

# TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING DALAM PERSPEKTIF MULTIBUDAYA



**Drs. Purwadi, M.Si., Ph.D.**

# **TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING DALAM PERSPEKTIF MULTIBUDAYA**

Drs. Purwadi, M.Si., Ph.D.



Penerbit K-Media  
Yogyakarta, 2021

---

# **TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING DALAM PERSPEKTIF MULTIBUDAYA**

vi + 131 hlm.; 15,5 x 23 cm

---

**ISBN: 978-623-316-640-9**

**Penulis** : Purwadi

**Tata Letak** : Tim

**Desain Sampul** : Tim

**Cetakan 1** : Desember 2021

Copyright © 2021 by Penerbit K-Media  
All rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektris maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

---

## **Isi di luar tanggung jawab percetakan**

---

Penerbit K-Media  
Anggota IKAPI No.106/DIY/2018  
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.  
e-mail: kmedia.cv@gmail.com

## **PRAKATA**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan rahmat, inayah, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat melaksanakan penyusunan buku yang berjudul “Teori dan Pendekatan Konseling dalam Perspektif Multibudaya” dengan lancar. Buku ini disusun dengan tujuan untuk menunjang proses belajar dan mengajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling secara khusus dan mahasiswa pada umumnya. Pada buku ini mahasiswa dipandu untuk memandang dan menganalisis masalah manusia beserta dengan cara penyelesaiannya berdasarkan pada berbagai macam teori dan pendekatan konseling. Sehingga, mahasiswa tidak hanya memahami teorinya, tetapi juga mampu mengaplikasikan teori dan pendekatan konseling tersebut untuk memahami masalah manusia.

Penyusunan buku ini tidak dapat berjalan dengan baik dan lancar tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Dengan keterbatasan pengalaman, pengetahuan maupun pustaka yang ditinjau, penulis menyadari bahwa penyusunan buku ini masih banyak kekurangan dan perlu pengembangan lebih lanjut agar bermanfaat. Penulis berharap buku ini dapat bermanfaat bagi penulis, rekan sejawat, konselor, sekolah dan mahasiswa terutama untuk pengembangan ilmu di bidang bimbingan konseling.

Yogyakarta, November 2021

Penulis

# DAFTAR ISI

<b>PRAKATA .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB I      PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Metode Pemecahan Masalah .....	8
<b>BAB II     TEORI DAN PENDEKATAN</b>	
<b>KONSELING PSIKOANALISIS .....</b>	<b>10</b>
A. Sejarah Perkembangan.....	10
B. Hakikat Manusia .....	11
C. Perkembangan Perilaku .....	12
D. Hakikat Konseling .....	18
E. Kondisi Pengubahan .....	18
F. Mekanisme Pengubahan .....	20
G. Hasil-Hasil Penelitian .....	23
H. Kelemahan dan Kelebihan .....	23
I. Teori Psikoanalisis berdasarkan Perspektif Multibudaya.....	24
<b>BAB III    TEORI DAN PENDEKATAN</b>	
<b>KONSELING <i>PERSON CENTERED</i> .....</b>	<b>27</b>
A. Sejarah Perkembangan.....	27
B. Hakikat Manusia .....	36
C. Perkembangan Perilaku .....	37
D. Hakikat Konseling .....	42
E. Kondisi Pengubahan .....	43
F. Mekanisme Pengubahan .....	45
G. Hasil-Hasil Penelitian .....	49
H. Kelemahan dan Kelebihan .....	50

I.	Teori Person Centered Berdasarkan Perspektif Multibudaya .....	51
<b>BAB IV</b>	<b>TEORI DAN PENDEKATAN</b> <b>KONSELING <i>BEHAVIOR</i>.....</b>	<b>54</b>
A.	Sejarah Perkembangan.....	54
B.	Hakekat Manusia .....	58
C.	Perkembangan Perilaku .....	59
D.	Hakikat Konseling .....	60
E.	Kondisi Perubahan .....	61
F.	Mekanisme Perubahan .....	63
G.	Hasil-Hasil Penelitian .....	66
H.	Kelamahan dan Kekuatan .....	68
I.	Teori Behavior Berdasarkan Perspektif Multibudaya .....	70
<b>BAB V</b>	<b>TEORI DAN PENDEKATAN</b> <b>KONSELING <i>RATIONAL EMOTIVE</i></b> <b><i>BEHAVIOR</i>.....</b>	<b>72</b>
A.	Sejarah Perkembangan.....	72
B.	Hakikat Manusia .....	74
C.	Perkembangan Perilaku .....	76
D.	Hakikat Konseling .....	83
E.	Kondisi Perubahan .....	84
F.	Mekanisme Perubahan .....	87
G.	Hasil-Hasil Penelitian .....	93
H.	Kelemahan dan Kelebihan .....	95
I.	Teori Rational Emotif Behavior Berdasarkan Perspektif Multibudaya .....	96
<b>BAB VI</b>	<b>TEORI DAN PENDEKATAN</b> <b>KONSELING REALITA .....</b>	<b>98</b>
A.	Sejarah Perkembangan.....	98
B.	Hakikat Manusia .....	100
C.	Perkembangan Perilaku .....	101

D.	Hakekat Konseling.....	102
E.	Kondisi Perubahan .....	102
F.	Mekanisme Perubahan .....	104
G.	Hasil-Hasil Penelitian .....	107
H.	Kelemahan Dan Kelebihan Konseling Realita .....	107
I.	Teori Realita Berdasarkan Perspektif Multibudaya.....	108

## **BAB VII TEORI DAN PENDEKATAN**

### **KONSELING RINGKAS BERFOKUS**

#### **SOLUSI ..... 109**

A.	Sejarah Perkembangan.....	109
B.	Hakikat Manusia .....	111
C.	Perkembangan Perilaku .....	111
D.	Hakikat Konseling .....	113
E.	Kondisi Perubahan .....	114
F.	Mekanisme Perubahan .....	119
G.	Hasil-Hasil Penelitian .....	122
H.	Kelebihan dan Kelemahan .....	123
I.	Teori Berfokus Solusi Berdasarkan Perspektif Multibudaya.....	124

## **DAFTAR PUSTAKA ..... 126**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Indonesia sebagai negara bangsa yang multietnis dan multikultural memang sejak awal berdirinya mengandung masalah legitimasi kultural. Kesenjangan, ketidakadilan, kurangnya pemerataan pembangunan, tirani minoritas yang terjadi di berbagai wilayah di tanah air dalam kenyataannya telah memicu terjadinya konflik sosial di berbagai wilayah di Indonesia, cenderung menjadi luka sejarah yang sulit dilupakan. Menurut (Mu'in, 2011) pendidikan merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Pertama, pendidikan bisa dianggap sebuah proses yang terjadi secara tidak disengaja atau berjalan secara alamiah. Kedua, pendidikan bisa dianggap sebagai proses yang terjadi secara sengaja, direncanakan, didesain, dan diorganisasi berdasarkan aturan yang berlaku terutama perundang-undangan yang dibuat atas dasar kesepakatan, misalnya tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) yang merupakan dasar penyelenggaraan Pendidikan.

