta sistematis. Oleh karena itu gaya penulisannya sering kali susah diikuti. Banyak gagasannya yang sedikit longgar dan terlalu di sederhanakan.

Meskipun psikologi individu telah mengalami perkembangan lanjutan, serta pembenahan, banyak formulasi asli dari Adler di paparkan sedemikian rupa hingga hipotesis dasarnya susah untuk di validkan secara empirik. Beberapa dari konsep dasarnya bersifat global dan susah untuk didefinisikan, seperti misalnya pernyataan tentang pergulatan untuk mencapai superioritas, kekuatan kreatif dari pribadi dan kompleks inferioritas. Adler di kritik karena mendasari sebagian besar dari pendekatannya dengan psikologi secara umum dan karena terlalu menyederhanakan konsep yang kompleks.

K. KETERBATASAN DARI SEGI PERSPEKTIF MULTIKULTURAL

Bagi klien dengan problema yang mendesak, yang menginginkan penyelesaian seperti terapi aliran Adler menyebabkan adanya kesulitan. Klien macam itu mungkin hanya sedikit saja minatnya untuk mengeksplorasi masa kanak-kanak dini mereka, kenangan masa awal kehidupannya ataupun dinamika dalam keluarga mereka. Melainkan mereka cenderung untuk memandang konselor sebagai seorang “pakar” yang mau memberi mereka jawaban yang spesifik terhadap problema yang mereka hadapi. Mungkin tidak mereka lihat gunanya sama sekali untuk melihat sampai mendekati tentang perkembangan gaya

Model-Model Konseling

hidup mereka. Meskipun terapis punya keahlian dalam masalah problema kehidupan, mereka bukanlah ahli menyelesaikan problem orang lain. Meskipun demikian banyak klien yang datang ke kegiatan konseling, dengan harapan terapis bisa memberi mereka suatu penyelesaian terhadap masalah mereka.

Beberapa kritik yang disampaikan kepada psikologi individual antara lain:

- (1) Terlalu banyak menekankan pada tilikan intelektual dalam upaya perubahan.
- (2) Penekanan yang berlebihan pada pengalaman, nilai, dan minat subyektif sebagai penentu perilaku.
- (3) Meminimalkan faktor biologis dan riwayat masa lalu
- (4) Terlalu banyak menekankan tanggung jawab pada ketrampilan diagnostik konselor.

Sementara itu kontribusi psikologi individual, antara lain:

- (1) Keyakinan yang optimistik bahwa setiap orang dapat berubah, dapat mencapai sesuatu, arah evaluasi manusia bersifat positif.
- (2) Penekanan hubungan konseling sebagai suatu media untuk mengubah klien.
- (3) Menekankan bahwa masyarakat tidak sakit atau salah, akan tetapi manusianya yang sakit atau salah
- (4) Menekankan bahwa kekuatan sebagai pusat pendorong perilaku.

Reality Therapy

William Glasser

1. Latar Belakang Sejarah

William Glasser lahir tahun 1925, mendapatkan pendidikan di Cleveland dan menyelesaikan sekolah dokter di *Case Western Reserve University* pada tahun 1953. Glasser menjadi insinyur kimia pada usia 19 dan dokter pada usia 28, kemudian mengikuti latihan psikiatri pada *Veterans Administration Center* di Los Angeles Barat, melewati tahun terakhirnya di *University of California* di Los Angeles pada tahun 1957, dan menggondol sertifikat pada tahun 1961. Selama masa latihan Glasser menjadi sadar bahwa ada perbedaan besar antara apa yang diajarkan dengan apa yang diperkirakan olehnya dapat dilakukan. Perbedaannya terpusat pada dua titik penting: (1) daripada sikap menjauhkan diri dan terpisah, dia berpendapat bahwa hasil akhir yang baik nampaknya akan bisa dicapai dengan keterlibatan yang hangat didasari oleh minat pribadi dan satu pengungkapan diri, (2) daripada menjadi korban dari impulsnya sendiri atau yang berasal dari luar dirinya, menurut pendapatnya yang sebenarnya terjadi adalah bahwa klien nampaknya memilih apa yang mereka lakukan untuk kehidupannya; mereka tidak pernah menjadi korban seumur hidup kecuali memang mereka memilih untuk menjadi seperti itu. Glasser enggan untuk mengutarakan ketidakpuasannya terhadap terapi psikoanalitik sampai ia berjumpa dengan G.L. Harington, yang dianggapnya memberikan andil yang besar dengan memberikan sumbangan atas terciptanya ide-ide yang dibuatnya.

Pada tahun 1956 Glasser menjabat sebagai psikiatris pembimbing pada Sekolah Putri Perawatan Anak Nakal di Ventura California. Pengalaman ini lebih menebalkan lagi keyakinannya betapa teknik dan konsep psikoanalitik itu tidak banyak manfaatnya, karena itu Glasser mengembangkan pendekatan terapeutik yang berbeda yang pada banyak seginya sangat berlawanan dengan

Model-Model Konseling

psikoanalisis gaya Freud. Pada tahun 1961 Glasser menerbitkan bukunya yang pertama, *Mental Health or Mental illness* yang memberi landasan pada terapi realitas.

Menjelang tahun 1965, pada waktu ia menerbitkan bukunya Terapi Realitas, dia mampu menyatakan keyakinan dasarnya, yaitu bahwa kita semua bertanggungjawab atas pilihan yang kita ambil untuk kemudian kita lakukan dalam hidup ini dan bahwa dalam lingkungan terapeutik yang hangat dan tidak bernada hukuman kita bersedia untuk belajar lebih banyak lagi untuk menentukan pilihan yang lebih efektif, atau cara yang lebih bertanggungjawab terhadap kehidupan kita ini.

Tahun 1960-an Glasser bekerja sebagai seorang konsultan pada pendidikan umum. Dimana ia praktekkan konsep dasarnya tentang terapi realitas yang menghasilkan karya besarnya *School Without Failure* (1969). Pada saat itu minat profesionalnya ia ubah menjadi bagaimana guru dan murid saling berinteraksi, bagaimana belajar di sekolah itu bisa dikaitkan dengan hidup pelajarnya, bagaimana sekolah itu sering memberi sumbangannya pada “ identitas kegagalan” , dan bagaimana semua itu bisa diubah untuk membuat suasana belajar menjadi hidup. Menjelang tahun 1972 pada waktu ia menerbitkan bukunya *The Identity Society*, ia telah mulai meletakkan dasar dari *teori kontrol* yang menjelaskan tidak hanya bagaimana kita harus berfungsi sebagai individu, tetapi juga bagaimana kita berfungsi sebagai kelompok dan bahkan sebagai masyarakat.

Meskipun ide tentang teori kontrol bukanlah asli ciptaan Glasser, sebagian besar dari karyanya bisa diaplikasikan pada suatu sistem didasarkan pada pengamatannya yang dirangkum dalam bukunya *Control Theory* (1985) yang kemudian diaplikasikan kedalam pendidikan dalam bukunya *Theory in the Classroom* (1986) serta *The Quality School* (1990) yang mengaplikasikan gagasan ini pada pengelolaan sekolah.

Glasser lebih dari 40 tahun hidup bersama istrinya Naomi. Mereka beranak tiga orang, yang sedang menapaki profesinya sebagai konselor, guru dan dokter mengikuti jejak ayahnya. Isterinya memberikan dukungan yang

Model-Model Konseling

besar terhadap karirnya dan membantu pada Institut Terapi Realitas yang non profit dimana gagasan-gagasannya diajarkan diseluruh dunia.

2. Hakekat Manusia

Terapi realitas bertumpu pada ide sentral bahwa kita memilih sendiri perilaku kita dan oleh karenanya bertanggungjawab tidak hanya atas apa yang kita lakukan tetapi juga atas bagaimana kita berpikir dan merasakan. Falsafah dasar dari terapi realitas juga dimiliki oleh pendekatan eksistensial dan terapi rasional emotif. Arah sasaran umum dari sistem terapeutiknya adalah menyediakan kondisi yang akan menolong klien untuk bisa mengembangkan kekuatan psikologis untuk mengevaluasi perilakunya sekarang serta untuk mendapatkan perilaku yang efektif. Proses belajar berperilaku efektif ini mendapatkan fasilitas dengan diaplikasikannya prinsip dasar terapi realitas, yang diantaranya mencakup lingkungan konseling yang hangat, serta bisa menerima berbagai prosedur konseling.

Teori Kontrol bertumpu pada asumsi bahwa kita ini menciptakan dunia dalam diri kita sendiri yang bisa memenuhi kebutuhan kita. Perilaku adalah suatu usaha untuk mengontrol persepsi kita terhadap dunia eksternal untuk bisa dengan dunia yang internal dan yang memberi kepuasan kebutuhan. Premis dasar tentang teori realitas bahwa semua perilaku itu digerakkan dari dalam diri kita sendiri dan bahwa orang memiliki pilihan terhadap apa yang akan mereka lakukan. Terapi realitas memfokuskan pada perbuatan serta pikiran yang dilakukan sekarang dan bukan pada pemahaman, perasaan, pengalaman masa lampau, ataupun motivasi yang tidak disadari. Individu dapat memperbaiki kualitas hidupnya melalui proses penelitian terhadap diri sendiri secara jujur.

3. Konsep Kunci

1. Teori Kontrol bertumpu pada asumsi bahwa perilaku manusia adalah bertujuan dan berasal dari dalam diri individu dan bukan dari kekuatan luar, meskipun kekuatan luar memiliki pengaruh pada keputusan yang diambil tetapi perilaku tidak disebabkan oleh faktor lingkungan.

Model-Model Konseling

2. Perilaku manusia digerakkan untuk memenuhi kebutuhan, kebutuhan fisiologis maupun kebutuhan psikologis. Kebutuhan fisiologis untuk bertahan hidup sedangkan kebutuhan psikologis untuk memiliki, berkuasa, kebebasan, kesenangan.
3. Otak sebagai sistem kontrol untuk menolong kita memenuhi keinginan.
4. Manusia memenuhi kebutuhan itu dengan berbagai cara, mengembangkan suatu “album gambar bathin” dari keinginan yang khas, yang berisi gambar yang tepat tentang bagaimana manusia sebaiknya bisa memenuhi kebutuhan.
5. Sasaran utama terapi realitas adalah mengajar orang cara yang lebih baik dan lebih efektif untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan dalam hidup ini.
6. Terapis memahami bahwa klien hidup dalam dunia eksternal tetapi selalu berusaha untuk mengontrolnya sehingga menjadi sedekat mungkin dengan dunia internal.
7. Teori kontrol menantang falsafah deterministik dari kodrat manusia.
8. Melalui praktek terapi realitas orang belajar caranya mendapatkan kebebasan sehingga orang lain tidak menderita dalam proses itu.

4. Penjelasan Teori Kontrol

Dimulai dengan konsep perilaku total:

- Berbuat (perilaku aktif)
- Berfikir (pendapat dan pernyataan tentang diri sendiri)
- Merasakan (marah, senang, susah, cemas dan sebagainya)
- Fisiologi (seperti berkeringat dingin atau pengembangan gejala psikosomatik).

Teori Kontrol bertumpu pada asumsi bahwa perilaku manusia adalah bertujuan dan berasal dari diri individu dan bukan dari kekuatan luar, meskipun kekuatan luar memiliki pengaruh pada keputusan yang diambil tetapi perilaku tidak disebabkan oleh faktor lingkungan. Dengan demikian lingkungan hanya sekedar berkontribusi terjadinya perilaku, kendali tetap

Model-Model Konseling

ada pada diri individu, untuk memilih menetapkan dan bahkan mungkin menolak lingkungan.

Teori Kontrol berasumsi bahwa memilih perilaku total tanpa memilih semua komponennya merupakan hal yang tidak mungkin. Untuk merubah suatu perilaku total diperlukan kunci untuk mengubah perilaku total terletak pada pemilihan untuk mengubah apa yang kita lakukan dan pikirkan. Glasser mengubah pemikiran orang yang semula menjadi objek masalah berubah menjadi subjek masalah dengan mengganti yang biasa kita katakan menderita depresi, merasa pusing, merasa amarah, merasa cemas dengan memikirkan kesemuanya sebagai bagian dari perilaku total dengan mengubahnya ke dalam bentuk kata kerja mendeprasi, memusingkan, marah, mencemaskan dengan alasan :

1. untuk menjaga agar tidak mudah marah
2. untuk mendapatkan pertolongan dengan orang lain
3. sebagai dalil mengapa kita tidak mau melakukan sesuatu yang lebih efektif.

5. Ciri-ciri Terapi Realitas

- Penolakan terhadap model medis.
- Identitas sukses dan keterkaitan yang positif.
- Penekanan pada tanggungjawab.
- Tidak menekankan pada transferensi.

6. Pribadi sehat dalam pendekatan terapi realitas adalah :

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

7. Pribadi tidak sehat meliputi :

- Berperilaku tidak efektif
- Dalam kondisi depresi atau tertekan
- Keseimbangan psikis yang goyah.
- Tidak adanya sikap 3R (*right, responsibility, reality*).

8. Pengertian Konseling

- *recontrolling of life*
- *life more effectiveness*
- *reevaluation.*

9. Fokus

- a. Pada apa yang disadari klien dan kemudian meningkatkan kesadarannya.
- b. Mengajar orang untuk dapat berurusan dengan dunia secara efektif.
- c. Perbuatan dan pemikiran yang dilakukan sekarang dan bukan pada pemahaman, perasaan, pengalaman masa lampau ataupun motivasi yang tidak disadari.

10. Inti

(1). Menolong klien mengevaluasi apakah yang mereka inginkan itu realistis dan perilakunya dapat menolong ke arah tersebut. (2). Konselor membantu klien mendesain suatu rencana perubahan sebagai cara menerjemahkan perkataan menjadi perbuatan.(3). Cara terbaik untuk mengontrol peristiwa disekitar kita adalah melalui apa yang kita lakukan.

11. Praktek dari Terapi Realitas

Konseptualisasi yang paling baik untuk terapi realitas adalah sebagai *cycle of counseling* yang terdiri dari dua komponen utama : (1) lingkungan konseling dan (2) prosedur spesifik yang membawa ke perubahan perilaku. Seni konseling adalah menjalin komponen itu menjadi satu jalinan yang membimbing klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan menetapkan untuk bergerak ke arah yang lebih efektif. Prosesnya bergerak maju melalui eksplorasi keinginan-keinginan, kebutuhan-kebutuhan, dan persepsinya. Klien kemudian mengeksplorasi perilaku total mereka dan membuat evaluasi sendiri tentang keefektifan perilakunya dalam usaha mendapatkan apa yang dikehendaki. Apabila klien memutuskan untuk mencoba perilaku baru, harus membuat rencana yang membawa ke perubahan dan harus komitmen dengan rencananya.

13. Lingkungan Konseling

Konselor konsisten memfokuskan klien pada apa yang dilakukan sekarang. Konselor menolong klien untuk bisa melihat hubungan antara apa yang klien rasakan dengan perbuatan serta pikirannya yang terkait. Konselor berharap bisa mengajar klien untuk menghargai sikap bertanggungjawab atas perilaku total mereka. Apabila klien tidak patuh pada rencana perubahan seperti yang semula disetujui, konselor mungkin akan menolongnya untuk memberi penilaian ulang pada situasi itu, namun klien tetap tegas menolak dalih-dalih yang diajukan. Terapis realitas menunjukkan pada klien bahwa dalih adalah salah satu bentuk menipu diri sendiri yang mungkin bisa menawarkan rasa terbebas sementara yang akhirnya akan membawa kegagalan. Dengan menolak untuk menerima dalih konselor menanamkan keyakinannya pada kemampuan klien untuk mendapatkan kembali kontrolnya.

Terapi realitas berpendapat bahwa hukuman bukan merupakan sarana yang berguna untuk mengubah perilaku. Daripada dihukum individu bisa belajar menerima konsekuensi logis sebagai akibat dari perbuatannya. Dengan tidak mengkritik, menolak dalih, maupun menilai, konselor masih bisa menanyakan apakah klien benar-benar berminat untuk bisa berubah.

14. Kondisi Perubahan

a. Tujuan

Agar setiap individu mendapatkan cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan menjadi bagian dari suatu kelompok, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan.

b. Fungsi dan Peranan Konselor

Konselor melibatkan diri dengan klien untuk mengembangkan hubungan dengan mereka yang akan merupakan landasan kerja dari proses konseling. Konselor berfungsi sebagai guru berlaku aktif dalam sesi konseling dengan cara : (1). memformulasikan rencana perbuatan yang spesifik, (2). menawarkan pilihan-pilihan perilaku, (3). mengajarkan teori kontrol.

Model-Model Konseling

15. Konselor:

- Menyediakan sebuah model dari perilaku bertanggungjawab dan model dari hidup yang didasarkan pada identitas sukses.
- Menciptakan iklim saling mempercayai yang didasarkan pada saling mempedulikan dan saling menghargai.
- Memfokuskan pada kekuatan dan potensi individual yang bisa membawa ke arah sukses.
- Aktif berdiskusi dengan klien tentang perilaku klien sekarang yang tidak bertanggungjawab dan tidak efektif agar diperbaiki.
- Memperkenalkan dan mendorong proses evaluasi tentang keinginan klien yang bisa dipenuhi secara realistis.
- Mengajar klien memformulasikan dan melaksanakan rencana untuk mengubah perilaku.
- Menegakkan struktur dan batas-batas suatu sesi.
- Menolong klien menemukan jalan untuk bisa memenuhi kebutuhan mereka dan berusaha agar klien tidak menyerah.

16. Klien

Praktek terapi realitas mulai dengan usaha konselor untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di mana klien dapat memulai membuat perubahan dalam hidupnya. Konselor harus bisa terlibat dalam hidup kliennya dengan menciptakan iklim saling mempercayai, dengan cara melalui kombinasi proses mendengarkan dan mengajukan pertanyaan trampil serta mengeksplorasi gambaran yang ada dalam benak klien berupa keinginannya, kebutuhannya, dan persepsinya. Dengan demikian klien diharapkan dapat :

- Mengevaluasi hidup
- Bergerak ke arah yang lebih efektif
- Bergerak maju melalui eksplorasi keinginan-keinginan kebutuhan, dan persepsinya.
- Mengeksplorasi perilaku total.
- Menentukan perilaku baru.

Model-Model Konseling

- Membuat rencana yang membawa ke arah perubahan.
- Komitmen terhadap rencana yang telah dibuatnya.

17. Prosedur yang Membawa Perubahan

1. Proses

a. Mengeksplorasi Keinginan, Kebutuhan, dan Persepsi

Klien didorong untuk mengenali, mengidentifikasi, dan menghaluskan apa yang mereka dambakan untuk memenuhi kebutuhannya, dengan cara konseling yang tanpa memberikan kritik dan bersikap mau menerima sehingga klien bebas mengemukakan pikirannya.

b. Fokus pada Perilaku Sekarang

Terapi realitas menekankan pada perilaku sekarang dan mempedulikan peristiwa pada masa lalu selama peristiwa itu ada pengaruhnya terhadap perilaku klien sekarang. Terapi realitas mengkonsentrasikan pada perubahan perilaku total, tidak hanya pada sikap dan perasaan.

c. Membuat Klien Mau Mengevaluasi Perilakunya

Konselor meminta klien untuk mengevaluasi setiap komponen dari perilaku totalnya merupakan tugas pokok dari terapi realitas. Manakala konselor menanyakan kepada klien yang mengalami depresi apakah perilaku ini bisa banyak menolong dalam waktu yang panjang, konselor memperkenalkan suatu ide penentuan suatu pilihan kepada klien mereka. Proses pengevaluasian dari perbuatan, berpikir, merasakan, dan komponen-komponen psikologis dari perilaku total adalah dalam lingkup pertanggungjawaban klien.

d. Merencanakan dan Komitmen

Ketika klien menetapkan perubahan apa yang ia kehendaki, biasanya ia siap untuk mengeksplorasi perilaku lain yang mungkin ada dan memformulasikan rencana tujuan. Setelah rencana selesai diformulasikan oleh usaha bersama antara konselor dan klien, maka harus ada komitmen untuk melaksanakannya.