Paradigma baru pendidikan lebih menekankan pada peserta didik sebagai manusia yang memiliki potensi untuk belajar dan berkembang (Restiani dkk., 2015). Siswa harus aktif dalam pencarian dan pengembangan pengetahuan dari apa yang diberikan oleh guru. Guru berperan sebagai fasilitator yang membimbing siswa ke arah pembentukan pengetahuan, bukan lagi sebagai pemegang otoritas tertinggi keilmuan. Melalui paradigma baru tersebut diharapkan siswa lebih aktif dalam belajar, aktif berdiskusi, berani menyampaikan gagasan dan menerima gagasan dari orang lain, dan memiliki kepercayaan



diri yang tinggi. Persoalan mendasar dalam dunia pendidikan yang akhir-akhir ini sering menjadi keprihatinan bersama. Pendidikan karakter di Indonesia dirasakan sangat perlu dikembangkan. Sebagai contoh yang paling memprihatinkan adalah keinginan untuk mengembangkan sifat jujur pada anak-anak melalui kantin kejujuran di sejumlah sekolah, banyak mengalami kegagalan karena belum bangkitnya sikap jujur, disiplin, dan tanggung jawab.

Berbagai kasus lain juga muncul di dunia Pendidikan Indonesia. Kasus agresivitas juga menjadi perhatian di dunia pendidikan, hasil penelitian Alhadi dkk. (2018) agresivitas siswa SMP di DIY dalam kategori sangat tinggi yaitu 1%, kategori tinggi 13%, kategori sedang 37%, kategori rendah 43%, dan kategori sangat rendah 6%. Hal ini menunjukkan masih banyak tugas pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling dalam menangani masalah siswa melalui berbagai pendekatan berbasis multikultural. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Alhadi dkk. (2019) menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-regulation of emotion* siswa laki-laki dan perempuan.

Dalam dunia pendidikan kasus bertindak curang (*cheating*) baik berupa tindakan mencontek pekerjaan teman maupun mencontek dari buku pelajaran seolah-olah merupakan kejadian sehari-hari (Samani, 2014). Hal yang memprihatinkan juga terjadi di kalangan mahasiswa seperti melakukan kegiatan mencontek dan plagiarisme (*plagiat*) pada sejumlah mahasiswa tingkat akhir mulai dari mahasiswa tingkat sarjana bahkan sampai mahasiswa program doktor, juga melakukan hal yang serupa. Kompas pada edisi 3 Juli 2013 mengungkapkan terjadinya kemerosotan moral yang ekstrem di kalangan remaja Indonesia, khususnya di kota-kota besar. Kemerosotan moral secara ekstrem di kalangan remaja tersebut ditandai dengan maraknya tindakan kekerasan yang mengakibatkan hilangnya

nyawa orang lain (pembunuhan) oleh remaja. Beberapa kasus pembunuhan dilakukan oleh anak di bawah umur, seperti kasus pembunuhan yang dilakukan oleh anak berusia 8 tahun terhadap anak yang berusia 6 tahun di Bekasi pada bulan April 2013.

Pengaruh negatif globalisasi membuat anak memiliki kebiasaan yang tidak sesuai dengan budaya timur dan cenderung melupakan nilai-nilai sosial yang dianut oleh masyarakat Indonesia. Pengaruh negatif dari globalisasi diantaranya menggerus budaya lokal berupa gotong royong, toleransi dan sikap sopan santun. Anak jaman sekarang lebih individualistik, mereka merasa dengan teknologi yang ada sekarang ini dapat membuat mereka melakukan segalanya sendiri sehingga tidak perlu membudayakan hidup saling tolong menolong diantara sesama. Selain itu, mengikisnya nilai toleransi mengakibatkan kurang baiknya hubungan antar teman, mereka selalu merasa paling benar diantara lainnya. Tidak hanya dalam hubungannya dengan teman, globalisasi juga melunturkan nilai sopan santun kepada orang yang lebih tua. Hal tersebut tercermin dalam kehidupan sehari-hari ketika sang anak sudah sangat sulit memenuhi perintah orang tua dengan perkataan yang kurang baik ataupun bernada tinggi. Tak sampai disitu, dalam lingkungan sekolahpun sikap sopan santun sudah berkurang. Pengaruh budaya barat yang bersifat *immaterial* dan cenderung berseberangan dengan budaya timur mengakibatkan norma-norma dan tata nilai kepedulian yang semakin berkurang. Masyarakat yang kehilangan rasa kepedulian akan menjadi tidak peka terhadap lingkungan sosialnya, dan dapat menghasilkan sistem sosial yang apatis (Amalia dkk., 2019).

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, bertanggung jawab pada anak didik untuk meningkatkan kemampuan berpikir dan kecakapan siswa dalam menetapkan suatu keputusan untuk

bertindak atau untuk tidak bertindak. Sekolah Dasar sebagai lembaga pendidikan formal tahap awal bagi anak didik mempunyai tugas memberikan pengajaran tahap awal yang tepat dan sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Sehingga bertanggung jawab sebagai dasar penanaman pendidikan moral dan membantu siswa mengembangkan cara berpikir sejak awal.

Pelayanan bimbingan dan konseling di Sekolah dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan perilaku yang baik dalam menguasai pengetahuan dan keterampilan, serta menyiapkan untuk melanjutkan pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi. Guru BK sebaiknya berupaya memfasilitasi siswanya dalam mencapai tujuan pribadi, sosial, akademik atau belajar, bahkan karier yang diharapkan, maka Guru BK senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, salah satunya memfasilitasi perkembangan konseling dalam bidang belajar.

Membangun dan menanamkan budaya bangsa kepada peserta didik, pendidik dan tenaga kependidikan menjadi agen perubahan (Suyitno, 2012). Guru tidak hanya kompeten, tetapi juga menjadi teladan (sikap, pikiran, dan perilaku), kreatif, dan well adaftif (profesional yang utuh). Konselor harus benar-benar profesional, yang selalu siap untuk membantu pengembangan diri peserta didik secara optimal dalam melakukan aktualisasi diri dalam berbagai layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Salah satunya agar kualitas layanan Bimbingan dan Konseling dapat terjaga maka sebaiknya mengimplementasikan teori dan teknik dalam memberikan layanan Bimbingan dan Konseling. Dalam praktik konseling dibutuhkan teori. Teori tersebut digunakan sebagai model pendekatan atau kerangka kerja untuk mengembangkan hipotesis tentang masalah konseling dan rencana perlakuan. Di samping itu, teori juga

dapat digunakan sebagai suatu standar untuk mengukur kemajuan atau hasil-hasil perilaku konseling setelah diberikan bantuan. Dengan menggunakan teori guna mengkonseptualisasikan masalah klien dan untuk mengembangkan rencana program perlakuan, konselor telah bekerja secara profesional.

Konselor perlu menggunakan teori sebagai dasar untuk menerapkan asumsi-asumsi tentang sifat konseling dan sifat dasar manusia, menetapkan tujuan umum konseling, menetapkan teknik atau metode yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut, menstruktur peran dan tanggung jawab konselor dan konseling dalam hubungan terapeutik, serta peran diagnostik dan tes psikologis dalam proses konseling. Corey (2013) mengibaratkan konselor yang melakukan konseling tanpa menggunakan teori seperti halnya terbang ke planet tanpa peta dan instrumen. Bahkan Corey (2013) menyatakan secara ekstrim, tanpa teori konselor tidak akan pernah mampu membawa konseling mencapai perubahan. Teori konseling merupakan suatu upaya untuk menjelaskan proses melalui mana seperangkat kegiatan konseling dimulai, berkembang, dan berakhir.

Singkatnya, teori konseling merupakan “peta” proses konseling serta apa yang harus dilakukan oleh konselor untuk membantu konseling mencapai tujuan yang diinginkan (Hackney, 2011). Para konselor Barat pada era yang lebih belakangan ini lebih senang menggunakan berbagai kombinasi teori, baik yang dikemas dalam label pendekatan komprehensif, eklektik, ataupun multidisipliner dan multidimensional. Pendekatan ini tampak masuk akal jika kita mengakui bahwa konseling yang kita bantu adalah individu yang sangat kompleks dan bahwa perilakunya (cara merasa, berpikir, dan bertindak) menurut para ahli modern terbentuk sebagai hasil interaksi antara kekuatan-kekuatan yang ada pada dirinya, kekuatan

lingkungan, dan hasil-hasil belajarnya (Papalia, 2008).

Upaya untuk meningkatkan kualitas layanan BK yang diberikan oleh guru BK dalam mengembangkan kemampuannya dibutuhkan sebuah pendekatan konseling baru untuk kehidupan pada abad-21 ini, yaitu dengan konseling berwawasan lintas budaya. Pendekatan lintas budaya dipandang sebagai kekuatan keempat setelah pendekatan psikodinamik, behavioral dan humanistik .

Terdapat alternatif untuk keefektifan konseling, setelah mengemukakan definisi konseling lintas budaya. Bagi Dedi, konseling lintas budaya melibatkan konselor dan konseli yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda, dan karena itu proses konseling sangat rawan oleh terjadinya bias-bias budaya pada pihak konselor yang mengakibatkan konseling tidak berjalan efektif. Agar berjalan efektif, maka konselor dituntut untuk memiliki kepekaan budaya dan melepaskan diri dari bias-bias budaya, mengerti dan dapat mengapresiasi diversitas budaya, dan memiliki keterampilan- keterampilan yang responsif secara kultural. Dengan demikian, maka konseling dipandang sebagai “perjumpaan budaya” (cultural encounter) antara konselor dan klien.

Iswari (2017) Konselor dituntut untuk memiliki pemahaman yang kaya tentang berbagai budaya di luar budaya konselor sendiri dalam rangka memahami kepekaan budaya, khususnya berkenaan dengan latarbelakang budaya kliennya. Dalam diri konselor, ada semacam” *a set of repertoire on various culture*” yang dapat mencegah dirinya dari kekagetan budaya manakala dihadapkan pada klien yang berbeda-beda. Untuk menumbuhkan kesadaran budaya pada konselor bukanlah sesuatu yang mudah. Maka dari itu kurikulum pendidikan konselor memiliki kontribusi aktual terhadap proses konseling yang memiliki bias budaya, dan secara eksplisit pada pihak

konselor yang mengakibatkan konseling tidak berjalan efektif. Kurikulum pendidikan konselor tidak memberikan perhatian yang selayaknya terhadap pengenalan budaya para calon konselor, dan demikian juga dalam praktek-praktek yang dijalaniannya.

Hasil penelitian Iswari (2017) Agar proses konseling efektif, konselor dituntut memiliki kepekaan budaya dan melepaskan diri dari bias budaya, memahami dan dapat menghargai serta memiliki keterampilan yang responsif secara budaya. Kegiatan komunikasi antar bangsa adalah kegiatan konsumsi yang terjadi antara berbagai adat istiadat klien, ras, bahasa, agama, tingkat pendidikan, status sosial atau bahkan gender. Selain itu, Hasil penelitian Suhartiwi & Musifuddin (2013) Pelayanan konseling lintas budaya juga memerlukan alat atau metode praktis dan sinergi dengan kebutuhan klien lintas budaya. Pelaksanaan praktik konseling lintas budaya di sekolah, perguruan tinggi dan masyarakat akan lebih mudah untuk mencapai tujuan dan fungsi dari bimbingan dan konseling yaitu: fungsi pemahan, pemeliharaan dan pengembangan, pencegahan, dan pengentasan, melalui penggunaan modus dan format pelaksanaan pelayanan konseling, karena dalam modus dan format pelaksanaan pelayanan konseling sudah memuat keseluruhan dari rangkaian kegiatan layanan konseling seperti: pendekatan, teknik konseling, jenis layanan, bidang layanan, kegiatan pendukung, dan format layanan. Konselor lintas budaya adalah konselor yang selalu melayani konselinya, sesuai dengan perbedaan karakteristik budayanya, memiliki tanggung jawab dan dedikasi yang tinggi terhadap profesi.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah utamanya adalah bagaimana tugas utama konselor sekolah meningkatkan teori dan praktik pelaksanaan layanan konseling berbasis lintas budaya untuk membantu tumbuh kembang anak terutama perkembangan pola berfikir dan emosi moral mereka, agar tidak mengalami hambatan yang berarti.