18. Teknik

Terapi ini sifatnya aktif, direktif, dan deduktif. Sangat mungkin digunakan berbagai macam teknik, agar klien bisa mengevaluasi apa yang sekarang ini sedang ia lakukan untuk mengetahui apakah mau berubah. Apabila ia tetapkan bahwa perilakunya yang sekarang ini tidak efektif, ia mengembangkan suatu rencana perubahan dan mengadakan komitmen untuk mengikuti rencana yang telah ia buat.

19. Prosedur Khusus yang Membawa Perubahan

Ada empat prosedur khusus yang secara tepat bisa dikembangkan oleh konselor untuk meningkatkan praktek layanan terapi realitas. Prosedur tersebut adalah:

- Penggunaan ketrampilan bertanya
- Teknik menolong diri sendiri dalam rencana pertumbuhan pribadi klien
- Penggunaan humor
- Teknik paradoksal.

TERAPI GESTALT

Latar Belakang

Psikologi Gestalt, yang didirikan oleh Max Wertheimer, merupakan kelanjutan dari pemberontakan terhadap molekularisme program Wundt terhadap psikologi, yang menuai simpati banyak orang pada waktu itu, termasuk di dalamnya William James. Kata Gestalt bermakna keseluruhan yang bersatu atau penuh makna, yang malah fokus pada kajian psikologis.

A. Frederick S Fritz Perls (1893-1970) : Tokoh Utama Terapi Gestalt

Terapi Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Perls adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Terapi gestalt berfokus pada apa dan bagaimana-nya tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang dengan memadukan (mengintegrasikan) bagian-bagian kepribadian yang terpecah dan tak diketahui

Tugas utama terapis adalah membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaannya disini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang. Oleh karena itu terapi Gestalt pada dasarnya non interpretatif dan sedapat mungkin, klien menyelenggarakan terapi sendiri.

Model-Model Konseling

B. HAKEKAT MANUSIA

Pandangan Tentang Sifat Manusia

Pandangan Gestalt tentang manusia berakar pada filsafat eksistensial dan fenomenologi. Pandangan ini menekankan konsep-konsep seperti perluasan kesadaran penerimaan tanggung jawab pribadi, kesatuan pribadi dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Dalam terapinya, pendekatan Gestalt berfokus pada pemulihan kesadaran serta pada pemaduan polaritas-polaritas dan dikotomi-dikotomi dalam diri. Terapi diarahkan bukan pada analisis, melainkan pada integrasi yang berjalan selangkah demi selangkah dalam terapi sampai klien menjadi cukup kuat untuk menunjang pertumbuhan pribadinya sendiri. Pandangan gestalt adalah bahwa individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Disebabkan oleh masalah-masalah tertentu dalam perkembangannya, individu membentuk berbagai cara menghindari masalah dan karenanya, menemui jalan buntu dalam pertumbuhan pribadinya. Terapi menyajikan intervensi dan tantangan yang diperlukan, yang bisa membantu individu memperoleh pengetahuan dan kesadaran sambil melangkah menuju pemanduan dan pertumbuhannya. Dengan mengakui dan mengalami penghambat-penghambat pertumbuhannya, maka kesadaran individu atas penghambat-penghambat itu akan meningkat sehingga dia kemudian bisa mengumpulkan kekuatan guna mencapai keberadaan yang lebih otentik dan vital.

Model-Model Konseling

Saat sekarang

Bagi Perls, tidak ada yang “ada” kecuali “sekarang”. Karena masa lampau telah pergi dan masa depan belum datang, maka saat sekaranglah yang penting. Salah satu sumbangan utama dari terapi Gestalt adalah penekanannya pada disini dan sekarang serta pada belajar menghargai dan mengalami sepenuhnya saat sekarang. Ketika membicarakan “etos saat sekarang” Polster dan Polster (1973) mengembangkan tesis bahwa “Kekuatan ada pada saat sekarang”. Pandangan mereka adalah “Kebenaran yang paling sulit diajarkan bahwa hanya sekaranglah yang ada dan bahwa menyimpang darinya berarti menyimpang dari kualitas hidup yang ada pada kenyataan” (Polster dan Polster,1973, hlm 7).

Terapis Gestalt secara aktif menunjukkan bagaimana klien bisa dengan mudah lari dari saat sekarang dan memasuki masa lampau atau masa depan.

Sasaran Perls adalah membantu orang-orang membuat hubungan dengan pengalaman mereka secara jelas dan segera ketimbang semata-mata berbicara tentang pengalaman-pengalaman itu.

Perls yakin bahwa orang-orang cenderung bergantung pada masa lampau untuk membenarkan ketidaksiannya memikul tanggung jawab atas dirinya sendiri dan atas pertumbuhannya. Perls melihat sebagian besar orang mendapat kesulitan untuk tinggal pada saat sekarang. Mereka lebih suka melakukan sesuatu yang lain dari pada menjadi sadar betapa mereka telah mencegah diri sendiri menjalani hidup sepenuhnya.

Urusan Yang Tak Selesai

Dalam terapi Gestalt terdapat konsep tentang urusan yang tak selesai, yakni mencakup perasaan-perasaan yang tidak terungkap seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati. Kecemasan, kedudukan, rasa berdosa, rasa diabaikan, dan sebagainya.

Urusan yang tak selesai itu akan bertahan sampai ia menghadapi dan menangani perasaan-perasaan yang tak terungkap itu. Ketika berbicara tentang pengaruh-pengaruh urusan yang tak selesai, Polster dan Polster (1973, hlm. 36) mengatakan, "Arah-arrah yang tak selesai itu mencari penyelesaian dan apabila arah-arrah tersebut memperoleh cukup kekuatan, maka individu disulitkan oleh pikiran yang tak berkesudahan, tingkah laku kompulsif, kehati-hatian, energi yang menekan, dan banyak perilaku mengalahkan diri".

Bagaimana urusan yang tak selesai membentuk pusat keberadaan seseorang, maka semangat pemikiran orang itu menjadi terhambat. Idealnya, orang yang tak terhambat memiliki kebebasan untuk terlibat secara spontan dengan apa saja yang diminatinya sampai minatnya itu terpuaskan dan sesuatu yang lain mengundang perhatiannya. Itu adalah suatu proses yang alamiah. Orang yang hidup menurut irama ini merasa dirinya lues, terbuka dan efektif (Polster dan Polster, 1973, hlm.37).

Menurut Polster dan Polster, terdapat dua kutub penghalang yang menghambat proses. Yang satu adalah obsesi atau kompulsi yang mengarah pada suatu kebutuhan yang kaku untuk menyelesaikan urusan yang tak selesai. Yang

Model-Model Konseling

lainnya adalah pengalaman belalang yang fokusnya begitu cepar berlalu sehingga penyelesaiannya menjadi terhambat.

Dalam pandangan Perls, rasa sesal menjadikan individu terpaksa, yakni dia tidak bisa mendekati atau terlibat komunikasi yang otentik sampai dia mengungkapkan rasa sesalnya itu. Jadi menurut Perls, pengungkapan rasa sesal itu merupakan suatu keharusan. Rasa sesal yang tidak terungkapkan acap kali berubah menjadi perasaan berdosa

Pengingkaran

- a. Sarana menghindarkan diri dr menghadapi tugas yg blm selesai dan pengalaman yg tdk mengenakkan
- b. Sebagian besar orang > suka menghindarkan diri dari pengalaman emosi yg menyakitkan daripada berbuat sesat yg diperlukan untuk mendapat perubahan
- c. Sulit membebaskan diri dari kesulitan, memblokir kemungkinan mereka untuk tumbuh

Lapisan Neurosis

Menyamakan pembeberan kepribadian orang dewasa dengan pengulitan bawang merah (mengupas lima lapisan neurosis : pura-pura (latah tdk otentik, hayal), fobia (menghindar dr kepedihan emosional dengan melihat aspek yg ada dalam diri untuk diingkari), buntu (terpaku dlm proses pendewasaan diri), implosif (menghayati kematian, bukan mengingkari atau melarikan diri), eksplosif (melepaskan peranan semu dan kepura-puraan, ledakan menuju kepedihan atau keceriaan).

Kontak Serta Resistensi Terhadap Kontak

- a. Bila kita mengadakan kontak dengan lingkungan, adanya perubahan tidak bisa dihindarkan
- b. Kontak efektif, berinteraksi dengan org lain tanpa hrs menghilangkan rasa kepribadiannya
- c. Kontak efektif, penyesuaian pribadi dengan lingkungan yang kreatif, dan pembaharuan tanpa henti
- d. Bertindak mempertahankan diri yang kita kembangkan agar kita tidak menghayati masa kini scr penuh dan sesuai kenyataan (spt MPE, dlm hal ini 5 lapisan neurosis)

C. Tujuan Terapi Gestalt

Tujuan utama konseling Gestalt adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapinya sedangkan tujuan spesifik terapi ini adalah ;

- a. Membantu klien agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas, serta mendapatkan insight secara penuh.
- b. Membantu klien menuju pencapaian integritas kepribadiannya.
- c. Mengentaskan klien dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri.

Model-Model Konseling

- d. Meningkatkan kesadaran individu agar klien dapat bertindak laku menurut prinsip – prinsip Gestalt, semua situasi bermasalah yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik

D. PROSES TERAPUETIK

Tujuan terapi Gestalt bukanlah penyesuaian terhadap masyarakat Sasaran utama terapi Gestalt adalah pencapaian kesadaran. Kesadaran dengan dan pada diri sendiri dipandang kuratif. Tanpa kesadaran, klien tidak memiliki alat untuk mengubah kepribadiannya. Dengan kesadaran, klien memiliki kesanggupan untuk menghadapi dan menerima bagian-bagian keberadaan yang diingkarinya serta untuk berhubungan dengan pengalaman-pengalaman subjektif dan dengan kenyataan. Klien bisa menjadi suatu kesatuan dan menyeluruh. Apabila klien menjadi sadar, maka urusannya yang tidak selesai akan selalu muncul sehingga bisa ditangani dalam terapi.

Prinsip kerja Konseling Gestalt

- a. Penekanan Tanggung jawab Klien
- b. Orientasi Sekarang dan di Sini
- c. Orientasi Eksperiensial

Fungsi dan peran terapis

Terapi Gestalt difokuskan pada perasaan-perasaan klien, kesadaran atas saat sekarang, pesan-pesan tubuh, dan penghambat-penghambat kesadaran (Corey, 1995: 338).

Model-Model Konseling

Sasaran terapis adalah kematangan klien dan pembongkaran “hambatan-hambatan yang mengurangi kemampuan klien berdiri di atas kaki sendiri?”. Tugas terapis adalah membantu klien dalam melaksanakan peralihan dari dukungan eksternal kepada dukungan internal dengan menentukan letak jalan buntu.

Terapis membantu kliennya agar menyadari dan menembus jalan buntu dengan menghadirkan situasi-situasi yang mendorong kliennya itu untuk mengalami keterpurukannya secara penuh. Perls yakin bahwa frustrasi-frustasi itu perlu bagi pertumbuhan, sebab tanpa frustrasi, orang tidak merasa perlu menggali sumber-sumber dirinya dan menyadari bahwa dia bisa memanipulasi dirinya sendiri sebaik manipulasi yang dilakukannya terhadap orang lain. Jika tidak hati-hati, maka terapis pun akan tersedot ke dalam manipulasi-manipulasi klien.

Perls (1996 a hlm.36) mengemukakan bahwa cara untuk menghindari manipulasi yang mungkin dilakukan klien adalah membiarkan klien menemukan sendiri potensi-potensinya yang hilang. Tugas terapis adalah menyajikan situasi yang menunjang pertumbuhan dengan jalan mengonfrontasikan klien kepada titik tempat dia menghadapi suatu putusan apakah akan atau tidak akan mengembangkan potensi satu fungsi yang penting dari terapis Gestalt adalah memberikan perhatian pada bahasa tubuh kliennya.

Perls (1969a, hlm.54) mengatakan bahwa postur gerakan-gerakan, mimik-mimik muka, keraguan dan sebagainya, dapat menceritakan kisah yang sesungguhnya. Ia mengingatkan bahwa komunikasi verbal sering mengandung kebohongan dan bahwa jika terapis terpusat pada isi, maka dia kehilangan esensi pribadi klien. Komunikasi yang nyata ada di seberang kata-kata.

Model-Model Konseling

Terapis Gestalt sering mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti : Apa yang dikatakan oleh mata anda ? jika saat ini tangan anda bisa bicara, apa yang akan dikatakannya ? Dapatkah anda melangsungkan percakapan antara tangan kanan dan tangan kiri anda ? Orientasi umum dari terapi Gestalt adalah pemikulan tanggung jawab yang lebih besar oleh klien bagi mereka sendiri, bagi pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tingkah laku mereka. Terapis mengonfrontasikan kliennya dengan cara-cara mereka sekarang menghindari tanggung jawab mereka serta meminta mereka agar membuat keputusan-keputusan tentang kelanjutan terapi. Tentang apa yang ingin mereka pelajari dari terapi dan tentang bagaimana mereka ingin menggunakan waktu terapinya. Persoalan-persoalan lain yang bisa dijadikan butir utama terapi bisa mencakup hubungan antara klien dan terapis serta cara-cara berhubungan yang digunakan oleh klien dengan terapis yang sama dengan yang digunakannya diluar pertemuan terapi.

Secara singkat peran terapis dalam konseling gestalt ini adalah ;

- a. Menolong klien bisa mengadakan transisi dari dukungan eksternal menjadi dukungan internal dan ini dilakukan dengan jalan menemukan lokasi impas. Impas yaitu titik di mana seseorang individu menghindari penghayatan perasaan yang mengancam oleh karena dia merasa kurang nyaman.
- b. Menaruh perhatian pada bahasa tubuh klien juga memberikan tekanan pada hubungan antara pola bahasa dengan kepribadian (Corey, 1995: 339-340)

Sementara klien dalam terapi Gestalt adalah partisipan-partisipan aktif yang membuat penafsiran-penafsiran dan makna-maknanya sendiri. Merekalah yang

Model-Model Konseling

mencapai peningkatan kesadaran dan yang menentukan apa yang akan dan tidak akan dilakukan dalam proses belajarnya.(Corey, 1995: 341-342)

Hubungan antara terapis dan klien.

Praktek terapi Gestalt yang efektif melibatkan hubungan pribadi ke pribadi antara terapis dan klien. Yang penting adalah terapis secara aktif berbagi persepsi-persepsi dan pengalaman-pengalaman saat sekarang ketika dia menghadapi klien disini dan sekarang. Disamping itu, terapis memberikan umpan balik, terutama yang berkaitan dengan apa yang dilakukan oleh klien melalui tubuhnya. Terapis harus menghadapi klien dengan reaksi-reaksi yang jujur dan langsung serta menantang manipulasi-manipulasi klien tanpa menolak klien sebagai pribadi (Corey, 1995: 344).

Teknik-teknik dan Prosedur Terapeutik

Teknik-teknik terapi Gestalt meliputi

- a. Latihan Dialog
- b. Berkeliling
- c. Latihan saya Bertanggung Jawab
- d. Bermain Proyeksi
- e. Teknik Pembalikan
- f. Tetap dengan Perasaan
- g. Permainan Ulangan
- h. Permainan lebih - lebihkan

Model-Model Konseling

Terapi Gestalt adalah lebih dari sekedar sekumpulan teknik atau “permainan-permainan”. Apabila interaksi pribadi antara terapis dan klien merupakan inti dari proses terapeutik, teknik-teknik bisa berguna sebagai alat untuk membantu klien guna memperoleh kesadaran yang lebih penuh.

Levitsky dan Peris (1970 : 144-149) menyajikan suatu uraian ringkas tentang sejumlah permainan yang bisa digunakan dalam terapi gestalt antara lain :

- **Permainan dialog**

Terapi gestalt menaruh perhatian yang besar pada pemisahan dalam fungsi kepribadian. Yang paling utama adalah pemisahan antara : “top dog” dan “underdog”. Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak klien agar mengeksternalisasi introyeksinya. Dalam teknik ini dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Terapis meminta klien untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai “top dog” dan kemudian pindah ke kursi lain dan menjadi “underdog”.

- **Berkeliling**

Adalah suatu latihan terapi gestalt dimana klien diminta untuk berkeliling ke anggota-anggota kelompoknya dan berbicara atau melakukan sesuatu dengan setiap anggota itu. Maksud teknik ini adalah untuk menghadapi, memberanikan dan menyingkapkan diri, bereksperimen dengan tingkah laku yang baru.

- Latihan saya bertanggung jawab atas ...”

Model-Model Konseling

Dalam tahap ini, terapis meminta untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian menambahkan pada pernyataan itu kalimat “dan saya bertanggung jawab untuk ini”.

Teknik ini merupakan perluasan kontinum kesadaran dan dirancang untuk membantu orang agar mengakui dan menerima perasaan-perasaan alih-alih memproyeksikan perasaan-perasaan atau kepada orang lain.

- **Saya memiliki suatu rahasia**

Teknik ini dimaksudkan untuk mengeksplorasi perasaan-perasaan berdosa dan malu. Terapis meminta pada klien untuk berkhayal tentang suatu rahasia pribadi yang terjaga dengan baik. Membayangkan bagaimana perasaan mereka dan bagaimana orang lain bereaksi jika mereka membuka rahasia itu.

- **Bermain proyeksi**

Dalam permainan “bermain proyeksi” terapis meminta klien yang mengatakan “saya tidak bisa mempercayaimu” untuk memainkan peran sebagai orang yang tidak bisa menaruh kepercayaan guna menyingkapkan sejauh mana ketidakpercayaan itu menjadi konflik dalam dirinya.

- **Teknik pembalikan**

Teori yang melandasi teknik pembalikan adalah teori bahwa klien terjun kedalam suatu yang ditakutinya karena dianggap bisa menimbulkan kecemasan dan menjalin hubungan dengan bagian-bagian diri yang telah ditekan atau diingkarinya. Oleh karena itu, teknik ini bisa membantu para klien untuk mulai menerima atribut-atribut pribadinya yang telah dicoba diingkarinya.

Model-Model Konseling

- **Permainan ulangan**

Menurut Perls, banyak pemikiran kita yang merupakan pengulangan. Dalam fantasi, kita mengulang-ulang peran yang kita anggap masyarakat mengharapkan kita memainkannya. Ketika tiba saat menampilkannya, biasanya kita mengalami demam panggung atau kecemasan yakni kita takut tidak mampu memainkan peran kita itu dengan baik. Pengulangan internal menghabiskan banyak energi serga acap kali menghambat spontanitas dan kesediaan kita untuk bereksperimen dengan tingkah laku baru.

- **Permainan melebihi-lebihkan**

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

- **Tetap dengan perasaan**

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

- **Pendekatan Gestalt terhadap kerja mimpi**

Model-Model Konseling

Terapi gestalt tidak menafsirkan dan menganalisis mimpi, membawa kembali mimpi kepada kehidupan, menciptakan kembali mimpi. Konsep tentang proyeksi adalah dominant dalam teori perls tentang formasi mimpi. Menurut Perls setiap orang dan setiap obyek yang ada di dalam mimpi merepresentasikan aspek yang diproyeksikan oleh mimpi. Perls (1969a: 67) mengemukakan bahwa “kita bertolak dari asumsi yang mustahil bahwa apapun yang kita yakini, kita lihat dalam diri orang lain atau dalam dunia adalah tidak lain suatu proyeksi”.

Pembahasan ringkas tentang kerja menangani mimpi ini dimaksudkan untuk memperkenalkan pembaca kepada cara umum dimana mimpi-mimpi merupakan teknik yang berguna dalam terapi gestalt (Corey, 1995: 351-356).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan penerapan yang pentas dari teknik-teknik gestalt adalah :

1. Waktu
2. Jenis klien yang ditangani
3. Setting yang dihadapi.

Shepherd (1970 : 234 - 235) menghubungkan diri dengan faktor-faktor tersebut dan menggarisbawahi soal-soal yang direfleksikannya :

‘Pada umumnya terapi gestalt paling efektif menangani individu-individu yang disosialisasi secara berlebihan, terhambat dan mengerut yang sering dijabarkan sebagai neurotic, fobik, perfeksonistik, tidak efektif, despresif dan lain-lain yang fungsi psikologinya terbatas atau tidak konsisten. Terutama ditandai oleh restriksi-restriksi internalnya dan yang kesenangan hidupnya

Model-Model Konseling

minimal. Sebagian besar upaya terapi gestalt karenanya diarahkan kepada orang-orang dengan ciri-ciri tersebut.

Behavioristik Therapy

ARNOLD LAZARUZ

1. Latar Belakang ejarah

Arnold Lazarus (lahir 1932) mendapat didikan di Johannesburg, Afrika Selatan. Dia merupakan anak bungsu dari empat bersaudara. Meskipun dibesarkan di Afrika Selatan, dia mengidentifikasi diri dengan Amerika Serikat. Pada saat usia masih sangat muda dia merasakan betapa rasialisme dan diskriminasi tidak bisa diterimanya. Pandangan ini menyebabkan seringkali dia terlibat perkelahian.

Pertama kali dia memasuki perguruan tinggi di Jurusan Bahasa Inggris, kemudian pindah ke Sosiologi dan Psikologi. Dia meraih master pada tahun 1957 di bidang psikologi eksperimental dan Ph. D. tahun 1960 di bidang psikologi klinis.

Behaviour Therapy and Beyond (1971) merupakan salah satu buku dari buku-buku awal Lazarus yang membicarakan terapi behavioral-kognitif, yang secara berturut-turut menjadi pendekatannya yang sistematis dan komprehensif dengan sebutan *multidimensional therapy* (terapi multi sarana).

2. Konsep dasar teori Behavioral

Konselor behavioral membatasi perilaku sebagai fungsi interaksi antara pembawaan dengan lingkungan. Perilaku yang dapat diamati merupakan suatu kepedulian utama dari para konselor sebagai kriteria pengukuran keberhasilan konseling. Manusia menurut pandangan ini bukan hasil dari dorongan tidak sadar seperti yang dikemukakan oleh Sigmund Freud.

Dalam konsep bahvioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi

Model-Model Konseling

belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya.

Thoresen (Shertzer & Stone, 1980) sebagaimana dikutip oleh Surya (1988), memberi ciri-ciri konseling behavioral sebagai berikut:

1. Kebanyakan perilaku manusia dapat dipelajari dan karena itu dapat dirubah.
2. Perubahan-perubahan khusus terhadap lingkungan individual dapat membantu dalam merubah perilaku-perilaku yang relevan; prosedur-prosedur konseling berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku klien dengan merubah lingkungan.
3. Prinsip-prinsip belajar sosial, seperti misalnya “*reinforcement*” dan “*social modeling*”, dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur-prosedur konseling.
4. Keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan-perubahan dalam perilaku-perilaku khusus klien diluar wawancara konseling.
5. Prosedur-prosedur konseling tidak statik, tetap, atau ditentukan sebelumnya, tetapi dapat secara khusus didisain untuk membantu klien dalam memecahkan masalah khusus.

Jadi hakikatnya tugas konselor terhadap klien dalam teori behavioral ini adalah mengaplikasikan prinsip dari mempelajari manusia untuk memberi fasilitas pada penggantian perilaku maladaptif dengan perilaku yang lebih adaptif. Yaitu menyediakan sarana untuk mencapai sasaran klien, dengan membebaskan seseorang dari perilaku yang mengganggu kehidupan yang efektif sesuai dengan nilai demokrasi tentang hak individu untuk bebas mengejar sasaran yang dikehendaki sepanjang sasaran itu sesuai dengan kebaikan masyarakat secara umum. (Corey, 1995)

Dengan demikian jelas bahwa konseling behavioral menuntut adanya keterampilan dan kepekaan dalam tingkat tinggi untuk menjalin hubungan

Model-Model Konseling

kerja dengan klien. Konseling behavioral cenderung bersifat aktif untuk mengarahkan serta berfungsi sebagai konsultan yang menyelesaikan masalah. Oleh karena mereka menggunakan model berusaha keras dalam mendorong perubahan perilaku dalam lingkungan alami klien, maka hal penting yang perlu mendapatkan perhatian adalah bahwa mereka secara pribadi bisa bersikap menunjang.

3. Ciri-ciri Konseling Behavioral

1. Kebanyakan perilaku manusia dapat dipelajari dan karena itu dapat dirubah
2. Perubahan-perubahan khusus terhadap lingkungan individual dapat membantu dalam merubah perilaku-perilaku yang relevan; prosedur-prosedur konseling berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku klien dengan merubah lingkungan
3. Prinsip-prinsip belajar sosial, seperti misalnya “*reinforcement*” dan “*social modeling*”, dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur-prosedur konseling
4. Keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan-perubahan dalam perilaku-perilaku khusus klien diluar wawancara konselin
5. Prosedur-prosedur konseling tidak statik, tetap, atau ditentukan sebelumnya, tetapi dapat secara khusus didisain untuk membantu klien dalam memecahkan masalah khusus (Thoresen dalam Shertzer & Stone, 1980,188)

4. Peranan Terapis

Peranan terapis dalam konseling ini adalah :

1. Mengaplikasikan prinsip dari mempelajari manusia untuk memberi fasilitas pada penggantian perilaku maladaptif dengan perilaku yang lebih adaptif.

Model-Model Konseling

2. Menyediakan sarana untuk mencapai sasaran klien, dengan membebaskan seseorang dari perilaku yang mengganggu kehidupan yang efektif sesuai dengan nilai demokrasi tentang hak individu untuk bebas mengejar sasaran yang dikehendaki sepanjang sasaran itu sesuai dengan kebaikan masyarakat secara umum

5. Pengalaman Klien dalam terapi

Salah satu sumbangan yang unik dari terapi tingkah laku adalah suatu sistem prosedur yang ditentukan dengan baik yang digunakan oleh terapis dalam hubungan dengan peran yang juga ditentukan dengan baik. Terapi tingkah laku juga memberikan kepada klien peran yang ditentukan dengan baik, dan menekankan pentingnya kesadaran dan partisipasi klien dalam proses terapeutik. Carkhuff dan Berenson (1967) menunjukkan bahwa sekalipun klien boleh jadi berada dalam peran sebagai “penerima teknik-teknik yang pasif”, ia diberi keterangan yang cukup tentang teknik-teknik yang digunakan. Mereka menyatakan bahwa “sementara terapis memiliki tanggung jawab utama, klien adalah fokus perhatian disertai sedikit perhatian pada nilai-nilai sosial, pengaruh orang tua, dan proses-proses tak dasar. Para terapis modifikasi tingkah laku pertama-tama harus memberikan keterangan rinci mengenai apa yang ada dan akan dilakukan pada setiap tahap proses treatment” (Carkhuff dan Berenson, 1967. hal 92).

Marquis (1974), yang menggunakan prinsip-prinsip pendekatan behavioral untuk menunjang perubahan kepribadian yang efektif, memandang perlunya peran aktif klien dalam proses terapi. Melalui model terapi tingkah laku, Marquis menguraikan program tiga fase yang melibatkan partisipasi klien secara penuh dan aktif. Pertama, tingkah laku klien sekarang dianalisis dan pemahaman yang jelas menjangkau tingkah laku akhir dengan partisipasi aktif dari klien dalam setiap bagian dari proses pemasangan tujuan-tujuan. Kedua, cara-cara alternatif yang bisa diambil oleh klien dalam upaya mencapai tujuan-tujuan, dieksplorasi. Ketiga, suatu program treatment direncanakan, yang biasanya berlandaskan langkah-langkah kecil yang

Model-Model Konseling

bertahap dari tingkah laku klien yang sekarang menuju tingkah laku yang diharapkan membantu klien dalam mencapai tujuannya

6. Hubungan antara Klien dan Konselor

Ada suatu kecenderungan yang menjadi bagian dari sejumlah kritik untuk menggolongkan hubungan antara terapis dan klien dalam terapis tingkah laku sebagai hubungan yang mekanis, manipulatif, dan sangat impersonal. Bagaimanapun, sebagian besar penulsi di bidang terapi tingkah laku, khususnya Wolpe (1985, 1969), menyatakan bahwa pembentukan hubungan pribadi yang baik adalah salah satu aspek yang esensial dalam proses terapeutik. Sebagaimana disinggung di muka, peran terapis yang esensial adalah peran sebagai agen pemberi perkuatan. Para terapis tingkah laku tidak dicetak untuk memainkan peran yang dingin dan impersonal yang mengerdilkan mereka menjadi mesin-mesin yang diprogram yang memaksakan teknik-teknik kepada para klien yang mirip robot.

Bagaimanapun, tampak bahwa pada umumnya terapis tingkah laku tidak memberikan peran utama kepada variabel-variabel hubungan terapis klien. Sekalipun demikian, sebagian besar dari mereka mengakui bahwa faktor-faktor seperti kehangatan, empati, keotentikan, sikap permisif, dan penerimaan adalah kondisi-kondisi yang diperlukan, tetapi tidak cukup, bagi kemunculan perubahan tingkah laku dalam proses terapeutik.

7. Teknik dan Prosedur Terapi

Salah satu sumbangan terapi tingkah laku adalah pengembangan prosedur-prosedur terapeutik yang spesifik yang memiliki kemungkinan untuk diperbaiki melalui metode ilmiah.

Dalam terapi tingkah laku, teknik-teknik spesifik yang beragam bisa digunakan secara sistematis dan hasil-hasilnya bisa dievaluasi. Teknik-teknik ini bisa digunakan jika saatnya tepat untuk menggunakannya, dan banyak diantaranya yang bisa dimasukkan ke dalam praktek psikoterapi yang berlandaskan model-model lain. Teknik-teknik spesifik yang akan diuraikan

Model-Model Konseling

di bawah ini bisa diterapkan pada terapi dan konseling individual maupun kelompok

7. Metode Konseling Behavioral

Mengenai metode konseling behavioral, Kumboltz mengategorikan menjadi empat pendekatan yaitu pendekatan : (1) Operant Learning, (2) Cognitive Learning, dan (3) Emotional learning.

a. Metode Operant Learning

Dari pendekatan *operant learning* yang paling penting adalah penguatan (*reinforcement*) yang dapat menghasilkan perilaku klien yang dikehendaki. Konselor diharapkan dapat memanfaatkan situasi diluar klien untuk memperkuat perilaku klien yang dikehendaki, sehingga dapat menentukan saat yang tepat untuk memberikan penguatan pada klien. Dalam menerapkan penguatan ini ada empat hal yang harus diperhatikan yaitu: (1) penguatan yang di terapkan hendaknya memiliki cukup kemungkinan untuk mendorong klien, (2) penguatan hendaknya dilaksanakan secara sistematis, (3) konselor harus mengetahui kapan dan bagaimana memberikan penguatan, dan (4) konselor harus dapat merancang perilaku yang memerlukan penguatan.(Surya, 1988)

b. Metode Cognitif Learning

Merupakan metode pengajaran secara verbal, kontrak antara konselor dengan klien, dan bermain peranan. Metode ini lebih menekankan pada aspek perubahan kognitif klien dalam upaya membantu klien dalam memecahkan masalahnya.

Tujuan utama dalam metode kognitif adalah : (1) membangkitkan pikiran-pikiran pasien, dialog internal atau bicara diri (*self talk*), dan interpretasi terhadap kehadiran-kejadian yang dialami, (2) konselor bersama klien mengumpulkan bukti yang mendukung atau menyanggah interpretasi-interpretasi yang telah diambil, (3) menyusun dengan eksperimen (pekerjaan rumah) untuk menguji validitas interpretasi dan

Model-Model Konseling

menjaring data tambahan untuk diskusi didalam proses perlakuan konseling.

Konseling kognitif khususnya diarahkan untuk memunculkan kesalahan-kesalahan atau kesesatan-kesesatan didalam berpikir. Contoh kesalahan adalah:

1. Berpikir Dikotomik. Yaitu berpikir yang serba ekstrem tanpa penilaian atau pendapat realivistik ditengah-tengah (hitam vs putih, semuanya vs tidak sama sekali).
2. Abstraksi selektif, pemisahan sebagian kecil dari situasi keseluruhan dengan mengabaikan sisa bagian yang jauh lebih besar atau penting,.
3. Inferensi arbitrer (sembarangan, tidak semena-mena), yaitu menarik kesimpulan yang merupakan inferensi dari bukti-bukti yang tidak relevan.
4. Overgeneralisasi, yaitu menyimpulkan suatu kejadian negatif yang khusus, sebagai kejadian negatif secara keseluruhan.
6. *Catastrophising*, yaitu berpikir hal yang paling buruk dalam suatu situasi.(Retnowati, 2002)

8. **Teknik Konseling Behavioral**

Ada beberapa teknik konseling behavioral sebagaimana diungkapkan oleh Gerald Corey (1995) yang dapat diterapkan pada klien kecemasan antara lain:

a. Desensitisasi sistematis

Asumsi dasar yang mendasari teknik desensitisasi sistematis adalah bahwa responsi terhadap kecemasan itu dapat dipelajari atau dikondisikan, dan bisa dicegah dengan memberi substitusi berupa suatu aktivitas yang sifatnya memusuhinya. Stimulus yang menghasilkan kecemasan berkali-kali dilakukan dengan latihan bersantai sampai

Model-Model Konseling

hubungan antara stimulus-stimulus serta responsi terhadap kecemasan itu terhapus.

Moris (1986) membuat garis besar tentang desensitisasi sistematis menjadi tiga langkah:

Model-Model Konseling

1. Latihan bersantai

Selama beberapa sesi permulaan klien diberi pelajaran bagaimana caranya bersantai. Sasarannya adalah agar otot-otot menjadi kendur dan mental menjadi santai dan mudah dipelajari. Setelah klien belajar bersantai, maka yang terpenting adalah klien mempraktikkannya setiap hari agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

2. Pengembangan hierarki kecemasan.

Stimulus yang menyulut kecemasan pada kawasan tertentu seperti penolakan, kecemburuan, kritikan, ketidaksetujuan, atau fobia yang lain, dianalisis. Konselor menyusun daftar urutan situasi yang menyulut timbulnya kecemasan dan penampikkan yang makin meningkat. Hierarki itu diatur dalam urutan-urutan mulai dari situasi yang terburuk yang bisa dibayangkan oleh klien sampai kesituasi yang menimbulkan kecemasan yang paling sedikit.

3. Disentisiasi sistematis yang tepat.

Proses desentisiasi dimulai dengan klien yang telah santai dengan sempurna dengan mata tertutup. Skenario netral dikemukakan, dan klien diminta untuk membayangkannya. Apabila klien tetap santai, diminta untuk membayangkan skenario yang paling sedikit menimbulkan kecemasan dalam hirarki kecemasan yang telah dikembangkan. Konselor bergerak maju dalam hierarki sampai klien memberi isyarat bahwa pada situasi itulah klien mengalami kecemasan dan pada saat itu skenario dihentikan. Kemudian pengendoran ketegangan dimulai lagi, dan klien melanjutkan naik kehierarki diatasnya. Penanganan berhenti manakala klien tetap dalam keadaan santai pada saat ia membayangkan skenario dimana dulu pernah merupakan keadaan yang paling banyak mengganggu dan menimbulkan kecemasan.

b. Metode Pemodelan

Model-Model Konseling

Istilah pemodelan, juga berarti belajar dengan mengamati menirukan, dan belajar sosialisasi. Permodelan adalah proses berbuat yang dilakukan oleh perilaku seseorang individu atau kelompok (model) sebagai stimulus terjadinya pikiran, sikap, dan perilaku yang serupa dipihak pengamat. Melalui proses belajar dengan mengamati klien sendiri bisa belajar untuk menunjukkan perbuatan yang dikehendaki tanpa harus belajar lewat *trial and eror*.

c. Mengelola diri sendiri

Watson dan Trap memberikan sebuah model yang didesain untuk perubahan yang diarahkan sendiri, yaitu ada empat tahap:

- a. Penyaringan sasaran
- b. Menerjemahkan sasaran menjadi perilaku yang diinginkan
- c. Memantau perkembangan diri sendiri
- d. Menyelesaikan rencana perubahan.

Selain keempat langkah itu ada metode penguatan diri sendiri yang sangat mendukung dalam keberhasilan proses konseling. Penggunaan penguatan untuk merubah perilaku adalah memilih penganjuran pada diri sendiri yang tepat, yaitu memberi motivasi secara pribadi.(Rahmat, 2000)

ANALISIS TRANSAKSIONAL

BIOGRAFI TOKOH

Eric Berne (1910-1970) seorang psikiatris dan psikoanalisis, mendapatkan gelar M. D dari McGill University di Montreal pada tahun 1953, dan menyelesaikan pendidikan spesialis psikiater di Yale university.

Pada tahun 1964 buku pertamanya *Games People Play* (permainan yang dimainkan orang) menjadi buku terlaris secara internasional. Pada saat yang sama pendekatan terapeutiknya yang baru, yang mencerminkan ditinggalkannya psikoanalisis secara radikal, menjadi populer secara luas di tahun 1960an (Corey, 1995: 373).

Berne mengembangkan dasar teori analisis transaksional pada tahun 1950an. Penemuannya tentang status ego disadari sebagai fase pertama dari sejarah perkembangan analisis transaksional. Penemuan teori tersebut berdasarkan eksperimen-eksperimen neurologi yang menyatakan bahwa status ego yang dialaminya individu berbeda lewat stimulus.

A. HAKIKAT MANUSIA

Analisis transaksional berakar dari filosofi antideterministik. Iman ditempatkan dalam kapasitas seseorang untuk di atas pola kebiasaan dan untuk memilih sasaran dan perilaku baru. Ini tidak berarti bahwa mereka sama sekali tanpa ada hal yang mempengaruhinya bisa sampai pada penentuan hidup yang kritis. Analisis ini juga mengakui bahwa mereka dipengaruhi oleh harapan serta

Model-Model Konseling

tuntutan oleh orang lain yang signifikan baginya, terutama oleh karena keputusan yang terlebih dahulu telah dibuat pada masa hidup mereka pada saat mereka sangat bergantung pada orang lain. tetapi keputusan dapat ditinjau kembali dan ditantang dan apabila keputusan yang telah diambil terdahulu tidak lagi cocok, bisa dibuat keputusan.

B. TEORI KEPRIBADIAN

Analisis transaksional dipandang sebagai sesuatu yang positif, karena manusia secara filosofis dapat ditingkatkan, dikembangkan dan diubah secara langsung melalui proses yang aman, menggairahkan dan bahan menyenangkan. Secara keseluruhan dasar filosofinya bermula dari asumsi bahwa semuanya OK, artinya bahwa setiap individu perilakunya mempunyai dasar menyenangkan dan mempunyai potensi serta keinginan untuk berkembang, dan mengaktualisasikan diri. Dalam melakukan hubungan dengan orang lain sangat perhatian dan mengayomi lawan bicaranya dan mengundang individu lain untuk senang, cocok, dan saling mengisi, yang di dalam dasar teori dan praktek analisis transaksional disebut I'm OK and You're OK, sebagaimana terjadi antara hubungan suami isteri, ayah anak, majikan karyawan, guru-siswa, terapis-klien, yang keduanya sebagai pasangan yang seimbang (Subandi, ed, 2003: 67).