## **C. Metode Pemecahan Masalah**

Metode pemecahan masalah yang dihadapi konseli mungkin sederhana tetapi juga mungkin lebih kompleks, baik sikap, perhatian, pribadi, pergaulan, kesehatan psikis, moral, belajar, karir. Masalah-masalah tersebut berkaitan dengan kognisi, afeksi maupun motorik. Sasaran dalam pemecahan masalah adalah berkurangnya atau dihilangkannya inti (penyebab) masalah. Proses mengurangi bahkan menghilangkan inti masalah ada pada konseli itu sendiri dan konselor hanya bertindak sebagai fasilitator, motivator atau *prescriber* (pemberi resep), penunjuk arah. Peran utama terpecahkan dan tidaknya masalah, terletak pada aktifitas klien dan kemampuan mereka. Pemecahan masalah konseli adalah dari, oleh dan untuk konseli sendiri. Artinya, masalah berasal dari diri konseli dan memang masalah yang dihadapi adalah masalah diri konseli, bukan masalah orang lain. Masalah oleh konseli, artinya yang berperan utama dapat terpecahkan atau tidaknya masalah, ada pada diri konseli. Menggunakan segala kemampuan dan pengalaman serta ketrampilan yang dimiliki dengan dibantu, di arahkan konselor, diharapkan konseli mampu memecahkan masalahnya sampai tuntas. Dari sinilah penekanan kesempatan konseli untuk tumbuh dan berkembangnya kemampuan konseli meningkat. Pengalaman diri mereka selama memecahkan inti masalah, dapat memberikan pengalaman yang berharga bagi diri konseli.

Masalah untuk konseli, artinya masalah yang dihadapi dengan usaha pemecahan masalah yang dilakukan apabila berhasil, memberikan kenyamanan bagi dirinya. Apabila konseli gagal dalam memecahkan masalah, maka kegagalan itu juga akan dirasakan untuk dirinya sendiri.



## **BAB II**

# **TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING PSIKOANALISIS**

### **A. Sejarah Perkembangan**

Menurut Sharf (2012: 29) Sigmund Freud lahir pada 6 Mei 1856 di kota Freiburg, Moravia sebuah kota kecil di Austria dan sekarang menjadi bagian dari Republik Ceko. Freud adalah anak pertama dari tujuh bersaudara dari Amalia dan Jacob Freud. Ketika Freud berusia 4 tahun ayahnya berdagang wool, memindah keluarganya ke Vienna untuk mencari keberuntungan dalam berbisnis. Dalam apartemennya yang ramai, Freud diberikan hak istimewa untuk belajar. Ibunya berharap besar kepada anaknya dan mendorong anaknya untuk belajar dan sekolah. Freud tidak hanya belajar bahasa Yunani, Latin dan Hebrew, tetapi juga bahasa Inggris, Prancis, Italia dan Spanyol. Menurut Ellenberger (dalam Sharf, 2012: 29) Freud seringkali menjadi juara dikelasnya, dan lulus *cum laude* pada sekolah keduanya pada tahun 1866 sampai 1873.

Pada tahun 1873 Freud akhirnya melanjutkan studinya di ilmu kedokteran di *University of Vienna* dan berhasil menyelesaikan 8 tahun kemudian (Sharf, 2012: 29). Hanya 4 tahun setelah memperoleh gelar ilmu kedokteran di *University of Vienna*, Freud mendapat posisi prestisius sebagai dosen (Corey, 2009: 60). Freud kemudian menikah dengan Martha Bernays tahun 1886 dan dianugrahi 6 anak. Yang termuda adalah Ana Freud yang terkenal dengan teori *child analyst*, yang mana teorinya sangat berkontribusi untuk perkembangan psikoanalisis (Sharf, 2012: 30).

Menurut Corey (2009: 60) Freud mengabdikan sebagian besar hidupnya untuk mengembangkan psikoanalisis. Fase penting dalam hidupnya ketika Freud mengalami permasalahan emosional dalam dirinya. Selama setidaknya 40 tahun, Freud banyak mengalami gangguan psikosomatik. Dengan mengeksplorasi makna dari mimpinya, Freud memulai memahami dinamika perkembangan kepribadian. Freud pertama kali meneliti memori anak usia dini dan mengalami perseteruan kuat dengan ayahnya. Freud juga memanggil kembali perasaan seksual anak usia dini kepada ibunya, yang menarik hati, mencintai, dan protektif. Freud kemudian memformulasikan teorinya secara klinis dengan mengobservasi kinerja konseli sampai menganalisis masalahnya. Dari penelitiannya tersebut Freud menyimpulkan bahwa perilaku individu ditentukan oleh pengalaman masa kanak-kanak.

Banyak kontribusi lain dari teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Freud, seperti tingkat kesadaran dan konsep kepribadian yaitu id, ego, superego. Freud melalui tahap psikoseksual (oral, anal, dan palic) bahwa kejadian selama 5 tahun pertama, sangat menentukan perkembangan kepribadian (Sharf, 2012: 29).

## **B. Hakikat Manusia**

Dalam psikoanalisis istilah insting dan dorongan seringkali digunakan bergantian. Akan tetapi istilah dorongan maknanya lebih luas (Sharf, 2012: 33). Freud memandang perilaku manusia ditentukan oleh dorongan irasional, motivasi-motivasi yang tidak sadar, dan dorongan biologis dan insting seperti bekembangnya tahap penting psikoseksual pada usia enam tahun pertama. Insting adalah pendekatan utama Freud. Meskipun pada awalnya digunakan istilah libido untuk bersinggungan dengan energi seksual, akan tetapi dalam perkembangannya

meluas menjadi energi dari semua insting kehidupan. Insting ini bertujuan untuk membuat individu bertahan hidup, dan berorientasi pada pertumbuhan, perkembangan dan kreatifitas (Corey, 2009: 61).