Landasan pemikiran Berne tentang status ego berdasarkan pada tiga hipotesis yang berlaku pada setiap individu terjadi ;

1. Bahwa setiap perkembangan menuju pada kedewasaan melalui masa kanak-kanak.

Model-Model Konseling

2. Bahwa setiap manusia mempunyai jaringan otak yang baik dan sanggup melakukan testing terhadap realita secara baik.
3. Bahwa setiap individu yang berjuang untuk menuju ke dewasa telah mempunyai orang tua yang berfungsi atau seseorang yang dianggap sebagai orang tuanya (Subandi, 2004: 69)

Dari ketiga hipotesis muncul pernyataan bahwa ;

1. Pengalaman-pengalaman kehidupan masa kanak-kanak akan terus berlangsung dalam kehidupannya dan kemudian akan berujud sebagai status ego.
2. Testing realitas merupakan fungsi status ego yang sifatnya realitas dan bukan merupakan yang terpisah dan kemudian berujud sebagai status ego dewasa.
3. Di dalam pelaksanaannya kemungkinan sesuatu dari luar individu akan diambil alih secara sempurna oleh individu dan kemudian berujud sebagai status ego orang tua (Subandi, 2004: 69)

Analisis transaksional menggolongkan tiga pola yang terpisah dari perilaku atau status ego ; orang tua, orang dewasa dan anak-anak (T-D-A).

Bagian orang tua kepribadian merupakan suatu introjek dari orang tua dan pengganti orang tua. Dalam ego, orang tua, kita menyalakan ulang apa yang dibayangkan sebagai perasaan orang tua kita sendiri dalam suatu situasi atau merasa dan berbuat terhadap orang lain seperti yang dirasakan dan diperbuat orang tua kita terhadap kita. Status ego orang tua berisi “seharusnya” dan

Model-Model Konseling

“seyogyanya”. Kita masing-masing punya orang tua penaguh dan “orang tua pengkritik”.

Status ego orang dewasa adalah pemroses data. ini merupakan bagian objektif dari seseorang yang mengumpulkan informasi tentang apa yang sedang terjadi. Ini bukan yang emosional atau yang memberi perkiraan melainkan yang bekerja dengan fakta dan dengan realitas eksternal. Orang dewasa adalah yang tanpa memandang keyakinan yang bernafsu, tetapi banyak problem yang juga mensyaratkan adanya empati intuisi yang harus dipecahkan.

Status ego anak-anak terdiri dari perasaan dorongan emosi serta perbantuan yang spontan anak dalam diri kita masing-masing bisa berupa “anak-anak murni”, si “profesor cilik”, atau “anak pungut”. Anak-anak murni cirinya sifat yang semua orang memiliki; impulsif, tidak terlatih, spontan, agresif. si “profesor cilik” cirinya Kebijakan yang dimiliki anak-anak tanpa melalui bangku sekolah, Manipulatif, egosentris, dan kreatif, Intuitif & bermain berdasar perasaan (asli), “Anak Pungut” cirinya : Modifikasi dari keinginan anak-anak murni, modifikasi berasal dr pengalaman traumatik, tuntutan, latihan, dan keputusan tentang bagaimana agar diperhatikan orang, sedangkan. Anak pungut ; merajuk, menyetujui, dan memberontak (Corey, 1995: 375-376).

C. Tujuan Terapi

Membantu pihak klien dalam rangka membuat keputusan baru, yaitu tentang tingkahlakunya sekarang yang diarahkan pada kehidupannya, caranya dengan jalan membantu klien untuk mendapatkan kesadaran tentang bagaimana

Model-Model Konseling

klien menghadapi masalahnya berkaitan dengan kebebasan memilih dan memberikan pilihan untuk menentukan cara hidupnya (Rosijan,).

D. Peranan dan fungsi terapi

Terapis berperan sebagai guru adalah menerangkan teknik seperti analisis struktural, analisis transaksional, analisis naskah, dan analisis permainan. Terapis membantu klien dalam rangka menemukan kondisi-kondisi yang tidak menguntungkan, mengadaptasi rencana hidup dan mengembangkan strategi dalam berhubungan dengan orang lain. Terapis membantu klien dalam menentukan alternatif-alternatif (Subandi, ed, 2003: 83). Corey (1995: 386), menyatakan tugas terapi adalah menolong klien mendapatkan perangkat yang diperlukan untuk mendapat perubahan, menolong klien untuk menemukan kekuatan internal mereka untuk mendapatkan perubahan dengan jalan mengambil keputusan yang lebih cocok.

E. Hubungan antara terapi dan klien

Seperti terapi behavioral yang lain, terapi ini lebih menuntut adanya ketrampilan dan kepekaan yang tinggi untuk menjalin hubungan kerja dengan klien. Terapis untuk aktif dan bersikap mengarahkan serta berfungsinya sebagai konsultan dan yang bisa menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, mereka menggunakan model berusaha keras dalam mendorong perubahan perilaku dalam lingkungan alami klien, maka hal penting yang perlu mendapatkan perhatian adalah bahwa mereka secara pribadi bisa bersikap menunjang (Corey, 1995: 422).

Model-Model Konseling

I. Tehnik dan Proses Terapi

Proses terapi dalam pendekatan analisis transaksioanal terdiri dari beberapa metode yaitu :

Analisis struktural

- Merupakan perangkat yang bisa menjadikan manusia sadar akan isi dan berfungsinya orang tua, orang dewasa dan anak-anak yang ada pada diri mereka.

- Klien dapat belajar mengidentifikasi status ego mereka.

Analisis Transaksioanal

- Suatu deskripsi tentang apa yang dikerjakan dan dikatakan orang tentang dirinya sendiri & orang lain

- Yang terjadi antar manusia melibatkan transaksi status ego; jika pesan disampaikan diharapkan ada respon

- 3 jenis transaksi; komplementer, lintas, & tersembunyi

Transaksi komplementer ini dapat terjadi jika antara stimulus dan respon cocok, tepat dan memang yang diharapkan sehingga transaksi ini akan berjalan lancar. Misalnya pembicaraan antara dua individu yang sama-sama menggunakan status ego orang tua, dewasa atau anak-anak.

Transaksi silang, ini terjadi jika antara stimulus dan respon tidak cocok atau tidak sebagaimana yang diharapkan dan biasanya komunikasi ini akan terganggu.

Transaksi terselubung, terjadi jika antara dua status ego beroperasi bersama-sama. Biasanya dapat dirasakan meliputi dewasa diarahkan ke dewasa, akan

Model-Model Konseling

tetapi menyembunyikan suatu pesan yang sebenarnya. Misalnya dewasa ke anak, atau orang tua ke anak.

Pemodelan keluarga

- Untuk menangani orang tua, orang dewasa dan anak-anak dan konstan
- Klien diminta membayangkan suatu skenario yang mencakup sebanyak mungkin orang yang signifikan pada masa lalu, termasuk dirinya
- Klien sebagai sutradara, produser, & aktor

Analisis ritual & waktu senggang

- Untuk menangani orangtua, orang dewasa & anak-anak konstan
- Klien diminta membayangkan suatu skenario yang mencakup sebanyak mungkin orang yang signifikan pada masa lalu, termasuk dirinya
- Klien sbg sutradara, produser, & aktor

Analisis permainan & Racket

- Melukiskan sebuah permainan sebagai “urut-urutan transaksi tersembunyi yang komplementer yang terus menerus berjalan maju ke arah terciptanya hsl hsl yang tertata baik & bisa diramalkan”

Analisis surat

- Bagian dari proses terapi yang akan bisa mengidentifikasi pola hidup yang diikuti klien.
- Klien memungkinkan memilih alternatif baru pada saat menjalani kehidupan.

TERAPI EKSISTENSIAL

BIOGRAFI TOKOH

1. Victor Frankl 1905-1997

- Lahir dan sekolah di Austria
- Tahanan di kamp Nazi dari tahun 1942-1945 Dachau, kehilangan orang tua, saudara, istri dan anak-anaknya.
- Cinta adalah tujuan tertinggi dimana manusia bisa menginspirasi dan juga melakukan penyelamatan melalui cinta.
- Kita mempunyai kesempatan dalam setiap kejadian yang kita alami.
- Kebebasan spiritual dan kebebasan berfikir bisa didapat dari situasi-situasi terburuk.
- Inti dari manusia adalah pencarian makna dan tujuan hidup.
- Logotherapy: terapi melalui makna

Pandangan Frankl

- “dia yang punya alasan kenapa harus hidup bisa hidup dengan apapun, (– Nietzsche quoted by Frankl, 1963)
- “apa yang tidak membunuhku, membuatku semakin kuat. (–Nietzsche quoted by Frankl, 1963)
- Manusia modern mempunyai banyak cara untuk hidup tapi seringnya tidak punya makna hidup, sehingga keberadaan waktunya seperti tidak berguna, atau “kekosongan yang nyata”

Model-Model Konseling

- Tujuan dari terapi adalah menantang manusia untuk menemukan makna dan tujuan hidup melalui penderitaan, pekerjaan dan cinta.

2. Z. Rollo May 1909-1994

- Lahir di ohio, pindah ke michigan, 5 saudara laki- laki da 1 perempuan dengan kehidupan yang tidak bahagia.
- Dua kali pernikahan yang gagal
- Belajar dengan Alfred Adler di Vienna
- Menderita tbc dan tinggal di sanatorium selama 2 tahun.
- *Anxiety-The Meaning of Anxiety*, 1950
- *Love and Will*, 1969- love & intimacy
- Membantu orang- orang menemukan maka hidup
- Lebih memperhatikan pada hal- hal yang lebih dari sekedar tentang seks, hubungan intim, bertambah tua, menghadapi kematian, menghadapi kesendirian, dan sekarat,bekerja denagn baik agar lebih baik dalam masyarakat.

J. Pandangan May

1. Perlu keberanian untuk menentukan kita ingin menjadi manusia seperti apa.
2. Perjuangan yang tetap pada manusia:
 - Ingin dewasa dan juga mandiri
 - Tetapi menyadari bahwa proses perkembangan dan kedewasaan merupakan proses yang menyakitkan.

Model-Model Konseling

- Jadi perjuangan adalah keamanan dari ketergantungan dan juga sakit dari perkembangan.

DASAR TERAPI EKSISTENSIAL

Falsafat Eksistensial Sebagai Dasar Terapi Eksistensial

- Area filosofi yang berhubungan dengan makna keberadaan
- Menanyakan pertanyaan- pertanyaan tentang masalah- masalah cinta, kematian, dan juga makna hidup.
- Bagaimana seseorang berhubungan dengan nilai dan makna hidup seseorang.
- dunia berubah sesuai pemikiran orang yang berubah.
- Ide- ide tentang dunia = pembangunan manusia
- “berada di dunia” = seseorang tidak bisa berada di dunia tanpa sebuah dunia dan sebuah dunia tidak bisa ada tanpa seseorang(makhluk) untuk menyadarinya.
- Harus belajar tentang manusia- manusia dalam dunia mereka.
- Jangan memikirkan pertanyaan- pertanyaan tentang kenapa.
- Mereka memikirkan tentang pernyataan-pernyataan.
- Mereka tidak mengabaikan atau menjelaskan masalah- masalah manusia seperti etika-etika atau moral.
- Mereka tidak memikirkan diri mereka sendiri tentang konflik dari pemilihan etika-etika atau moral tapi lebih menerimanya sebagai bagian

Model-Model Konseling

penting dari manusia- manusia untuk begitu. nJangan memikirkan pertanyaan- pertanyaan tentang kenapa.

- Mereka memikirkan tentang pernyataan-pernyataan.
- Mereka tidak mengabaikan atau menjelaskan masalah- masalah manusia seperti etika-etika atau moral.
- Mereka tidak memikirkan diri mereka sendiri tentang konflik dari pemilihan etika-etika atau moral tapi lebih menerimanya sebagai bagian penting dari manusia- manusia untuk begitu.

HAKEKAT MANUSIA

Enam Dimensi Dasar Manusia Menurut Teori Eksistensial

1. Kapasitas Untuk Sadar Akan Dirinya
 - a. Semakin tinggi kesadaran kita, semakin tinggi kemungkinan kita untuk merasakan kebebasan.
 - b. Kesadaran adalah menyadari bahwa:
 - kita tercipta pasti- waktu terbatas
 - Kita punya potensi, pilihan, untuk bertindak ataupun tidak bertindak.
 - Makna tidak otomatis - kita harus mencarinya
 - Kita adalah subjek kesepian, tak berarti, kekosongan, bersalah, dan pengasingan.

Model-Model Konseling

2. Kebebasan Dan Tanggung Jawab
 - a. Orang- orang bebas memilih diantara pilihan- pilihan dan mempunyai peran yang besar dalam membentuk takdir orang- orang.
 - b. Perilaku bagaimana kita hidup dan menjadi apa kita adalah hasil dari pilihan kita.
 - c. Orang- orang harus menerima tanggung jawab untuk menentukan hidup mereka sendiri.

3. Usaha untuk mendapatkan identitas dan bisa berhubungan dengan orang lain
 - a. Identitas adalah“ keinginan untuk menjadi” ~ kita harus mempercayai diri kita sendiri untuk mencari dan menemukan jawaban- jawaban kita sendiri.
 - Ketakutan kita yang terbesar adalah bahwa jika tidak ada inti, maka tidak akan ada diri.
 - b. kesendirian ~ kita harus menoleransi dengan harus mempunyai hubunga dengan diri.
 - c. Berjuang dengan identitas –terjebak dalam melakukan model untuk menghindari pengalaman menjadi.
 - d. Hubungan ~ yang terbaik dari hubungan kita adalah jika berdasarkan pada keinginan untuk memenuhi, bukan untuk kepentingan kita.
 - Hubungan- hubungan yang berdasar pada kepentingan kita bersifat menggantung, merugikan dan mengajak.

Model-Model Konseling

4. Pencarian makna

- a. makna ~ seperti kesenangan, makna harus didapatkan dengan cara yang bebas.
 - Menemukan makna dalam hidup adalah sebuah hasil dari komitmen untuk mencintai, berkreasi, dan berkarya.
- b. “keinginan untuk berarti” adalah dorongan yang paling utama.
- c. Hidup tidak bermakna dengan sendirinya; setiap orang harus mencari dan menemukan maknanya sendiri.
- d. Tujuan berhubungan dengan
 - Membuang nilai- nilai lama
 - Koping dengan ketidakberartian
 - Menciptakan makna baru

5. Kecemasan sebagai kondisi dalam hidup

- a. Keresahan muncul dari dorongan untuk survive dan mempertahankan keberadaan diri.
- b. keresahan eksistensial adalah normal meskipun kematian bisa datang tanpa keresahan.
 - Keresahan bisa jadi sebuah rangsangan untuk tumbuh jika kita sadar dan menerima kebebasan kita.
 - Kita bisa menghilangkan keresahan kita dengan menciptakan ilusi-ilusi bahwa ada keamanan dalam hidup.

Model-Model Konseling

- Jika kita punya keberanian untuk menghadapi diri kita sendiri dan hidup yang mungkin kita takutkan, kita akan bisa berubah.

6. Kesadaran akan kematian dan ketiadaan.
 - a. Kesadaran akan kematian adalah kondisi dasar manusia yang memberikan signifikansi untuk hidup.
 - b. Kita harus berfikir akan kematian jika kita ingin ada signifikansi dalam hidup.
 - c. Jika kita bertahan melawan kematian hidup kita akan menjadi sempit dan tak berarti.
 - d. Kita belajar hidup untuk saat sekarang dan pada satu hari hasil dari usaha dan kreatifitas untuk hidup.

TUJUAN TERAPI EKSISTENSIAL

- e. Menolak hasil deterministik pada ciptaan manusia.
- f. Orang-orang bebas dan bertanggung jawab untuk tiap pilihan dan tindakan mereka.
- g. Orang-orang adalah pengarang untuk hidup mereka.
- h. Terapi eksistensial membuat klien merefleksi pada hidup, mengenali adanya banyak pilihan, dan menentukan antara pilihan-pilihan itu.
- i. tujuan: mengenali cara-cara yang mereka terima secara pasif dalam lingkungan mereka dan menyerah, sehingga diperlukan kesadaran untuk membentuk hidup yang dimiliki untuk menggali potensi-potensi agar hidup lebih bermakna.

TUGAS TERAPIS EKSISTENSIAL

- j. Mengundang klien untuk bagaimana mereka mengizinkan orang lain memutuskan untuk diri mereka
- k. Mengajak klien untuk melangkah maju secara otonomi.
- l. “meskipun sekarang anda mempunyai pola yang anda lakukan, apakah anda mau membuat pola yang baru?”

PENGALAMAN KLIEN

Dalam terapi pendekatan ini, klien mampu mengalami secara subjektif persepsi-persepsi tentang dunianya. Dia harus kreatif dalam proses terapeutik, sebab dia harus memutuskan ketakutan-ketakutan, perasaan-perasaan berdosa, dan kecemasan-kecemasan apa yang akan dieksplorasinya. Memutuskan untuk menjalani terapi saja sering merupakan tindakan yang menakutkan.

Dengan kata lain, klien dalam terapi pendekatan ini terlibat dalam pembukaan pintu menuju diri sendiri. Pengalaman sering menakutkan atau menyenangkan, mendePRESIKAN atau gabungan dari semua perasaan tersebut. Dengan membuka pintu yang tertutup, klien mulai melonggarkan belunggu deterministik yang telah menyebabkan dia terpenjara secara psikologi. Lambat laun klien menjadi sadar, apa dia tadinya dan siapa dia sekarang serta klien lebih mampu menetapkan masa depan macam apa yang diinginkannya. Melalui proses terapi, klien bisa mengeksplorasi alternatif-alternatif guna membuat pandangan-pandangannya menjadi riil.

Model-Model Konseling

HUBUNGAN ANTARA KLIEN DAN TERAPIS

- m. Terapi adalah perjalanan yang dilakukan oleh klien dan terapis.
 - Kuncinya adalah hubungan orang per orang
 - Hubungan itu menuntut terapis untuk melakukan kontak dengan dunia fenomenologis mereka sendiri.
- n. Inti dari hubungan terapis
 - hormat, dan yakin terhadap potensi klien.
 - berbagi reaksi dan kepedulian serta empati yang tulus

PROSEDUR DAN TEHNIK TERAPI

Ada tiga tahap proses konseling yaitu

7. Konselor membantu klien dalam mengidentifikasi dan mengklarifikasi asumsi mereka tentang dunia. Klien diajak untuk mendefinisikan dan menayakan tentang cara mereka memandang dan menjadikan eksistensi mereka bisa diterima. Mereka meneliti nilai mereka, keyakinan, serta asumsi untuk menentukan kesahihannya. Bagi banyak klien hal ini bukan pekerjaan yang mudah, oleh karena itu walnya mereka memaparkan problema mereka. Konselor disini mengajarkan mereka bagaimana caranya untuk bercermin pada eksistensi mereka sendiri dan meneliti peranan mereka dalam hal penciptaan problem mereka dalam hidup
8. Klien didorong semangatnya untuk lebih dalam lagi meneliti sumber dan otoritas dari sistem nilai mereka. Proses eksplorasi diri ini biasanya membawa klien ke pemahaman baru dan berupa restrukturisasi dari nilai dan sikap

Model-Model Konseling

mereka. Klien mendapat cita rasa yang lebih baik akan jenis kehidupan macam apa yang mereka anggap pantas. Mereka mengembangkan gagasan yang jelas tentang proses pemberian nilai internal mereka.