Ketika berumur 60 tahun Freud mempostulatkan teorinya tentang insting kematian, yang mana menjabarkan tentang dorongan agresifitas (Sharf, 2012: 33). Kadang-kadang individu memanifestasi perilaku tidak sadar mereka ke kematian atau menyakiti mereka sendiri atau orang lain. Mengelola dorongan agresifitas ini adalah tantangan penting dalam perjalanan manusia. Dalam pandangan Freud, keduanya seksual dan dorongan agresifitas adalah determinasi yang sangat kuat mengapa individu bertindak seperti apa yang mereka lakukan (Corey, 2009: 61). Agresi sendiri menjadi masalah yang belum terentaskan hingga saat ini di Indonesia (Purwadi & Muyana, 2018; Purwadi dkk., 2020; Purwadi, Supriyanto & Saputra, 2019). Karakteristik perilaku agresif di Indonesia juga cenderung berkembang semakin kompleks dan faktor emosi juga berperan di dalamnya (Alhadi, Purwadi & Muyana, 2017; Alhadi dkk., 2019).

## **C. Perkembangan Perilaku**

### **1) Struktur kepribadian**

Menurut pandangan psikoanalisis, kepribadian manusia terdiri dari tiga sistem : id, ego, dan superego. Id adalah komponen biologi, ego adalah komponen psikologi, dan superego adalah komponen sosial (Corey, 2009: 61).

#### **a. Id**

Id adalah sistem kepribadian yang sejati. Ketika bayi baru lahir, semuanya adalah id. Id adalah sumber utama energi psikis dan insting. Id tidak ada organisasi dan buta, menuntuk suatu hal, dan bersikeras (Corey, 2009:

61). Sebagai struktur entitas di dalam kepribadian individu, id berfungsi dalam prinsip kenikmatan dan proses pikiran yang pertama (Flanagan & Flanagan, 2004: 40).

b. Ego

Ego berhubungan dengan dunia luar dari realitas. Ego adalah yang memerintah, mengontrol dan mengatur kepribadian. Seperti “polisi lalu lintas” ego adalah yang menengahi antara insting dan lingkungan sekitar (Corey, 2009: 62). Menurut Sharf (2012: 35) dengan menunggu atau menunda prinsip kenikmatan, ego mengikuti prinsip realitas. Sebagai contohnya anak kecil belajar untuk makan daripada harus menangis langsung ketika kebutuhannya tidak terpenuhi. Berpikir realitas ini disebut dengan proses kedua, yang mana ditandai dengan perbedaan fantasi pada proses pertama. Menurut Flanagan & Flanagan (2004: 40) fungsi ego mencakup memori, problem solving, dan rasional atau proses berpikir logis.

c. Superego

Menurut Corey (2009: 62) superego adalah “komisi yudisial” dari kepribadian. Superego mencakup kode moral masyarakat, apakah tindakan individu yang bersangkutan baik atau buruk, benar atau salah.

## 2) Level kesadaran

Menurut Sharf (2012: 33) Freud membagi tiga tingkatan kesadaran : alam sadar, alam ambang sadar, dan alam bawah sadar. Alam sadar mencakup sensasi dan pengalaman seseorang yang disadari. Alam ambang sadar mencakup ingatan kejadian dan pengalaman yang dapat dengan mudah didapatkan kembali

dengan usaha kecil. Alam bawah sadar adalah wadah ingatan dan emosi yang membahayakan kesadaran dan harus didorong jauh. Juga mencakup kebutuhan dan dorongan-dorongan yang tidak disadari.

### 3) Mekanisme pertahanan ego

Menurut Cloninger (2004: 45) ego menggunakan berbagai macam strategi untuk memecahkan konflik intrapsikis. Mekanisme pertahanan ego ini diambil jika ekspresi langsung dorongan id tidak dapat diterima superego atau berbahaya di dunia nyata.

Corey (2009: 64) menjelaskan macam mekanisme pertahanan ego sebagai berikut:

#### a. *Repression*

*Repression* (represi) adalah tindakan yang tanpa dikehendaki untuk mengusir pikiran serta perasaan yang menyakitkan, dan mengancam keluar dari kesadaran.

#### b. *Denial*

*Denial* (memungkiri) merupakan tindakan yang enggan untuk mengakui hal-hal yang dianggap dapat mempermalukan dan merugikan dirinya dengan cara mengacaukan apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, atau dilihat dalam situasi tertentu. Memungkiri ini salah satu bentuk *defends mechanism* yang paling sederhana.

#### c. *Reaction formation*

Salah satu bentuk *defend mechanism* dengan cara mengembangkan sikap-sikap atau perilaku sadar yang secara diametrik melawan keinginan-keinginan yang mengganggu untuk melawan sikap negatifnya.

#### d. *Projection*

Proyeksi merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri dengan menempelkan pada orang lain

suatu keinginan dan impuls yang sebenarnya ada pada diri sendiri (impuls agresif).

e. *Displacement*

Merupakan usaha untuk menyalurkan impuls dengan menggeser dari objek yang mengancam kepada sasaran yang lebih aman.

f. *Rationalization*

Usaha untuk memberikan alasan-alasan logis untuk menghilangkan kecemasan-kecemasan yang dialaminya.

g. *Sublimation*

Usaha mengubah arah energi seksual atau sikap agresif menjadi perilaku yang kreatif.

h. *Regression*

Merupakan usaha mengatasi kecemasan atau ketakutan dengan situasi yang sedang dihadapinya dengan kembali ke fase-fase perkembangan sebelumnya.

i. *Introjection*

Usaha untuk menggabungkan atau menggunakan sistem nilai-nilai yang digunakan orang lain.

j. *Identification*

Usaha untuk menambah rasa harga diri dengan menyamakan dirinya dengan orang lain yang memiliki pengaruh dengan tujuan meningkatkan kualitas harga diri dan melindungi seseorang dari perasaan gagal.

k. *Compensation*

Usaha untuk menutupi kelemahan-kelemahan yang dimiliki dengan berpenampilan yang positif untuk menutupi keterbatasan-keterbatasan.