9. Konseling eksistensial berfokus pada menolong klien untuk bisa melaksanakan apa yang telah mereka pelajari tentang diri mereka sendiri. Sasaran terapi adalah memungkinkan klien untuk bisa mencari cara mengaplikasikan nilai hasil penelitian dan internalisasi dengan jalan kongkrit. Biasanya klien menemukan jalan mereka untuk menggunakan kekuatan itu demi menjalani kesistensi kehidupannya yang memiliki tujuan.

KRITIK EKSISTENSIAL

Salah satu kritik terhadap psikologi eksistensial adalah ketika psikologi telah diperjuangkan untuk dapat membebaskan diri dari dominasi filsafat, justru psikologi eksistensial secara terang-terangan menyatakan kemaukannya terhadap positivisme dan determinisme. Para psikolog di Amerika yang telah memperjuangkan kemerdekaan psikolog dari filsafat jelas menentang keras segala bentuk hubungan baru dengan filsafat. Banyak psikolog merasa bahwa psikologi eksistensial mencerminkan suatu pemutusan yang mengerikan dengan jajaran ilmu pengetahuan, karena itu membahayakan kedudukan ilmu psikologi yang telah diperjuangkan dengan begitu susah payah.

Salah satu konsep eksistensial yang paling ditentang oleh kalangan psikologi “ilmiah” ialah kebebasan individu untuk menjadi menurut apa yang diinginkannya. Jika benar, maka konsep ini sudah pasti meruntuhkan validitas psikologi yang berpangkal pada konsepsi tentang tingkah laku yang sangat

Model-Model Konseling

deterministic. Karena jika manusia benar-benar bebas menentukan eksistensinya, maka seluruh prediksi dan control akan menjadi mustahil dan nilai eksperimen menjadi sangat terbatas. (Hall, Calvin S. & Lindzey, Gardner, 1993).

Banyak psikolog dan sarjana psikolog baik dalam maupun luar negeri mempertanyakan keberadaan analisis eksistensial. Yang mereka pertanyakan menyangkut dasar-dasar ilmiah dari analisis eksistensial. Psikologi sebagai ilmu telah lama diupayakan untuk melepaskan diri dan berada jauh dari filsafat. Psikologi harus merupakan suatu science (ilmu pasti alami) yang independent. Padahal, analisis eksistensial mengeritik ilmu (science) dan mengambil manfaat dari filsafat (fenomenologi dan eksistensialisme). Atas dasar itu, banyak sarjana psikologi yang bertanya, apakah analisis eksistensial relevan dengan perkembangan ilmu psikologi modern ?.

Jawaban atas pertanyaan itu tergantung pada pemahaman kita tentang manusia. Siapakah atau apakah manusia itu ?. Apakah manusia pada dasarnya hanya merupakan bagian dari organisme dan atau dari materi (aspek fisik kehidupan) ? Jika kita memahami manusia sebagaimana para behavioris atau psikoanalisis memahaminya, yakni bahwa manusia pada dasarnya merupakan bagian dari organisme atau materi, maka analisis eksistensial tampaknya tidak diperlukan. Cukup dengan pendekatan kuantitatif dan medis, dengan eksperimen dan pembedahan otak manusia, maka kita sudah cukup mampu memahami dan menyembuhkan individu (manusia) yang bermasalah (patologis). Namun, dalam praktek atau kenyataan, kita menyaksikan bahwa manusia ternyata jauh lebih kompleks dari sekedar organisme dan materi. (Zainal A., 2002).

Model-Model Konseling

Pendekatan ini paling sering dikritik karena kelemahannya dalam metodologi. Sementara kritikus mengeritikanya karena bahasa dan konsepnya yang mistikal, kritikus lainya menolaknya karena menganggapnya sebagai gerakan sementara yang berlandaskan reaksi terhadap pendekatan ilmiah dan positivistik. Orang-orang yang menyukai praktek terapi yang berlandaskan penelitian menekankan bahwa konsep-konsep itu harus benar secara empiris, bahwa definisi-definisi harus dibuat operasional, dan bahwa hipotesis-hipotesis harus dapat diuji.

Meskipun kritik-kritik itu memiliki landasan-landasan pembenaran, tetapi ekstensial sesungguhnya menekankan aspek-aspek yang unik oleh pendekatan-pendekatan lain diabaikan.

Fokus pada sifat manusia, pentingnya hubungan antara terapis dan klien, dan kebebasan klien untuk menentukan nasibnya sendiri adalah aspek-aspek yang berarti. Pendekatan ekstensial-humanistik tidak mengecilkkan manusia menjadi kumpulan naluri ataupun hasil pengondisian. Alih-alih ia menyajikan suatu filsafat yang menjadi landasan bagi praktek terapi.

Pendekatan ekstensial mengembalikan pribadi kepada fokus sentral, memberikan gambaran tentang manusia pada tarafnya yang tertinggi. Selain itu, pendekatan ekstensial juga menunjukkan bahwa manusia selalu ada dalam proses pemenuhan dan bahwa manusia secara sinambung mengaktualkan dan memenuhi potensinya. Pendekatan ekstensial secara tajam berfokus pada fakta-fakta utama keberadaan manusia kesadaran diri dan kebebasan yang konsisten. Bagi para eksistensialis, pemberian penghargaan kepada pandangan baru tentang

Model-Model Konseling

kematian adalah suatu hal yang positif, bukan suatu tidak sehat yang menjadi pengganti ketakutan, sebab kematian memberikan makna pada hidup. Selanjutnya, para eksistensial telah menyumbangkan suatu dimensi baru kepada pemahaman atas kecemasan, perasaan berdosa, frustrasi, kesepian, dan keterkucilan.

TEORI EKSISTENSIAL – HUMANISTIK MASLOW

10. Biografi Abraham Maslow

Maslow lahir pada tanggal 1 April 1908. Meninggal pada tanggal 8 Juni 1970. Orang tuanya adalah imigran Yahudi Rusia yang pindah ke Amerika Serikat dengan harapan memperoleh kehidupan yang lebih baik. Pandangan-pandangannya banyak diinspirasi oleh pengalaman masa kecil dan remajanya yang diliputi oleh perasaan kesepian dan menderita karena dorongan dari orang tuanya hanyalah agar ia selalu berhasil dibidang pendidikan, sehingga mengabaikan kesenangan-kesenangan yang sebenarnya dapat ia rasakan pada masa-masa tersebut. Diduga karena itulah maka Maslow memiliki hasrat yang kuat, untuk menolong orang lain sehingga bisa hidup dalam kehidupan yang lebih bermakna.

Latar belakang pendidikan Maslow adalah psikologi. semua gelarnya dari sarjana muda sampai doktor yang diperolehnya dari Universitas Wisconsin. Selanjutnya, beliau meniti karier akademis dan profesional di universitas yang sama. Tahun 1937 diangkat menjadi staf peneliti di Universitas Columbia. Tahun 1951 sampai tahun 1961 menjabat sebagai

Model-Model Konseling

kepala Departemen Psikologi Universitas of Brandes sekaligus sebagai juru bicara utama gerakan psikologi humanistik di Amerika Serikat. Karena perannya yang sangat besar dalam mengembangkan dan menyebarkan gerakan psikologi humanistik menjadi Maslow sering disebut sebagai Bapak Psikologi Humanistik.

Aktivitas Maslow berkaitan dengan profesinya disamping mengajar sangat banyak. Antara lain tergabung dalam berbagai perhimpunan profesi sampai akhirnya terpilih menjadi Presiden Perhimpunan Psikologi Amerika (APA / *American Psychologist Association*) dan menjadi penulis buku serta jurnal yang produktif.

Sebagian besar buku-buku Maslow ditulis dalam sepuluh tahun terakhir semasa hidupnya, yang meliputi *Toward a Psychology of Being* (1962), *Religious and Peak Experience* (1964), *Eupsychian Management : A Journal* (1965), *The Psychology of Science : A Reconnaissance* (1966), *Motivation and Personality* (1970), dan *The Father Reaches of Human Nature*, serta sebuah buku kumpulan artikel Maslow yang diterbitkan setahun setelah ia meninggal.

11. Latar Belakang Munculnya Teori Humanistik

Hingga akhir 1960 psikologi dapat dibagi menjadi tiga aliran psikologi yang berbeda atau kelompok-kelompok psikologi, psikologi behavioristik dalam tradisi Watson, Skinner, Tolman dan Hull; psikologi-psikologi psikoanalisis dan sejumlah pendekatan heterogen yang sama-sama memberi perhatian pada masalah manusia dan masalah-masalah yang relevan dan sesuai

Model-Model Konseling

denan eksistensi manusia. Sedangkan pendekatan ketiga bersifat “humanis” dalam pengertian mengkaji apa yang menjadikan kita di”manusia”kan, dan mengkaji tentang fungsi-fungsi keseharian dan pengalaman subjektif kemakhlukan manusia secara keseluruhan. Istilah psikologi humanistik pertama kali digunakan pada tahun 1958. ketika John Cohen, Profesor psikologi dari Inggris menerbitkan buku yang merepresentasikan reaksi kerasnya pada 1) Psikologi Robot racemorpis. Selanjutnya, psikologi humanistik digunakan untuk menyebut tidak hanya pendekatan yang meningkatkan aktualisasi diri dan perkembangan pribadi sebagai tujuan fundamental sebagai pribadi daripada sebuah mesin yang dikenai topik-topik seperti emosi, keterarahan (intentionality), kreativitas, spontanitas, nilai-nilai yang lebih tinggi, dan pengalaman transedental yang hanya sedikit atau tidak mendapatkan tempat dalam pendekatan psikologi sebelumnya. Maslow memberikan nilai lebih luas pada istilah psikologi humanistik, menyatakan bahwa humanistik merupakan kekuatan ketiga dalam psikologi dan memberikan dampak yang baik pada konsep “Cabblistis” tentang kekuatan ketiga atau pilar tengah yaitu kekuatan yang lebih sehat, sebagai akibat dari keseimbangan antara semua kekuatan yang lain dalam tubuh. Maslow memandang pendekatan humanistik sebagai kekuatan penyatu yang akan mensistesisikan medan-medan behaviorisme dan psikoanalisis yang terpilah dan akan mengintegrasikan aspek-aspek subjektif dan objektif, pribadi, dan publik dan manusia menjadi psikologi holistik yang lengkap.

Model-Model Konseling

Perkembangan psikologi humanistik di Amerika Utara berlangsung dengan cepat sekitar 1960-an, di mana perkembangan itu diidentifikasi secara seksama dengan gerakan potensi manusia yang berjalan baik dengan ditandai pendirian Journal of Humanistic Psychology pada tahun 1961; tahun 1962 pembentukan American Association for Humanistic Psychology dan tahun 1970 kelahiran American Psychological Association's Divisions of Humanistic Psychology pada tahun 1970. Di Inggris pengaruh Carl Rogers menyebar cepat dan tumbuh dengan subur konseling dan pelatihan konselor di Universitas Keele dari Reading pada tahun 1965 dan di Universitas Exeter Swansea dan Aston. Teori-teori Maslow yang telah diterapkan dalam psikologi Industrial dan organisasional melalui program-program Laboratorium Pelatihan Nasional.

Humanistik mengakui dimensi-dimensi tragis dari eksistensi manusia juga menegaskan kemampuan manusia melalui dirinya, untuk mentransedensikan kenyataan duniawi (reality mundane) dan merealisasikan sifat alaminya. Humanisme mendukung pendidikan, dan perkembangan kesadaran dan potensi manusia, tema-tema yang merefleksikan psikologi humanistik bersama dengan karakteristik lain yang memperhatikan nilai-nilai manusia dari pribadi, pertanggungjawaban dan pengalaman unik individu.

12. Teori Humanistik Abraham Maslow

Karena pembahasan mengenai teori kepribadian humanistik ini direpresentasikan oleh teori kepribadian Maslow, maka ajaran dasar psikologi humanistik yang akan dibahas sebagian besar berasal dari Maslow.

Model-Model Konseling

a. Individu sebagai keseluruhan yang intergral

Salah satu aspek yang fundamental dari psikologi humanistik adalah bahwa manusia atau individu harus dipelajari sebagai keseluruhan yang integral, khas dan terorganisasi. Teori Maslow dikembangkan sebagai perlawanan terhadap teori-teori yang menerangkan tingkah laku secara elementalistik dengan kata lain Maslow mengembangkan teorinya dengan bertumpu pada prinsip holistik, suatu prinsip yang berasal dari psikologi gestalt. Prinsip holistik Maslow yaitu motivasi mempengaruhi individu secara keseluruhan dan bukan secara bagian:

“Dalam teori yang baik tidak ada yang namanya kebutuhan perut, mulut atau kebutuhan alat kelamin. Yang ada adalah kebutuhan individu. Yang membutuhkan makanan itu bukan perut John Smith, melainkan John Smith. Kepuasan dirasakan oleh individu bukan oleh sebagian individu. Makanan memuaskan John Smith, bukan memuaskan perut John Smith (E. Koswara, 1991:115:116)

b. Ketidakrelevanan penyidikan dengan hewan

Ahli psikologi Humanistik mengingatkan tentang adanya perbedaan yang mendasar antara tingkah laku manusia dengan hewan. Maslow dan para teoris kepribadian humanistik umumnya memandang manusia sebagai makhluk yang berbeda dengan hewan apapun.

Maslow menegaskan bahwa penyelidikan hewan tidak relevan bagi memahami tingkah laku manusia karena hal itu mengabaikan ciri-ciri yang khas manusia seperti adanya gagasan-gagasan, nilai-nilai, rasa malu, cinta,

Model-Model Konseling

semangat, humor, rasa seni, kecemburuan, dsb, yang kesemua ciri yang dimilikinya itu manusia bila menciptakan pengetahuan puisi, musik dan pekerjaan-pekerjaan khas manusia lainnya.

c. Pembawaan baik Manusia

Teori Freud secara implisit menganggap bahwa manusia pada dasarnya memiliki karakter jahat implus manusia, apabila tidak dikendalikan akan menjuruskan manusia kepada pembinasaan sesamanya dan juga menghancurkan dirinya sendiri. Sementara pandangan ini menurut Maslow hanya memiliki sedikit kepercayaan tentang kemuliaan manusia, dan berspekulasi secara pesimis tentang nasib manusia. Sebaliknya, psikologi humanistik memiliki anggapan bahwa manusia itu pada dasarnya adalah baik atau tepatnya netral menurut perspektif humanistik kekuatan jahat akan merusak yang ada pada manusia itu adalah hasil dari lingkungan yang buruk dan bukan merupakan bawaan.

d. Potensi Kreatif Manusia

Maslow, dari studinya atas sejumlah orang, menemukan bahwa orang – orang yang ditelitinya itu terdapat satu ciri yang umum yaitu kreatif. Kemudian Maslow menyimpulkan bahwa potensi kreatif merupakan potensi yang umum pada manusia. Maslow juga menemukan bahwa kebanyakan orang kehilangan kreativitasnya yang menjadikan mereka “tidak budaya” penyebabnya terutama adalah hambatan lingkungan. Maslow yakin jika setiap orang memiliki kesempatan atau menghuni lingkungan yang menunjang, setiap orang dengan kreativitasnya akan mampu

Model-Model Konseling

mengungkapkan segenap potensi yang dimilikinya. Maslow juga mengingatkan bahwa untuk menjadi kreatif seorang itu tidak perlu memiliki bakat atau kemampuan khusus, kreativitas adalah kekuatan yang mengarahkan manusia kepada pengekspresian dirinya.

e. Penekanan pada Kesehatan Psikologis

Maslow beranggapan bahwa tidak ada satupun pendekatan psikologis yang mempelajari manusia dengan bertumpu pada fungsi-fungsi manusia dengan cara dan tujuan hidup yang sehat. Maslow menyebut teori psikoanalisa ortodoks sebagai teori yang berat sebelah dan kurang komperhensif karena hanya berlandaskan pada bagian yang abnormal dari tingkah laku manusia. Maslow merasa bahwa psikologi terlalu menekankan pada sisi negatif manusia dan mengabaikan kekuatan atau sifat-sifat yang positif dan manusia. Maslow yakin bahwa kita tidak bisa memahami gangguan mental sebelum kita memahami kesehatan mental.

Teori Kebutuhan Bertingkat

Maslow (1970) melukiskan manusia sebagai makhluk yang tidak pernah berada dalam keadaan sepenuhnya puas. Bagi manusia, kepuasan itu sifatnya sementara. Jika suatu kebutuhan telah terpuaskan, maka kebutuhan-kebutuhan lainnya akan muncul menuntut pemuasan, begitu seterusnya. Dan berdasarkan ciri yang demikian, Maslow mengajukan gagasan bahwa kebutuhan yang pada manusia merupakan bawaan, tersusun menurut tingkatan atau bertingkat. Oleh

Model-Model Konseling

karena Maslow kebutuhan manusia yang tersusun bertingkat yang dirinci dalam lima tingkatan kebutuhan, yakni:

1. Kebutuhan-kebutuhan fisiologis

Adalah sekumpulan kebutuhan dasar yang paling mendesak pemuasannya karena berkaitan langsung dengan pemeliharaan biologis dan kelangsungan hidup. Kebutuhan dasar filosofis itu antara lain kebutuhan akan makanan, air, oksigen, aktif, istirahat, keseimbangan temperatur, seks dan kebutuhan akan stimulasi sensori. Jika kebutuhan fisiologis ini tidak terpenuhi atau belum terpuaskan maka individu tidak akan bergerak untuk bertindak memuaskan kebutuhan-kebutuhan lain yang lebih tinggi.

2. Kebutuhan akan rasa aman

Apabila kebutuhan fisiologis individu telah terpuaskan, maka dalam diri individu akan muncul satu kebutuhan lain sebagai kebutuhan yang dominan dan menuntut pemuasan yakni kebutuhan akan rasa aman (need for self security). Kebutuhan akan rasa aman ini adalah sesuatu kebutuhan yang mendorong individu untuk memperoleh ketentraman, kepastian, keteraturan dan keadaan lingkungannya. Kebutuhan akan rasa aman ini sangat nyata dan bisa diamati pada bayi dan anak-anak karena ketidakberdayaan mereka.

3. Kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki

Adalah suatu kebutuhan yang mendorong individu untuk mengadakan afektif atau ikatan dengan individu lain baik dengan sesama jenis maupun dengan berlainan jenis, di lingkungan keluarga ataupun di lingkungan

Model-Model Konseling

kelompok dimasyarakat. Bagi Maslow, cinta dan seks adalah dua hal yang sama sekali berbeda. Maslow menegaskan bahwa cinta yang matang menunjuk kepada hubungan cinta yang sehat diantara dua orang atau lebih, yang didalamnya terdapat sikap saling percaya dan saling menghargai.

4. Kebutuhan akan rasa harga diri

Adalah kebutuhan akan rasa harga diri, oleh Maslow dibagi dalam dua bagian:

- a. Penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri
- b. Mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan.
- c. Penghargaan dari orang lain
- d. Meliputi antara lain prestasi. Dalam hal ini individu butuh penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya.

5. Kebutuhan akan aktualisasi diri

Merupakan kebutuhan manusia yang paling tinggi dalam Teori Maslow. Kebutuhan ini akan muncul apabila kebutuhan-kebutuhan yang ada dibawahnya telah terpuaskan dengan baik. Maslow menandai kebutuhan akan aktualisasi diri sebagai hasrat individu untuk menyempurnakan dirinya melalui pengungkapan segenap potensi yang dimilikinya.

Maslow mencatat bahwa aktualisasi diri tidak hanya berupa penciptaan kreasi atau karya. Karya berdasarkan bakat-bakat atau kemampuan khusus. Untuk mencapai taraf aktualisasi diri atau memenuhi kebutuhan akan

Model-Model Konseling

aktualisasi diri tidak mudah, sebab upaya ke arah itu banyak sekali hambatan diantaranya:

- a. Hambatan yang berasal dari dalam diri individu yakni berupa ketidaktahuan, keraguan dan bahkan juga rasa takut dari individu untuk mengungkap potensi-potensi yang dimilikinya, sehingga potensi-potensi itu tetap laten.
- b. Hambatan yang berasal dari luar atau dari masyarakat berupa kecenderungan mendepersonalisasi individu juga berupa perepresian sifat-sifat, bakat, atau potensi.
- c. Hambatan yang berupa pengaruh negatif yang dihasilkan oleh kebutuhan yang kuat akan rasa aman.