#### 4) Tahap perkembangan psikoseksual

Freud (dalam Cloninger, 2004: 50) menyatakan tahap perkembangan psikoseksual individu sebagai berikut:

a. Tahap *oral* (lahir – 12 bulan)

Pada masa ini individu organ yang mengalami tingkat kepuasan adalah daerah mulut dan bibir. Perilaku yang dilakukan individu adalah menghisap dan menelan makanan. Aktifitas selama tahap oral ini adalah oral-inkorporatif dan oral-agresif. Oral-inkorporatif merupakan stimulasi pada daerah mulut yang mengasikkan. Sedangkan oral-agresif merupakan kondisi dimana individu sudah mulai tumbuh gigi dengan melakukan aktifitas berupa menggigit.

b. Tahap *anal* (1 sampai 3 tahun)

Pada tahap ini ditandai kenikmatan pada daerah anus. Biasanya pada usia ini anak belajar untuk mengendalikan buang air dengan cara dilatih untuk melakukan toilet training.

c. Tahap *Phallic* (3 sampai 5 tahun)

Pada tahap ini kenikmatan berpusat pada alat kelamin. Individu mulai mengenali dan membedakan bentuk tubuh antara lak-laki dan perempuan. Selain itu, permasalahan pada tahap ini adalah konflik seksual yaitu pada anak laki-laki sangat mencintai ibunya dan menciptakan permusuhan dengan ayahnya hal ini biasa disebut dengan *oedipus complex*. Sebaliknya, anak perempuan cenderung menciptakan situasi yang mencintai ayahnya, dan cenderung menciptakan permusuhan dengan ibunya atau disebut dengan *eletra complex*.

- d. Tahap *Latency* (5 tahun sampai masa puber)  
Dimana ketertarikan pada Seksual beralih menjadi sosialisasi, dan anak-anak mengalihkan perhatian padahal yang lebih luas. Dorongan seks disublimasikan ke kegiatan sekolah seperti olahraga dan pramuka.
- e. Tahap *Genital* (masa puber sampai masa dewasa)  
Pada usia ini anak mulai tertarik pada lawan jenis, dan mulai memikul tanggung jawab sebaga orang dewasa. Dan mereka mencoba untuk menghindar dan bebas dari hubungan dengan orang tua, dan mengembangkan fase pribadi. Menurut freud, pada masa ini ada masa perkembangan identitas pribadi. Apabila hal ini tidak terjadi maka mengakibatkan krisis identitas diri.

## 5) Pribadi sehat dan bermasalah

- a. Pribadi Sehat
  1. Dapat mengendalikan ego dengan baik.
  2. Dalam proses perkembangan tidak mengalami masalah-masalah yang sangat berat (perkembangan baik).
  3. Keinginannya tersalurkan secara wajar.
  4. Menerima keadaan lingkungannya.
- b. Pribadi Bermasalah
  5. Tidak seimbangnnya antara id, ego dan super ego
  6. Ketidakmampuan ego mengendalikan keinginan-keinginan dan tuntutan moral.
  7. Pengalaman masa anak-anak (khususnya 5 tahun pertama kehidupan) yang ditekan terus menerus maka akan dimasukkan ke dalam bawah sadar dan suatu saat dimasukkan kedalam alam sadarnya.
  8. Mengalami kecemasan-kecemasan, neurosis, dan histeria.



## **D. Hakikat Konseling**

Secara umum hakikat konseling adalah mengubah perilaku. Dalam pendekatan psikoanalisa hakikat konseling adalah agar individu mengetahui ego dan memiliki ego yang kuat, yaitu menempatkan ego pada tempat yang benar yaitu sebagai pihak mampu memilih secara rasional dan menjadi mediator antara Id dan Superego. Konseling dalam pandangan psikoanalisis adalah sebagai proses re-edukasi terhadap ego menjadi lebih realistik dan rasional.

## **E. Kondisi Perubahan**

### **1) Tujuan**

Menurut Hansen, Stevic & Warner (1977: 44) tujuan utama konseling dengan pendekatan psikoanalisis adalah membawa manusia mencapai kesadaran dengan merepresi dorongan yang menyebabkan individu mengalami kecemasan.

### **2) Sikap, peran, dan tugas konselor**

Menurut Corey (2009: 69) tugas utama konselor adalah membantu konseli memperoleh kebebasan dalam mencintai, bekerja, dan bermain. Peran yang lain mencakup a) membantu konseli memperoleh kesadaran diri, ketulusan, dan hubungan personal yang lebih efektif, b) berurusan dengan kecemasan dengan jalan realistik, dan c) memperoleh kendali atas impulsif dan perilaku yang irasional.

### **3) Sikap, peran, dan tugas konseli**

Menurut Corey (2009: 70) Konseli yang meminati konseling dengan pendekatan psikoanalisis klasik harus sanggup berkomitmen pada diri mereka untuk mengikuti proses konseling dengan intensif dengan waktu yang relatif lama. Setelah melakukan sesi tatap muka dengan konselor, konseli

terlibat dalam proses asosiasi bebas yaitu mengungkapkan semua perasaan, pengalaman, asosiasi, ingatan, dan fantasi yang dialami konseli. Konseli siap untuk mengakhiri sesi konseling ketika konseli dan konselor sama-sama setuju bahwa mereka telah memecahkan permasalahan yang dialami konseli.

#### 4) Situasi hubungan

Dalam konseling psikoanalisis terdapat 3 bagian hubungan konselor dengan klien, yaitu aliansi, transferensi, dan konratransferensi.

- a. *Aliansi* yaitu sikap klien kepada konselor yang relatif rasional, realistik, dan tidak neurosis (merupakan prakondisi untuk terwujudnya keberhasilan konseling).
- b. *Transferensi* yaitu pengalihan segenap pengalaman klien di masa lalunya terhadap orang-orang yang menguasainya, yang ditujukan kepada konselor yang merupakan bagian dari hubungan yang sangat penting untuk dianalisis dan membantu klien untuk mencapai pemahaman tentang bagaimana dirinya telah salah dalam menerima, menginterpretasikan, dan merespon pengalamannya pada saat ini dalam kaitannya dengan masa lalunya.
- c. *Konratransferensi* yaitu kondisi dimana konselor mengembangkan pandangan-pandangan yang tidak selaras dan berasal dari konflik-konfliknya sendiri. Konratransferensi bisa terdiri dari perasaan tidak suka, atau justru keterikatan atau keterlibatan yang berlebihan, kondisi ini dapat menghambat kemajuan proses konseling karena konselor akan lebih terfokus pada masalahnya sendiri. Konselor harus menyadari perasaannya terhadap klien dan mencegah pengaruhnya yang bisa merusak. Konselor diharapkan

untuk bersikap relatif obyektif dalam menerima kemarahan, cinta, bujukan, kritik, dan emosi-emosi kuat lainnya dari konseli.

## **F. Mekanisme Perubahan**

### **1) Tahap-tahap konseling**

Tahap konseling dengan pendekatan Psikoanalisis adalah sebagai berikut:

#### *a. Opening phase* (tahap pembukaan)

- Rapport dan wawancara awal, menciptakan hubungan kerja dengan konseli
- Asosiasi bebas dengan menggunakan katarsis
- **Tahap pembukaan** ini terjadi pada permulaan interview hingga masalah konseli ditetapkan. Dengan mempelajari riwayat & perkembangan konseli, memahami fantasi, pikiran, perasaan, konflik ketidaksadaran, dan cara konseli mengatasi masalah
- Di tahap ini dapat terjadi resisten dari konseli. Tahap krisis bagi konseli yaitu kesukaran dalam mengemukakan masalahnya dan melakukan transferensi
- Bisa dilakukan analisis mimpi

#### *b. Developing of transference* (pengembangan transferensi)

- Pengembangan transferensi, perasaan konseli mulai ditunjukkan kepada konselor, yang dianggap sebagai orang yang telah menguasai di masa lalunya (*significant figure person*)
- Jika pasien tampak sudah siap lalu dilakukan diskusi atau analisis mengenai dorongan dan

konflik tidak disadari dari masa lalu yang mempengaruhi hingga masa kini.

- Diperoleh insight alias gambaran terhadap masa lalu Konseli terutama pada masa kanak-kanaknya

c. *Working through* (bekerja melalui tranferensi)

Pengembangan hubungan transferensi konseli dengan konselor. Merealisasikan hal-hal yang diperoleh dalam tahap *insight* sehingga reaksi lebih adaptif. Bekerja melalui transferensi, mencakup mendalami pemecahan dan pengertian konseli sebagai seorang yang terus melakukan transferensi, untuk pemahaman diri konseli.

d. *Resolution of transference* (resolusi tranferensi)

- Fase penutup (*termination phase*) dari konseling
- Resolusi transferensi, memecahkan perilaku neurosis konseli yang ditunjukkan kepada konselor sepanjang hubungan konseling.
- Jika konseli dan konselor merasa puas, tujuan utama konseling tercapai, maka *transference* dipahami dan berhasil sehingga mendapat *insight* baru atau kehidupan yang baru.

## 2) Teknik-teknik konseling

Menurut Corey (2009: 74) terdapat enam teknik dasar konseling psikoanalisis yaitu a) menegaskan analisis kerangka kerja, b) asosiasi bebas, c) interpretasi, d) analisis mimpi, e) *analysis resistance*, dan f) *analysis transference*.

a. Menegaskan analisis kerangka kerja

Proses konseling psikoanalisis menekankan pada kerangka kerja tertentu yang ditujukan pada tercapainya tujuan konseling.

- b. Asosiasi bebas  
Yaitu mengupayakan konseli untuk menjernihkan atau mengikis alam pikirannya dari alam pengalaman dan pemikiran sehari-hari sekarang, sehingga konseli mudah mengungkapkan pengalaman masa lalunya.
- c. Interpretasi  
Yaitu mengungkap apa yang terkandung di balik apa yang dikatakan Konseli, baik dalam asosiasi bebas, mimpi, resistensi, dan transferensi Konseli. Konselor menetapkan, menjelaskan dan bahkan mengajar Konseli tentang makna perilaku yang termanifestasikan dalam mimpi, asosiasi bebas, resistensi dan transferensi.
- d. Analisis mimpi  
Yaitu konseli diminta untuk mengungkapkan tentang berbagai kejadian dalam mimpinya dan konselor berusaha untuk menganalisisnya. Teknik ini digunakan untuk menilik masalah-masalah yang belum terpecahkan. Menurut Freud, mimpi ini ditafsirkan sebagai jalan mengekspresikan keinginan-keinginan dan kecemasan yang tak disadari.
- e. *Analysis resistance*  
Resistensi berarti penolakan, analisis resistensi ditujukan untuk menyadarkan Konseli terhadap alasan-alasan terjadinya penolakannya (resistensi). Konselor meminta perhatian Konseli untuk menafsirkan resistensi.
- f. *Analysis transference*  
Transferensi adalah mengalihkan, bisa berupa perasaan dan harapan masa lalu. Dalam hal ini, konseli diupayakan untuk menghidupkan kembali pengalaman dan konflik masa lalu terkait dengan cinta, seksualitas, kebencian, kecemasan yang oleh konseli dibawa ke masa sekarang dan dilemparkan ke konselor.

## **G. Hasil-Hasil Penelitian**

Hasil Penelitian psikoanalisis di masa kini contohnya penelitian mengenai “pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh katarsis yang sangat signifikan dalam menulis ekspresif terhadap depresi ringan pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa yang mengalami depresi ringan, melalui menulis ekspresif pengalaman-pengalaman emosional sebagai katarsis atau pelepasan emosi dapat menurunkan tingkat depresi ringan mereka.

## **H. Kelemahan dan Kelebihan**

### **1) Kelemahan**

Teori psikoanalisis tidak lepas dari kritik tokoh-tokoh lain. Beberapa kelemahan teori psikoanalisis menurut Hall & Lindzey (1970: 68) adalah Freud menjelaskan bahwa perilaku seseorang hanya disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual. Kelemahan yang lain dari teori psikoanalisis adalah prosedur empiris validasi hipotesis yang dibuat oleh Freud. Ini ditunjukkan dengan observasi yang dilakukan Freud dalam kondisi yang tidak terkontrol. Freud mengakui bahwa dia tidak membuat langsung *verbatim* selama proses konseling, akan tetapi membuat beberapa jam setelah proses konseling. Selain itu teori psikoanalisis juga memiliki kelemahan dalam

### **2) Kelebihan**

Beberapa kelebihan konseling pendekatan psikoanalisis menurut Shertzer & Stone (1980: 202) adalah a) Freud membuat jelas bahwa manusia sering berpikir dan berperilaku dengan dorongan yang tidak mereka akui, b) Freud berani dan tanggap melakukan observasi yang membuahkan teori kepribadian

pertama dan teknik psikoterapi pertama yang efektif, c) Freud mengidentifikasi pengaruh dini bentuk perkembangan kepribadian yang berimplikasi pada perkembangan anak, d) Freud mengembangkan model wawancara sebagai kendaraan konseling, e) Freud adalah salah satu yang pertama yang menekankan pentingnya sikap yang ditunjukkan konselor saat proses konseling, dan f) Psikoanalisis menyatakan sebuah sistem yang memiliki kesesuaian yang tinggi antara teori dan teknik.