Client Centered Therapy

1. Latar Belakang Sejarah

Carl Ransom Rogers (1902-1987) pada awal tahun 1940 (Corey 1986:100; Corey 1995: 291-294) pada awal tahun 1940 mengembangkan teori yang disebut *non-directive counseling* (konseling non-direktif) sebagai reaksi atas pendekatan yang direktif dan pendekatan psikoanalitik. Teorinya adalah sebagai reaksi atas pendekatan yang direktif dan pendekatan psikoanalitik. Rogers menentang asumsi dasar bahwa “konselor tahu apa yang terbaik“. Dia juga menentang kesahihan dari prosedur terapeutik yang telah secara umum bisa diterima seperti nasehat, saran, himbauan, pemberian pengajaran, diagnosis, dan tafsiran. Didasarkan pada keyakinannya bahwa konsep dan prosedur diagnostik kurang memadai, berprasangka, dan sering kali disalahgunakan, maka pendekatannya tidak dengan menggunakan cara tersebut. Konselor non-direktif menghindari dari usaha untuk melibatkan dirinya dengan urusan klien, dan sebagai gantinya mereka memfokuskan terutama pada merefleksi dan komunikasi *verbal* dan *non-verbal* dari klien. Asumsi dasarnya adalah bahwa orang itu secara esensial bisa dipercaya, memiliki potensi yang besar untuk memahami dirinya dan menyelesaikan masalah mereka tanpa intervensi langsung dari pihak terapis, dan bahwa mereka ada kemampuan untuk tumbuh sesuai dengan arahan mereka sendiri apabila mereka terlibat dalam hubungan terapeutik.

Sejak semula ia menekankan kepada sikap dan karakteristik pribadi terapis dan kualitas hubungan klien sebagai penentu utama dalam prosedur terapeutik. Secara konsisten ia mengarahkan kepada posisi yang sekunder seperti pengetahuan terapis tentang teori dan teknik.

Non-directive counseling tersebut oleh Rogers didasarkan pada konsep psikologi humanistik yang juga dapat diklasifikasikan sebagai cabang perspektif eksistensial.

Rogers (dalam Corey 1988) memandang manusia sebagai individu yang tersosialisasi dan bergerak ke depan, berjuang untuk berfungsi sepenuhnya, serta memiliki kebaikan yang positif. Dengan asumsi tersebut pada dasarnya manusia dapat dipercayai, kooperatif dan konstruktif, tidak perlu ada pengendalian terhadap dorongan-dorongan agresifnya. Implikasi dari pandangan filosofis seperti ini, Rogers menganggap bahwa individu memiliki kesanggupan yang inheren untuk menjauhi *maladjustment* menuju ke kondisi psikologis yang sehat, konselor meletakkan tanggung jawab utamanya dalam proses terapi kepada klien. Oleh karena itu konseling *client-centered* berakar pada kesanggupan klien untuk sadar dan membuat keputusan-keputusan, sebab klien merupakan orang yang paling tahu tentang dirinya, dan pantas menemukan tingkah laku yang pantas bagi dirinya.

2. Pandangan tentang Manusia

Pandangan Rogers tentang manusia, bahwa secara filosofis inti sifat manusia adalah positif, sosial, berpandangan ke depan dan realistis, baik, dan dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik.

Model-Model Konseling

Aktualisasi diri dipandang sebagai pengalaman kemanusiaan yang paling berarti, sehingga dengan mengaktualisasikan dirinya, manusia dapat menikmati segala aspek kehidupannya. Tingkah laku manusia diorganisasikan secara keseluruhan di sekitar tendensi manusia berbuat sesuatu. Pola perilaku manusia ditentukan oleh kemampuan untuk membedakan antara respon yang efektif (menghasilkan rasa senang) dan respon yang tidak efektif (menghasilkan rasa tidak senang). Di samping itu pada dasarnya manusia itu kooperatif, konstruktif, dapat dipercaya, memiliki tendensi dan usaha mengaktualisasikan dirinya, berprestasi, dapat mempertahankan dirinya sendiri, mampu memilih tujuan yang benar dalam keadaan bebas dari ancaman. Sehingga individu dapat men “take charge” kehidupannya, membuat keputusan, berbuat baik, dan bertanggung jawab terhadap apa yang telah diputuskannya. (Ivey dan Downing, 1980, Corey, 1986, Capuzzi dan Gross, 1995)

Pada sisi lain Rogers memandang manusia adalah sebagai makhluk sosial, berkembang, rasional dan realistis. Manusia adalah subjek yang utuh, aktif, dan unik. Dalam hal ini Rogers (dalam Bischof, 1964 :336-339) mengemukakan sembilan belas dalil tentang kepribadian manusia yaitu sebagai berikut:

1. Setiap manusia berada dalam dunianya yaitu dunia pengalamannya masing-masing yang senantiasa berubah secara kontinyu dan individu adalah merupakan pusatnya.
2. Organisme bereaksi terhadap medan *phenomenalnya* sebagaimana yang dialami dan diamatinya. Hasil reaksi

Model-Model Konseling

tersebut disebut medan persepsi bagi masing-masing individu berbeda, dan kemudian disebut sebagai realitas.

3. Organisme bereaksi sebagai suatu kesatuan yang teratur dan terorganisir terhadap medan *phenomenal*nya.
4. Setiap organisme memiliki suatu tendensi atau kecenderungan dasar dan dorongan dasar untuk mengaktualisasikan diri, mempertahankan dan mengembangkan dirinya.
5. Tingkah laku pada dasarnya adalah merupakan usaha organisme untuk mencapai tujuan dalam usahanya memperoleh kepuasan yang dibutuhkan sebagaimana yang dialami dalam medan persepsinya.
6. Emosi erat kaitannya dengan perncapaian tujuan organisme yang dapat tercermin dalam tingkah laku. Intensitas emosi dapat mempengaruhi cara organisme mempertahankan dan mengembangkan diri.
7. Cara yang terbaik untuk memahami tingkah laku individu adalah melalui “internal frame of reference” individu itu sendiri.
8. Sebagian dari keseluruhan medan persepsi secara gradual akan terdeferensiasi dan menjadi konsep *self* yang mempengaruhi cara individu bertingkah laku.
9. *Self* dan organisme adalah merupakan dua sistem yang mengatur tingkah laku dan dapat bekerja sama secara harmonis atau dapat pula bertentangan. Penyesuaian (*adjustment*) akan dapat tercapai apabila kerja sama antara kedua sistem ini harmonis.

10. Penyesuaian salah (*maladjustment*) akan terjadi apabila individu di dalam mengamati dan menerima pengalaman organisme juga dimasuki dan dipengaruhi oleh “introyeksi” yang salah yang seolah-olah dialaminya sendiri untuk terbentuk menjadi konsep *self* dan semakin berkembang menjadi suatu proses penilaian yang berlanjut.
11. Penyesuaian psikologis yang sehat akan terjadi apabila individu ketika mengamati dan menerima suatu pengalaman yang dilihat dan dirasakan, akan dihubungkan serta dilambangkan secara konsisten sesuai dengan konsep *self*nya sehingga individu akan mampu menerima dan mengerti apa bahwa setiap individu berbeda.
12. Penyesuaian psikologis yang tidak sehat (salah) terjadi apabila individu tidak memperdulikan, tidak melambangkan dan tidak mengorganisasikan semua pengalaman yang dilihat dan dirasakan, ke dalam struktur *self* secara keseluruhan, keadaan ini merupakan dasar yang potensial ke arah berbagai ketegangan psikologis.
13. Dalam kondisi tertentu di mana tidak ada ancaman apa pun terhadap konsep *self*, maka pengalaman yang tidak sesuai dengan konsep *self* dapat diamati dan dihayati oleh individu sehingga konsep *self* akan dapat berubah melalui asimilasi dan berbagai masukan dari pengalaman yang diperoleh dari situasi dan kondisi tersebut masuk ke dalam kesadaran.
14. *Self* akan membentuk pertahanan terhadap pengalaman yang dirasakan atau mengancam dengan cara merintang atau menghalangi pengalaman tersebut masuk ke dalam kesadaran.

15. Sebagian besar cara individu bertingkah laku akan sesuai dengan konsep *self*nya.
16. Tingkah laku yang tidak sesuai dengan konsep *self* bukan merupakan milik individu.
17. Pengalaman yang tidak sesuai dengan konsep *self* akan diamati sebagai ancaman sehingga individu akan mempertahankan pengalaman tersebut masuk ke dalam konsep *self* secara kaku.
18. Dalam kehidupan individu, apabila menghadapi suatu pengalaman, maka akan terjadi tiga kemungkinan yaitu :
 - a) Pengalaman akan dilambangkan, diamati, dan diorganisasikan ke dalam konsep *self*.
 - b) Pengalaman akan ditolak karena tidak dapat diterima oleh *self*.
 - c) Pengalaman akan diabaikan atau dilambangkan dalam bentuk lain karena tidak sesuai dengan konsep *self*.
19. Konsep *self* akan cenderung berubah ke arah pembentukan nilai-nilai yang sesuai dengan berbagai pengalaman baru.

Di samping itu Rogers berpijak pada beberapa keyakinan dasar tentang martabat manusia dan hakikat kehidupan manusia yang disarikan Winkel (1991) sebagai berikut:

- a. Setiap manusia berhak mempunyai pandangan-pandangan sendiri dan menentukan haluan hidupnya sendiri, serta bebas mengejar kepentingannya sendiri selama tidak melanggar hak-hak orang lain. Kehidupan masyarakat akan berkembang bila setiap warga masyarakat didorong dan dibantu untuk mengembangkan diri sebagai pribadi yang mandiri dan mampu

mengatur kehidupannya sendiri. Hal ini berarti bahwa masing-masing orang bertanggung jawab sepenuhnya terhadap pengaturan hidupnya dalam lingkungan masyarakat tertentu.

- b. Manusia pada dasarnya berakhlak baik, dapat diandalkan, dapat diberi kepercayaan, dan cenderung bertindak secara konstruktif. Naluri manusia berkeinginan baik, bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Rogers berpandangan optimis terhadap daya kemampuan yang terkandung dalam batin manusia. Kalau manusia bertindak dengan cara yang tidak baik, seperti menipu, mencelakakan orang lain karena benci, dan berbuat sadis dikarenakan usaha membela diri, telah menjauhkan seseorang dari nalurinya yang paling dasar. Bilamana seseorang dapat menemukan kembali nalurinya yang asli, usaha membela diri akan berkurang dan tindakan-tindakannya akan lebih konstruktif.
- c. Manusia, seperti makhluk hidup lainnya, membawa dirinya sendiri ke manapun dia berada. Dia memiliki kemampuan, dorongan, dan kecenderungan untuk mengembangkan diri seoptimal mungkin. Arah hidup yang dikejar seseorang bercorak sedemikian rupa sehingga orang berkembang menikmati kesehatan mental yang baik, dapat membawa diri dalam masyarakat secara memuaskan, merealisasikan potensi-potensi yang dimilikinya, serta berhasil hidup secara mandiri. Kemampuan, dorongan, serta kecenderungan di atas disebut sebagai *actualizing tendency* dan merupakan kekuatan motivasional yang utama dan paling dasar, yang menggerakkan

- individu untuk mengejar kemandirian dalam hidupnya tanpa menggantungkan dirinya kepada orang lain. Kemampuan,
- d. Kemampuan dorongan, serta kecenderungan itu akan tampak dan beroperasi sepenuhnya bila tercipta kondisi-kondisi yang memungkinkan kemampuan dan kecenderungan itu dalam rangka mengaktualisasikan dirinya.
 - e. Cara berperilaku seseorang dan cara menyesuaikan diri terhadap keadaan hidup yang dihadapinya, selalu sesuai dengan pandangannya sendiri terhadap diri sendiri dan keadaan yang dihadapi. Pandangan subjektif ini mendasari tingkah laku manusia yang disebabkan oleh dirinya dan keadaan lingkungannya yang disesuaikan dengan penilaiannya. Setiap manusia membangun suatu dunia subjektif, yaitu alam pikiran, perasaan, kebutuhan, dan keinginan sendiri yang khas. Bangunan subjektif tersebut hanya dirinya sendiri yang dapat menghayatinya (*experiential field, phenomenal field, internal frame, internal frame of reference*). Penghayatan dan kesadaran akan dirinya dengan semua perasaan, pandangan, dan ingatan akan membentuk konsep diri (*self concept*).
 - f. Seseorang akan menghadapi persoalan jika di antara unsur-unsur dalam gambaran terhadap dirinya sendiri timbul pertentangan-pertentangan, terlebih antara siapa diri sebenarnya (*real self*) dengan siapa seharusnya saya (*ideal self*).

3. Konsep Kepribadian Sehat

Lima sifat khas orang yang berfungsi sepenuhnya (*fully human being*):

Model-Model Konseling

1. Keterbukaan pada pengalaman

Orang yang berfungsi sepenuhnya adalah orang yang menerima semua pengalaman dengan fleksibel sehingga selalu timbul persepsi baru. Dengan demikian ia akan mengalami banyak emosi (emosional) baik yang positif maupun negatif.

2. Kehidupan Eksistensial

Kualitas dari kehidupan eksistensial dimana orang terbuka terhadap pengalamannya sehingga ia selalu menemukan sesuatu yang baru, dan selalu berubah dan cenderung menyesuaikan diri sebagai respons atas pengalaman selanjutnya.

3. Kepercayaan terhadap organisme orang sendiri

Pengalaman akan menjadi hidup ketika seseorang membuka diri terhadap pengalaman itu sendiri. Dengan begitu ia akan bertindak laku menurut apa yang dirasanya benar (timbul seketika dan intuitif) sehingga ia dapat mempertimbangkan setiap segi dari suatu situasi dengan sangat baik.

4. Perasaan Bebas

Orang yang sehat secara psikologis dapat membuat suatu pilihan tanpa adanya paksaan - paksaan atau rintangan - rintangan antara alternatif pikiran dan tindakan. Orang yang bebas memiliki suatu perasaan berkuasa secara pribadi mengenai kehidupan dan percaya bahwa masa depan tergantung pada dirinya sendiri, tidak pada peristiwa di masa lampau sehingga ia dapat melihat sangat banyak pilihan dalam kehidupannya dan merasa mampu melakukan apa saja yang ingin dilakukannya.

5. Kreativitas

Keterbukaan diri terhadap pengalaman dan kepercayaan kepada organisme mereka sendiri akan mendorong seseorang untuk memiliki kreativitas dengan ciri - ciri bertindak laku spontan, tidak defensif, berubah, bertumbuh, dan berkembang sebagai respons atas stimulus-stimulus kehidupan yang beraneka ragam di sekitarnya.

2. Tujuan Konseling

Secara umum tujuan dari konseling ini adalah untuk memfokuskan diri klien pada pertanggungjawaban dan kapasitasnya dalam rangka menemukan cara yang tepat untuk menghadapi realitas yang dihadapi klien (Corey, 1986) atau dengan kata lain membantu klien agar berkembang secara optimal sehingga mampu menjadi manusia yang berguna. (Sukardi, 1984).

Sedangkan secara terinci tujuannya adalah sebagai berikut :

1. Membebaskan klien dari berbagai konflik psikologis yang dihadapinya.
2. Menumbuhkan kepercayaan pada diri klien, bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengambil satu atau serangkaian keputusan yang terbaik bagi dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain.
3. Memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada klien untuk belajar mempercayai orang lain, dan memiliki kesiapan secara terbuka untuk menerima berbagai pengalaman orang lain yang bermanfaat bagi dirinya sendiri.
4. Memberikan kesadaran kepada klien bahwa dirinya adalah merupakan bagian dari suatu lingkup sosial budaya yang luas, walaupun demikian ia tetap masih memiliki kekhasan atau keunikan tersendiri.

5. Menumbuhkan suatu keyakinan kepada klien bahwa dirinya terus tumbuh dan berkembang (*Process of becoming*). (Sukardi, 1984)

3. Pandangan terhadap Klien

Carl Rogers memandang manusia, dalam hal ini klien, dengan berorientasi kepada filsafat humanistik, yaitu :

1. Inti sifat manusia adalah positif, sosial, menuju ke muka, dan realistik. Yang berarti pada dasarnya manusia itu bersifat positif, rasional, sosial, bergerak maju, dan realistik. tingkah laku manusia diorganisir secara keseluruhan di sekitar tendensi, dan polanya ditentukan oleh kemampuan untuk membedakan antara respon yang efektif (menghasilkan rasa senang) dan respon yang tidak efektif (menimbulkan rasa tidak senang).
2. Manusia pada dasarnya adalah kooperatif, konstruktif dan dapat dipercaya.
3. Manusia memiliki tendensi dan usaha dasar untuk mengaktualisasi pribadi, berprestasi, dan mempertahankan diri.
4. Manusia memiliki kemampuan dasar untuk memilih tujuan yang benar, dan membuat pilihan yang benar, apabila ia diberi situasi yang bebas dari ancaman. (Sukardi, 1984)

4. Fungsi dan Peran Terapis

Peran terapis mengakar pada cara mereka berada dan bersikap, bukan ditekankan pada sisi teknik. Sikap terapis yang menjadi fasilitator terhadap perubahan pribadi pada klien, pada dasarnya terapis menggunakan dirinya sebagai instrumen perubahan. Manakala terapis berhadapan dengan klien, maka peran

terapis menjadi orang yang tidak memegang peran. Fungsi terapis adalah menciptakan iklim terapeutik yang bisa membantu klien untuk tumbuh. Peran terapis di sini adalah menciptakan hubungan yang bersifat menolong di mana klien bisa mengalami kebebasan yang diperlukan dalam rangka menggali kawasan kehidupannya yang saat ini berada dalam kondisi inkongruen. (Corey, 1986, Ivey dan Downing, 1980)

Sikap terapis yang menunjukkan kepedulian, ikhlas, menghargai, menerima, dan mengerti keberadaan klien saat ini. Klien diharapkan mampu mengubah sikap defensif dan berperilaku kaku serta bergerak ke arah keberfungsian pribadi klien yang sebenarnya. (Corey, 1986)

Peran terapis dalam membina hubungan dengan klien adalah sangat penting. Terapis sebisa mungkin membatasi diri untuk mengintervensi klien dengan tidak memberikan nasihat, pedoman, kritik, penilaian, tafsiran, rencana, harapan, dan sebagainya, sehingga dia hanya berperan sebagai fasilitator dalam proses konseling. (Corey, 1986)

Rogers (dalam Capuzzi dan Gross, 1995) juga menerangkan bahwa peran konselor *client-centered* adalah sebagai berikut :

1. Menyediakan kondisi terapeutik agar klien dapat menolong dirinya dalam rangka mengaktualisasikan dirinya.
2. Memberikan penghargaan yang positif yang tidak terkondisi bagi klien.
3. Mendengarkan dan mengobservasi lebih jauh untuk mendapatkan aspek verbal dan emosional klien.

Model-Model Konseling

4. Memberikan pemahaman empatik untuk melihat kekeliruan dan inkongruensi yang dialami oleh klien.
5. Peduli dan ramah.

Oleh karena itu tugas utama terapis adalah memahami dunia klien sekomprensif mungkin dan mendorong klien untuk bertanggung jawab terhadap perbuatan dan keputusan yang diambalnya.

Untuk memahami hal tersebut di atas maka terapis harus memiliki sikap sebagai berikut :

1. Menerima (*acceptance*), sikap yang ditujukan kepada klien agar mau terbuka dan dapat melihat, menerima, dan mengembangkan dirinya sesuai dengan keadaan realistis dirinya.
2. Kehangatan (*warmth*), agar klien merasa aman dan memiliki penilaian yang lebih positif tentang dirinya.
3. Tampil apa adanya (*genuine*). Kewajaran yang ditampilkan oleh konselor kepada klien akan membantu proses konseling. Klien memiliki kesan yang positif terhadap konselor. Diharapkan klien dapat memandang konselor bahwa konselor sungguh-sungguh berniat membantu klien dan klien dapat percaya serta dapat terbuka dalam menyampaikan permasalahannya.
4. Empati (*emphaty*), yaitu menempatkan diri dalam kerangka acuan batiniah (*internal frame of reference*).
5. Penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), sikap penghargaan tanpa syarat ataupun tuntutan yang ditunjukkan oleh konselor betapapun negatifnya sikap klien akan sangat bermanfaat dalam proses bantuan ini.

Model-Model Konseling

6. Keterbukaan (*transparancy*), penampilan konselor yang terbuka pada saat terapi maupun dalam keseharian konselor merupakan hal yang sangat penting bagi klien untuk mempercayai dan menimbulkan rasa aman terhadap sesuatu yang disampaikan klien.
7. Kongruensi (*congruence*), konselor dan klien berada dalam posisi yang sejajar dalam hubungan terapi yang sehat. Sedangkan kualitas konselor bergantung kepada keikhlasan, empati, kehangatan, akurasi, respek, sikap permisif, dan kongruen dalam hubungan terapeutik ini. (Ivey dan Dawning, 1980, Corey, 1986, Capuzzi dan Gross, 1995)

Dalam konseling ini ada beberapa fungsi yang perlu dipenuhi oleh seorang terapis, yaitu :

- 1 Menciptakan hubungan yang permisif, terbuka, penuh pengertian dan penerimaan agar klien bebas mengemukakan masalahnya.
- 2 Mendorong kemampuan klien untuk melihat berbagai potensinya yang dapat menjadi acuan dalam pengambilan keputusan.
- 3 Mendorong klien agar ia yakin bahwa ia mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya.
- 4 Mendorong klien agar ia mampu mengambil keputusan dan bertanggungjawab sepenuhnya atas keputusan yang telah ditetapkannya. (Corey, 1986)

6. Pengalaman Klien Dalam Proses Bantuan

Perubahan yang terjadi dalam proses terapeutik bergantung pada persepsi klien, baik pada pengalamannya sendiri dalam kegiatan terapi maupun sikap dasar terapis. Apabila terapis menciptakan iklim yang kondusif untuk eksplorasi diri, maka klien berkesempatan untuk mengalami dan mengeksplorasi perasaannya secara keseluruhan. (Corey, 1986)

Alasan dasar klien menginginkan terapi adalah rasa ketidakberdayaan yang mendasar, tidak memiliki kekuasaan dan ketidakmampuan untuk mengambil keputusan secara efektif serta kesulitan klien dalam mengarahkan hidupnya. Mereka berharap bisa menemukan jalan setelah mendapatkan pengajaran dari terapis. Namun pada konseling *client-centered*, mereka akan mengerti bahwa dalam kaitannya dengan permasalahan tersebut sebenarnya klien bisa bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Mereka bisa belajar untuk dapat lebih merdeka dengan menggunakan hubungan konseling ini. Klien bisa lebih baik dalam memahami dirinya sendiri. (Corey, 1986)

Klien 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

Model-Model Konseling

sendiri, dan dapat menentukan keputusan yang terbaik bagi dirinya. (Capuzzi dan Gross, 1995).

Dalam hal ini konselor harus memperhatikan pengalaman klien yang merupakan salah satu bagian dari proses konseling yang dilakukan yaitu :

1. Klien merasa aman dan terbuka dalam mengemukakan masalahnya.
2. Klien merasa tenteram dan bebas dalam mengekspresikan keinginan-keinginannya, dan rencana-rencananya yang berkaitan dengan terbantunya dia dalam memecahkan permasalahan yang dihadapinya.
3. Klien meyakini bahwa pilihannya benar, dan ia berusaha untuk mengambil semua resiko yang berkaitan dengan keyakinannya.
4. Klien mantap dengan keputusan yang diambalnya, termasuk konsekwensi atas keputusannya. (Corey, 1986)

Dalam hubungan konseling, diharapkan konselor dapat memahami sifat-sifat kliennya secara baik. Karena pada hakikatnya klien adalah sebagai individu yang memiliki keunikan tersendiri, di samping mempunyai kesamaan.

Proses ini sebagai suatu bentuk pendekatan yang memberikan keleluasaan dan kebebasan kepada klien yang memiliki sifat-sifat : agresif, terbuka, terus terang, serta memiliki kemampuan untuk mengungkapkan permasalahannya secara terus terang, bebas, dan lancar. (Sukardi, 1984)

7. Hubungan antara Terapis dengan Klien

Model-Model Konseling

Rogers (dalam Ivey dan Downing, 1980, Corey, 1986) mensyaratkan enam kondisi yang diperlukan dalam menciptakan hubungan antar keduanya dalam rangka menciptakan perubahan kepribadian:

1. Ada dua orang dalam kontak psikologis
2. Orang pertama disebut klien, orang yang mengalami inkongruensi.
3. Orang kedua, disebut konselor, adalah orang yang kongruen yang dapat mengaktualisasikan dirinya.
4. Terapis memberikan perhatian positif (*unconditional positive regard*) dan peduli terhadap klien.
5. Terapis mengalami pemahaman empatik terhadap ukuran internal klien untuk membentuk sikap atau keputusan dan usaha untuk mengomunikasikannya dengan klien.
6. Komunikasi klien kepada konselor yang berupa pemahaman empatik dan penghargaan positif tanpa syarat adalah dalam rangka pencapaian derajat minimal.

Dalam perspektif Rogers hubungan klien berciri kesamaan derajat, karena terapis tidak merahasiakan pengetahuannya atau berusaha untuk menjadikan proses terapeutik sebagai suatu hal sifatnya bukan mistis dalam rangka proses perubahan yang ada dalam diri klien.

8. Teknik Konseling

Rogers (dalam Corey, 1986) menekankan bahwa yang terpenting dalam proses konseling ini adalah filsafat dan sikap konselor, bukan pada teknik yang didesain untuk membuat klien

Model-Model Konseling

“berbuat sesuatu”. Pada dasarnya teknik itu menggambarkan implementasi filsafat dan sikap, yang harus konsisten dengan filsafat dan sikap konselor. Dengan adanya perkembangan yang menekankan filsafat dan sikap ini maka ada perubahan-perubahan di dalam frekuensi penggunaan bermacam teknik misalnya : bertanya, penstrukturan, interpretasi, memberi saran atau nasihat.

Teknik-teknik tersebut sebagai cara untuk mewujudkan dan mengkomunikasikan *acceptance*, *understanding*, menghargai, dan mengusahakan agar klien mengetahui bahwa konselor berusaha mengembangkan *internal frame of reference* klien dengan cara konselor mengikuti pikiran, perasaan dan eksplorasi klien, yang merupakan teknik pokok untuk menciptakan dan memelihara hubungan konseling. Oleh karenanya teknik-teknik tersebut tidak dapat digunakan secara *self compulsy* (dengan sendirinya) bila konselor tidak tahu dalam menggunakan teknik-teknik tersebut. Dengan demikian proses konseling ditinjau dari pandangan klien dari pengamatan dan perubahan yang terjadi di dalam diri klien, bisa juga dilihat dari sudut pandang konselor berdasarkan bagaimana tingkah laku dan partisipasi konselor dalam hubungan ini. (Ivey dan Downing, 1980, Capuzzi dan Gross, 1995, Rosjidan, 1985).

KONSELING TRAIT AND FAKTOR

Edmund G. Williamson

Latar Belakang Sejarah.

Teori ini tergolong pada pandangan kognitif atau pendekatan rasional. Pendekatan ini mencoba secara intelektual dan rasional menerangkan kesulitan-kesulitan yang dihadapi klien, cara pemecahan kesulitan-kesulitan serta proses konselingnya didekati secara logis rasional.

Konseling dengan pendekatan ¹trait and factor yang dipelopori oleh Williamson ini disebut pula konseling yang mengarahkan (*directive counseling*), karena konselor secara aktif membantu klien mengarahkan perilakunya kepada pemecahan kesulitannya. 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 kita. Berbicara tentang trait and factor, senantiasa dihubungkan dengan universitas Minnesota yang termasuk didalamnya Walter Bingham, John Darley, Paterson, dan E.G. Williamson. Dalam bekerjanya, tokoh-tokoh pendekatan ini banyak menggunakan alat pengukur terhadap atribut klien seperti: bakat, kemampuan, minat, tingkah laku dan kepribadiannya.

Dari hasil pengukuran tersebut dapat diramalkan dan diarahkan pendidikan dan jabatan apa yang cocok bagi klien sehingga dapat membahagiakan hidupnya. Dengan hasil pengolahan test atau angket dan alat pengukur lainnya dapat diramalkan pula apa yang akan diperbuat oleh klien dalam situasi tertentu.

Menurut teori trait dan factor, kepribadian merupakan suatu system sifat atau suatu factor yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya 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

¹ Trait : sifat, Kamus Lengkap PSIKOLOGI, J.P. Chaplin.

Model-Model Konseling

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 mencatat bahwa “landasan konsep konseling modern” adalah terletak dalam asumsi individualitas yang unik dari setiap anak dan identifikasi keunikan tersebut dengan menggunakan pengukuran objektif sebagai lawan dari tehnik perkiraan subjektif. Para ahli psikologi telah lama mencoba instrument yang dapat mengukur dan menilai individu secara objektif untuk digunakan dalam konseling baik dalam pendidikan maupun vokasional. Dengan mengidentifikasi ciri dan factor individu, konselor dapat membantunya dalam memilih progam studi, mata kuliah, perguruan tinggi, dan sebagainya secara rasional serta membuat perkiraan keberhasilan dimasa yang akan datang.

Maksud konseling menurut Williamson adalah untuk membantu perkembangan kesempurnaan berbagai aspek kehidupan manusia. Dikatakan selanjutnya bahwa tugas konseling sifat dan faktor adalah membantu individu dalam memperoleh kemajuan memahami dan mengelola diri dengan cara membantunya menilai kekuatan dan kelemahan diri. Dalam hubungan konseling, individu diharapkan mampu menghadapi, menjelaskan, dan menyelesaikan masalah-masalahnya. Dari pengalaman ini individu belajar untuk menghadapi situasi konflik di masa mendatang.

PANDANGAN HAKEKAT MANUSIA

Manusia dilahirkan dengan membawa potensi baik dan buruk. Manusia be rgatung dan hanya berkembang secara optimal di tengah- tengah masyarakat.

Model-Model Konseling

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.

PERANAN KONSELOR

Menempatkan diri sebagai guru. Bersedia mengarahkan klien kearah yang lebih baik. Tidak netral sepenuhnya terhadap nilai-nilai. Menerapkan strategi pengubahan perilaku. Mengajar individu belajar. Mengajar individu mengenali motivasi-motivasinya. Mengajar individu mengubah perilakunya menjadi perilakunya menjadi perilaku yang memadai untuk mencapai untuk mencapai tujuan pribadinya.

TUJUAN KONSELING

Konseling bertujuan untuk mengajak klien berpikir mengenai dirinya dan menemukan masalah dirinya serta mengembangkan cara-cara untuk keluar dari masalah tersebut. Untuk itu secara umum konseling trait and factor dimaksud untuk membantu klien mengalami:

- a. Klarifikasi – diri – (self- clarification)
- b. Pemahaman – diri – (self - understanding)
- c. Pengarahan – diri (self - acceptance)
- d. Pengarahan – diri (self - direction)
- e. Aktualisasi – diri (self - actualization)

TEHNIK KONSELING

- a. **Menciptakan hubungan baik.** Untuk menciptakan hubungan baik , konselor perlu menciptakan suasana hangat, bersikap ramah dan akrab, dan menghilangkan kemungkinan situasi bersifat mengancam.
- b. **Mengembangkan pemahaman diri.** Usaha pertama konselor adalah membantu klien mampu memahami diri sendiri yang mencakup segala kelebihan dan kelemahannya. Selanjutnya , klien di Bantu mengatasi kelemahan dengan memanfaatkan kelebihannya. Tehnik ini harus

Model-Model Konseling

menjadi perhatian utama konselor pada tahap analisis, sintesis, dan diagnotis.

- c. **Menasehati atau merencanakan program tindakan.** Tugas konselor setelah membantu klien mengenali dirinya adalah membantu klien merencanakan program tindakan. Oleh karena pemahaman konselor yang relative terbatas, maka dalam mengembangkan alternative penyelesaian masalah , konselor hendaknya tidak selalu menggunakan saran persuasive atau saran eksplanatori.
- d. **Pelaksanaan rencana.** Rencana program tindakan yang telah dibuat dan yang telah disertai dengan pengujian kelebihan dan kekurangan maka diikuti pengambilan keputusan klien untuk dilaksanakan.
- e. **Rujukan .** Pada dasarnya tidak semua masalah klien dapat dibantu oleh konselor. Kemampuan konselor ada batas-batasnya, maka konselor hendaknya mengirim klien kepada pihak lain yang lebih berwenang.

PROSES KONSELING

Konseling berlangsung dalam enam tahap pokok yaitu analisis , sintesis, diagnosis, pronosis, konseling (treatment), dan follow-up. Setiap tahap dijelaskan secara ringkas sebagai berikut.

a. Analisis.

Analisis merupakan langkah awal konseling *Trait & factor* yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi tentang diri klien dan latar kehidupannya. Tujuan dari pengumpulan data adalah untuk memperoleh pemahaman tentang diri klien sehubungan dengan syarat-syarat yang diperlukan untuk memperoleh penyesuaian diri , baik untuk masa sekarang maupun yang akan datang.

b. Sintesis.

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

Model-Model Konseling

c. Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah menarik kesimpulan logis mengenai masalah- masalah yang dihadapi klien atas dasar gambaran pribadi klien hasil analisis dan sintesis. Pada tahap ini dilakukan tiga kegiatan yaitu mengidentifikasi masalah, merumuskan sumber-sumber penyebab masalah (etiologi), dan sekaligus melakukan prognos(= tahap 4 proses konseling).

- Identifikasi Masalah

Pada tahap ini dirumuskan masalah yang dihadapi klien saat ini, penentuan masalah dapat dilakukan atas dasar kategori yang dikemukakan oleh Bordin atau pepinsky. Kategori masalah tersebut sebagai berikut :

Bordin :

1. Dependen
2. Lack of information
3. Self - conflicts
4. Choice- anxiety
5. No problems

Pepinsky :

1. Lack of assurance
2. Lack of information
3. Lack of skill
4. Dependence
5. Self conflicts

-Etiologi

Langkah ini merupakan 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. Jika terdapat hanya sedikit atau tidak ada hasil

Model-Model Konseling

penelitian ilmiah atau pengetahuan berdasar perkiraan rasional dalam hubungan dengan sebab-sebab gejala, konselor dapat juga menggunakan intuisinya untuk menduga sebab-sebab itu yang kemudian dicek dengan logika maupun reaksi klien. Dalam mencari sebab dapat digunakan data yang terungkap pada tahap analisis, namun konselor harus dapat membedakan antara sebab dengan hubungan yang sederhana sifatnya.

-Prognosis (= tahap 4 dalam konseling)

Williamson menyatakan bahwa prognosis merupakan proses yang tidak terpisahkan dari diagnosis. Prognosis berkaitan dengan upaya untuk memprediksi kemungkinan – kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan data yang ada. Sebagai contoh, jika klien intelegensinya rendah, maka ia akan rendah pula prestasi belajarnya; jika ia tidak berminat pada suatu tugas / pekerjaan, maka ia akan gagal memperoleh kepuasan dalam bidang kerja tersebut; jika klien rendah bakatnya dibidang mekanik, maka kemungkinan besar ia akan gagal memperoleh kepuasan dalam bidang kerja tersebut; jika klien rendah bakatnya dibidang mekanik, maka kemungkinan besar ia akan gagal studi pada program studi teknik mesin.

d. Konseling.

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 alternative pemecahan masalah, pengujian alternative, dan pengambilan keputusan.

- Pengembangan alternative pemecahan masalah

Model-Model Konseling

Pada hakikatnya konseling dimaksudkan untuk menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi klien. Beberapa strategi yang dapat ditempuh dalam pengembangan alternative terdiri atas *Forcing Conformity*, *Changing Attitude*, *Learning The* , *Changing Environment*, *Selecting The Appropriate Environment*.

- **Forcing Conformity**, suatu saat klie 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 klien ingin mencapai tujuan hidupnya ia harus lakukan juga. Sebagai contoh, klien dihadapkan pada posisi ia tidak senang dengan guru matematika , sedangkan guru itu satu-satunya di sekolah. Pada posisi ini klien harus mengikuti pelajaran matematika kalau ia ingin lulus dari sekolah tersebut.
- **Changing Attitude**, dalam berbagai kasus , masalah klien dapat diselesaikan melalui megubah sikap-sikap yang ditampilkan selama ini yang diduga menjadi penyebab timbulnya masalah yang dialami klien. 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 , klien harus mengubah sikap-sikap yang tidak disukai kawan.
- **Learning The Needed Skills**, banyak klien yang gagal mencapai tujuan , karena ia tidak terampil, sebagai contohndah, karena ia tidak dapat memakai alat tulis secara benar, ia tidak terampil membaca, ia tidak bias mengemukakan pendapat. Contoh lain, lien tidak bisa memilih teman akrab , karena ia tidak terampil memulai pembicaraan , ia tidak memiliki rasa humor, ia tidak bisa merespon secara memadai atas pendapat kawan sekolah.
- **Selecting The Appropriate Environment**, dalam keadaan tertentu perubahan sikap dan perilaku klien sulit dilaukan karena

Model-Model Konseling

lingkungan yang tidak memungkinkan untuk melakukan perilaku-perilaku yang dimau.

- **Changing Environment**, beberapa masalah timbul karena lingkungan yang tidak mendukung . Misalnya, seorang hendak melakukan diet, tetapi dalam keluarga selalu tersedia makanan kecil. Mahasiswa kost pada kamar dan sekaligus ruang belajar dalam keadaan semrawut. Kedua keadaan menunjukkan perlunya perubahan . ketika diet dijalankan , mestinya tidak disediakan makanan kecil disekitar rumah. Untuk belajar dengan nyaman , ruang belajar yang sekaligus kamar tidur di tata sedemikian rupa.

- **Pengujian alternative pemecahan masalah**

Diantara sejumlah alternative yang dikembangkan manakah yang akan diimplementasikan ? Untuk menentukan mana alternative yang akan diimplementasikan perlu di uji kelebihan dan kelemahan , keuntungan dan kerugian , factor-faktor pendukung dan factor-faktor penghambat apabila alternative tersebut dilaksanakan.

- **Pengambilan Keputusan**

Alternatif-alternatif penyelesaian masalah yang diujikan ditentukan manakah yang dilaksanakan. Syarat yang harus dipertimbangkan dalam pemilihan alternatif yaitu hal ketepatan dengan masalah klien, kegunaan alternatif bagi klien dan feasibilitas alternatif yang dipilih.

Rational-Emotive Therapy

Albert Ellis

1. Latar Belakang Sejarah

ALBERT ELLIS (lahir 1913) lahir di Pittsburgh tetapi melarikan diri ke belantara New York pada usia 4 tahun dan selanjutnya tinggal di sana (kecuali setahun ketika ia tinggal di New Jersey) sejak itu. Pada masa kanak-kanak ia sembilan kali dirawat di rumah sakit, sebagian besar karena gangguan nephtitis, dan kemudian berkembang menjadi renal glycosuria pada usia 19 tahun dan diabetes pada usia 40 tahun. Tetapi dengan ketangguhannya memelihara kesehatannya dan tidak mau meratapi akan keadaan kesehatannya yang buruk itu dia bisa menikmati kehidupan yang penuh energi.

Karena menyadari akan ketrampilannya memberikan konsultasi kepada orang banyak, dan juga merasakan betapa ia menikmatinya maka iapun bertekad untuk menjadi psikolog. Delapan tahun setelah kelulusannya dari College dia masuk matrikulasi program psikologi klinis di Teachers College, Columbia. Dia memulai prakteknya dalam bidang perkawinan, keluarga, dan terapi seks. Karena percaya bahwa psikoanalisis adalah bentuk terapi yang paling dalam maka Elis dianalisis dan disupervisi oleh aliran Karen Horney. Dari tahun 1947 sampai 1953 dia mempraktekkan analisis klasik dan psikoterapi yang berorientasi pada analisis.

Model-Model Konseling

Setelah dia sampai pada kesimpulan bahwa psikoanalisis itu secara relatif merupakan bentuk penanganan yang semu dan tidak ilmiah maka dia pun bereksperimen dengan beberapa sistem yang lain. Pada awal tahun 1955 dia menggabungkan terapi humanistik, filosofis, dan behaviorial menjadi terapi rasional-emotif (TRE). Ellis berhak menyanggah gelar ayahnya TRE dan kakeknya terapi kognitif behaviorial. Dalam sebuah wawancara dia ditanya sebagai apa kiranya ia ingin dikenang setelah kematiannya nanti.

Dalam bidang psikoterapi, saya ingin dikatakan sebagai tokoh teoritikus dan terapis perintis dari kognitif dan kognitif behaviorial, bahwa saya telah berjuang keras agar kognisi diterima dalam psikoterapi, dan bahwa, sebageian besar sebagai hasil usaha saya, akhirnya diterima juga, biarpun agak terlambat (Dryden, 1989, dalam Corey, 1986)

Sampai ke tingkat tertentu Ellis mengembangkan pendekatannya sebagai suatu metode penanganan masalahnya sendiri selama masa mudanya. Dalam salah satu segi hidupnya, misalnya dia merasa ketakutan yang berlebihan untuk bicara di depan orang banyak. Pada masa adolesen dia sangat pemalu di hadapan anak perempuan. Pada usia 19 tahun dia paksakan dirinya untuk bicara dengan 100 orang gadis di Bronx Botanical Garden dalam jangka waktu sebulan. Biarpun dia tidak pernah berhasil untuk berkencan dengan seseorang dalam pertemuannya yang singkat itu ia melaporkan bahwa ia telah mengdesensitisasi dirinya sendiri terhadap rasa takutnya ditolak wanita. Dengan mengaplikasikan metode kognitif behaviorial dia telah berhasil mengalahkan beberapa dari rintangannya yang paling buruk

Model-Model Konseling

(Ellis, 1962, 1979c). lagi pula, dia telah belajar betapa dia benar-benar menikmati berbicara di depan umum dan beberapa aktifitas yang lain yang dulunya pernah ia risaukan.

Orang yang mendengarkan kuliah Ellis sering berkomentar tentang gayanya yang bisa membangkitkan pertengkaran, penuh humor dan flamboyan (Dryden, 1989 dalam Corey, 1986). Dia memang melihat dirinya sendiri sebagai yang paling bisa menimbulkan pertengkaran dari orang lainnya dalam loka karyanya, dan ia juga menganggap dirinya sebagai penuh humor dan dalam beberapa hal mengejutkan. Dalam lokakaryanya nampaknya dia menikmati kebiasaannya untuk mengungkapkan kesksentrikannya. Dia menikmati pekerjaannya, sesuatu yang merupakan komitmennya yang paling utama dalam hidupnya.

Ellis adalah orang yang sangat produktif dan penuh gairah dan tak ayal lagi ia merupakan penulis dalam bidang konseling dan psikoterapi yang paling lincah. Di dalam kesibukannya sebagai seorang profesional dia masih menerima klien sampai sejumlah 80 orang seminggu dan mengadakan 5 sesi terapi kelompok setiap minggu, dan berbicara sebanyak 200 kali dalam loka karya bagi masyarakat umum yang ia adakan setiap tahun. Dia telah menerbitkan buku lebih dari 50 judul dan menulis lebih dari 600 artikel, sebagian besar tentang teori TRE dan pengaplikasiannya.

2. Konsep dasar teori konseling *Rational Emotive*

Teori konseling kognitif lain dalam teori perilaku adalah teori *Rational-emotive*. Konsep dasar teori ini adalah bahwa pola berpikir manusia

Model-Model Konseling

itu sangat dipengaruhi oleh emosi, demikian pula sebaliknya. Emosi adalah pikiran yang dialihkan dan diprasangkakan atau sebagai suatu proses sikap dan kognitif yang intrinsik. Sedangkan pikiran-pikiran seseorang dapat menjadi emosi seseorang dan merasakan sesuatu dalam situasi tertentu pikiran seseorang. (Surya, 1988)

3. Hakikat Manusia

Konsep manusia menurut TRE sebagaimana disebutkan Corey (1995: 463) adalah :

1. orang mengkondisikan dirinya sebagai merasakan adanya suatu gangguan dan bukan dikondisikan oleh sumber yang berasal dari luar dirinya.
2. orang ada yang kecenderungan biologis dan budaya untuk berpikir berbelit-belit dan menimbulkan gangguan pada dirisendiri, sesuatu yang sebenarnya tidak perlu terjadi.
3. manusia itu unik dalam arti bahwa mereka menemukan keyakinan yang mengganggu dan membiarkan dirinya terganggu oleh adanya gangguan itu.
4. orang ada yang kapasitas untuk mengubah proses kognitif, emotif, dan behavioral mereka; mereka bisa memilih untuk memberikan reaksi mereka secara berbeda dengan pola yang biasanya mereka anut, bisa menolak untuk membiarkan dirinya menjadi manusia dan bisa melatih diri mereka sendiri sehingga pada akhirnya nanti mereka bisa bertahan mengalami gangguan yang minim menyelamatkan sisi hidupnya.

Model-Model Konseling

Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. TRE 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 TRE memiliki sejumlah asumsi tentang kebahagiaan dan ketidak bahagiaan 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 didasari ataupun tidak didasari 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 klien bahwa verbalisasi diri telah menjadi sumber hambatan emosional

Model-Model Konseling

- (2) membenarkan bahwa verbalisasi diri adalah tidak logis dan irasional
 - (3) membenarkan atau meluruskan cara berfikir dengan verbalisasi diri yang lebih logis dan efisien.
6. Perasaan dan berfikir negative dan penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis yang dapat diterima menurut akal yang sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

4. Teori Kepribadian

Pandangan tentang Sifat Manusia

TRE adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah 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 pun berkecenderungan untuk terpaku pada pola-pola tingkah laku lama yang disfungsional dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri.

Manusia tidak ditakdirkan untuk menjadi korban pengkondisian awal. TRE menegaskan bahwa manusia memiliki sumber-sumber yang tidak terhingga bagi aktualisasi potensi-potensi dirinya dan bisa mengubah

Model-Model Konseling

ketentuan-ketentuan pribadi dan masyarakatnya. Bagaimanapun, menurut TRE, manusia dilahirkan dengan kecenderungan untuk mendesak pemenuhan 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. Jarang manusia beremosi tanpa 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. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. 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 system psikoterapi 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 naluri-naluri. Ia melihat individu sebagai makhluk unik dan memiliki kekuatan untuk memahami keterbatasan-keterbatasan, untuk

Model-Model Konseling

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.

TRE dan teori kepribadian

Pandangan teoritis tentang cirri-ciri tertentu kepribadian dan tingkah laku berikut gangguannya memisahkan terapi rasional-emosif dan teori yang melandasi sebagian besar pendekatan terapi yang lainnya. Rangkuman pandangan TRE 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. TRE 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

Model-Model Konseling

menderita”. Menurut TRE, 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.

TRE 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

Model-Model Konseling

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 bertindak laku rasional, manusia akan menjadi pribadi yang efektif, bahagia dan kompeten. Tetapi sebaliknya ketika manusia berpikir dan bertindak 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.

Model-Model Konseling

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 fakta, 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 dalm bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun iB.

5. Tujuan Terapis

Dalam konteks teori kepribadian, tujuan konseling merupakan efek (E) yang diharapkan terjadi setelah dilakukan intervensi oleh konselor (desputing/D). Oleh karena itu teori TRE 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 klien setelah mengikuti proses konseling.

Berangkat dari pandangannya tentang hakikat manusia, tujuan konseling menurut Ellis pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara 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 klien yang irasional dan tidak logis menjadi

Model-Model Konseling

pandangan yang rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan sel-actualizationnya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.

Tiga tingkatan insight/ tahapan yang perlu dicapai klien dalam konseling dengan pendekatan rasional-emotif :

1. Insight dicapai ketika klien memahami tentang tingkah laku penolakan diri yang dihubungkan dengan penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang diterima (antecedent event) pada saat yang lalu .
2. Insight terjadi ketika konselor membantu klien untuk memahami bahwa apa yang mengganggu klien pada saat ini adalah karena berkeyakinan yang irasional terus dipelajari dari yang diperoleh sebelumnya.
3. Insight dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman ketiga yaitu tidak jauh ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan melawan keyakinan yang irasional.

Klien yang telah memiliki keyakinan rasional terjadi peningkatan dalam hal :

1. Minat kepada diri sendiri
2. Minat sosial
3. Pengarahan diri
4. Toleransi terhadap pihak lain
5. Fleksibel

Model-Model Konseling

6. Menerima ketidakpastian
7. Komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya
8. Penerimaan diri
9. Berani mengambil resiko
10. Menerima kenyataan

Tujuan utama psikoterpis yang lebih baik adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.

TRE mendorong suatu reevaluasi filosofis dan ideologis berlandaskan asumsi bahwa masalah-masalah manusia berakar secara filosofis. Jadi, TRE tidak diarahkan semata-mata pada penghapusan gejala (Ellis, 1967, hlm. 85; 1973a, hlm.172) tetapi untuk mendorong klien agar menguji secara kritis nilai-nilai dirinya yang paling dasar. Jika masalah yang dihadirkan oleh klien adalah ketakutan terhadap kegagalan perkawinan, sasaran yang dituju oleh terapis bukan hanya pengurangan ketakutan yang spesifik itu, melainkan penanganan atas rasa takut gagal pada umumnya. TRE bergerak ke seberang penghapusan gejala, dalam arti tujuan utama proses terapeutiknya adalah membantu klien untuk membebaskan dirinya sendiri dari gejala-gejala yang dilaporkan dan yang tidak dilaporkan kepada terapis.

Ringkasnya, proses terapeutik terdiri atas penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas. Karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakbahagiaannya adalah irasionalitas, maka individu

Model-Model Konseling

bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional. Proses terapi, karenanya, sebagian besar adalah proses belajar mengajar.

6. Peran dan Fungsi Konselor

Aktivitas-aktivitas terapeutik utama TRE dilaksanakan dengan satu maksud utama, yaitu : membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan dagmatis yang irasional dan tahyul yang berasal dari orangtuanya maupun dari kebudayaannya.

Untuk mencapai tujuan tersebut, terapis memiliki tugas-tugas yang spesifik. Langkah pertama adalah menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai dan sikap-sikapnya, dan menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak "keharusan", "sebaiknya", dan semestinya". Klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dari keyakinan-keyakinan irasionalnya. Agar klien mencapai kesadaran, terapis berfungsi sebagai kontrapropogandis yang menantang propaganda yang mengalahkan diri yang oleh klien pada mulanya diterima tanpa ragu sebagai kebenaran. Terapis mendorong, membujuk dan suatu saat bahkan memerintah klien agar

Model-Model Konseling

terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang akan bertindak sebagai agen-agen kontra propaganda.

Langkah kedua adalah membawa klien 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 klien tetap mendoktrinasi diri, maka dia bertanggung jawab atas masalah-masalahnya sendiri. Terapis tidak cukup hanya menunjukkan kepada kliennya bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis, sebab klien 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!"

Terapis yang bekerja dalam kerangka TRE fungsinya berbeda dengan kebanyakan terapis yang lebih konvensional. Karena TRE pada dasarnya adalah suatu proses terapeutik kognitif dan behavioral yang aktif-direktif, TRE sering meminimalkan hubungan yang intens antara terapis dan klien. TRE adalah suatu proses edukatif, dan tugas utama terapis adalah mengajari klien cara-cara memahami dan mengubah diri. Terapis terutama menggunakan metodologi yang gencar, sangat direktif, dan persuasif yang menekankan aspek-aspek kognitif. Ellis (1973a, hlm.185) memberikan suatu gambaran tentang apa yang dilakukan oleh pempraktek TRE :

Model-Model Konseling

1. Mengajak klien untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku;
2. Menentang klien untuk menguji gagasan-gagasannya;
3. Menunjukkan kepada klien etidaklogisan pemikirannya;
4. Menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan-keyakinan irasional klien;
5. Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan-keyakinan akan mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan;
6. Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi irasionalitas pikiran klien.
7. Menerangkan bagaimana gagasan-gagasan yang irasional bisa diganti dengan gagasan-gagasan yang rasional yang memiliki landasan empiris; dan
8. Mengajari klien bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah pada cara berpikir sehingga klien bisa mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan yang irasional dan kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis sekarang maupun pada masa yang akan datang, yang telah mengekalkan cara-cara merasa dan berperilaku yang merusak diri.

Konselor TRE diharapkan dapat memberikan penghargaan positif tanpa syarat kepada klien atau yang disebutnya dengan *unconditional self-acceptance* (USA) yaitu penerimaan diri tanpa syarat, karena filosofi TRE berpegang bahwa tidak ada manusia yang terkutuk untuk banyak hal.

Model-Model Konseling

Sehubungan dengan hal tersebut Ellis menegaskan sikap konselor sebagai berikut. Penggunaan USA dalam konseling menurut Ellis akan membantu klien 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.

Menurut TRE peran konselor adalah sebagai berikut.

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

7. Hubungan Klien dan Terapis

Pola hubungan pada konseling ini berbeda dengan sebagian besar bentuk terapi yang lain. ide dasar pengembangan hubungan adalah menolong

Model-Model Konseling

klien dalam hal menghindari sifat mengutuk diri sendiri. Disini terapis harus menunjukkan sifat penerimaan mereka secara penuh, tidak ada hubungan yang membentakan arti utama pada kehangatan pribadi dan pengertian empatik, dengan asumsi empatik bisa menjadi kontra produktif karena bisa memupuk rasa ketergantungan. Tetapi terapis menekankan hubungan saling mengerti dan membangun kerjasama dan terapis biasanya sangat terbuka dan langsung dalam mengungkapkan keyakinan dan nilai mereka sendiri (Corey, 1995: 475-476).

8. Metode Konseling *Rational-Emotive*

Metode konseling *rational-emotive* adalah lebih menekankan pada peran konselor untuk membantu klien keluar dari kesulitan atau permasalahan yang dihadapinya, klien 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 kliennya untuk mengubah pikiran, perasaan dan perilaku yang tidak logis.

2. Teknik Konseling *Rational-Emotive*

a. Teknik *Emotive*

Menurut Corey (1995) ada beberapa teknik emotif, yaitu: (1) *asertive training*; digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan pola perilaku sesuai dengan yang diinginkannya, (2) *sosiodrama*; digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan klien (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri baik secara lisan, tulisan ataupun melalui gerakan-gerakan dramatis, (3) *self modeling*, digunakan dengan meminta klien untuk berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu. (4) *irnitasi*, digunakan dimana klien diminta untuk menirukan secara terus menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi perilakunya sendiri yang negatif.

b. Teknik Behavioristik

Ada dua teknik behavioristik yaitu; (1). *Reinforment*, digunakan untuk mendorong klien kearah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal ataupun punishment, (2) *Social modeling*, digunakan untuk menggambarkan perilaku –perilaku tertentu, khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

3. Teknik Kognitif

Teknik kognitif yang cukup dikenal adalah *Home Work Assignment* atau teknik tugas rumah, digunakan agar klien dapat membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntun pola perilaku yang diharapkan.(Corey, 1995)

DAFTAR PUSTAKA

- Ambi, Erman Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alwiso. 2007. *Pendekatan Konseling*. Malang : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Boeree, George. 2004. *Existential Humanistic Psychology*. Yogyakarta : Prismsophie
- Chaplin. J.P. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Farozin, Muhammad. Dkk. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Graham, Helen. 2005. *Psikologi Humanistik Dalam Konteks Sosial Budaya dan Sejarah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Gunarsa., Singgih D, 2004 *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Universitas Indonesia.
- Lubis, Halim. Dkk. 2001. *Psikoterapi Eksistensial Humanistik*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Lindsay, Gardner & Calvin S. Hall. 1993. *Psikologi Kepribadian, Teori-teori Holistik (Organisme-Fenomenologis)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Koswara, E. 1991. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung : PT. Eresco.
- Maslow. 1993. *Motivation and Personality*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Subandi (ed), 2003, *Psikoterapi*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Supratiknya. 1993. *Teori-Teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)*. Yogyakarta : PT. Kanisius.

Model-Model Konseling

Willis, Sofyan, 2004, *Konseling individual teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.

www.Sinar_Harapan.co.id.

Tentang Penulis

Ch.Erghiezha Ninuk Indrati K. Lahir di Banyuwangi, 6 Januari 1966. S2 Psikologi diperoleh di Universitas 17 Agustus 45 Surabaya 2011 - 2013. S1 Psikologi di Universitas Wisnuwardhana Malang 1995 – 2011. Pengalaman mengajar mata kuliah Perkembangan Individu, Perkembangan Peserta Didik, Masalah-masalah Remaja, Pengembangan Anak Berbakat, Kesehatan Mental, Teori Kepribadian, Filsafat pendidikan, Psikologi Pendidikan, Dasar-dasar Perkembangan Perilaku, Pendidikan Anak Berkebutuhan Kusus.

Buku-buku yang ditulis pada tahun 2016 Perkembangan Peserta Didik, pada tahun 2017 Model-model Konseling diterbitkan Refika Aditama Bandung.

Karya ilmiah dipublikasikan di Procceding Seminar Internasional Konseling Padang 13-14 Maret 2015 Urgensy Self-efficacy Konselor Sekolah Dalam Mengembangkan

Model-Model Konseling

Pendidikan Karakter Siswa. ISBN 978-602-07125-4-2. Internasional Conference, ADRI UNIKAMA Malang, 15-16 Februari 2017-11-23 Relationship Between Self Esteem and Agresive Behavior State Class VIII SMP Wagir. Hal 603-608. ISBN 978-602-60736-4-8.

Karya ilmiah yang dipublikasikan di Jurnal Penelitian dan Pendidikan IPS Jilid 6 No.9 Oktober 2014 Efektivitas Cuplikan Sinema Edukasi Untuk Meningkatkan Ketrampilan Pemecahan Masalah Bagi Siswa SMP. Jurnal Inspirasi Pendidikan Vol.5 No.1 Januari 2015 Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Siswa. Jurnal Konseling Indonesia Vol.2 No.1 Oktober 2016 Efektifitas Modul Peningkatan Kesehatan Reproduksi Terhadap Kesadaran Diri Siswa SMP Sekodya Malang. Jurnal Konseling Indonesia Vol.2 No.1 Oktober 2016. Tingkat Kesadaran Multicultural Mahasiswa dan Urgensinya bagi Bimbingan dan Konseling. European Journal of Education Studies. Vol.3 Issue 9, 2017 Effectiveness of Technical Expressive Writing to Explor Emotion Class VIII SMP PGRI 01 Wagir Indonesia.