## **I. Teori Psikoanalisis berdasarkan Perspektif Multibudaya**

Teori psikoanalitik adalah kekuatan yang sangat berpengaruh pada paruh pertama abad ke-20 dan didasarkan pada karya perintis Sigmund Freud (1856-1939). Dalam karir profesional Freud, pemikirannya tentang motivasi bawah sadar, perkembangan psikologis, dan wawasan dinamis ke dalam mekanisme koping adalah penjelasan psikologis tentang bagaimana pikiran manusia bekerja.

Teori psikoanalitik menunjukkan bahwa perilaku terutama ditentukan oleh kekuatan irasional, motivasi bawah sadar, impuls biologis atau naluriah. Orang dikonseptualisasikan terutama dari sudut pandang biologis, dan perilaku maladaptatif adalah gejala dari respons bawah sadar terhadap interaksi sosial yang menafsirkan ketidakstabilan mental, sehingga menstabilkan struktur kepribadian manusia. Mengancam seksualitas. Pikiran menafsirkan interaksi sosial terutama dalam kerangka yang dibentuk oleh pengalaman kehidupan awal, dan fungsi selanjutnya tergantung pada kemampuan manusia untuk menjadi sehat di tingkat bawah sadar.

Kritik utama teori psikoanalitik adalah paradigma budaya yang didasarkan pada gagasan bahwa orang didorong oleh seksualitas dan tampaknya mengabaikan faktor-faktor lain

seperti kelas, ras, seksualitas, gender, dan disabilitas. . Saya akan meningkatkan budaya. teori psikoanalitik mengabaikan dasar-dasar bawah sadar dari pendidikan budaya, dan lebih lanjut menganggap budaya sebagai efek perantara pada perkembangan mental, namun dalam psikoanalisis arus utama, ini menunjukkan bahwa itu kontroversial.

Beberapa praktisi mengatakan bahwa psikoanalisis sama sekali tidak pantas untuk budaya tertentu karena kurangnya struktur, kurangnya pemecahan masalah langsung, dan penekanan yang konsisten pada refleksi pada pengalaman anak. Sementara beberapa teknik psikoanalitik mungkin lebih cocok untuk budaya tertentu daripada yang lain, banyak praktisi benar-benar memahami budaya klien dan bagaimana budaya itu mempengaruhi pengobatan. Selama kami melakukannya, kami percaya bahwa teknologi psikoanalitik dapat disesuaikan dengan budaya yang berbeda. Dinamika dan rencana perawatan. Penggunaan mekanisme pertahanan tertentu dapat dikaitkan dengan nilai-nilai budaya dan merupakan perlawanan, tetapi pada kenyataannya dapat menjadi respons logis terhadap penindasan dan diskriminasi historis. Misalnya, teori feminis mengkritik psikoanalisis sebagai perempuan korup, menyarankan bahwa itu menggeneralisasi konsep-konsep seperti elektra kompleks dan kecemburuan penis tanpa mempertimbangkan faktor-faktor pribadi, dan bahwa laki-laki dapat melahirkan anak-anak. Ini menunjukkan bahwa Anda merasa rendah diri karena Anda tidak bisa. Hubungan psikologis dan sosial menginternalisasi norma-norma yang menindas dan orang-orang menolaknya untuk memasukkan pertimbangan budaya modern ke dalam praktik psikoanalisis tradisional. Ini menunjukkan bahwa kita memerlukan model untuk memahami bahwa kita harus memperhitungkannya. Dan ada pula yang berpendapat bahwa pria merasa minder karena tidak bisa



melahirkan. Hubungan psikologis dan sosial menginternalisasi norma-norma yang menindas dan orang-orang menolaknya untuk memasukkan pertimbangan budaya modern ke dalam praktik psikoanalisis tradisional. Ini menunjukkan bahwa kita memerlukan model untuk memahami bahwa kita harus memperhitungkannya. Dan ada pula yang berpendapat bahwa pria merasa minder karena tidak bisa melahirkan.

Untuk pekerjaan klinis dengan klien dari budaya yang berbeda, konsultan harus benar-benar netral dan tidak menghakimi. Peran konselor dalam praktik pengobatan adalah membantu klien menetapkan identitasnya dan menunjukkan penerimaan penuh terhadap klien dengan mengenali ketidakmampuan pengobatan dan prasangka yang mengarah pada kecacatan. Mikro-interaksi telah ditemukan mampu mengekspresikan sikap rasis di pihak konselor, termasuk sikap yang sengaja diabaikan atau disublimasikan ketika masalah budaya muncul. Interaksi ini mencerminkan pandangan dunia bawah sadar dari budaya dominan dan melanggengkan bias mengabaikan realitas budaya yang tertindas secara historis.

Teori psikoanalisis dengan perspektif Budaya dapat dikaitkan dengan hasil studi yaitu tentang Peran dukungan sosial dan self-efficacy orang tua dalam stres sekolah. Stres sekolah dapat berdampak buruk dan menurunkan kualitas tidur dan dapat menurunkan kinerja akademik. Hal ini untuk memungkinkan siswa putus sekolah. Dari pernyataan tersebut menjadi jelas bahwa stres akademik berdampak berbahaya bagi siswa, dan diperlukan berbagai upaya untuk mengurangi stres akademik siswa.

# **BAB III**

## **TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING**

### ***PERSON CENTERED***

#### **A. Sejarah Perkembangan**

##### **1) Kehidupan Carl Rogers**

###### **a. Masa kanak-kanak dan remaja**

Menurut Thorne (2003: 1) Carl Ransom Rogers lahir pada 8 Januari 1902 di pinggiran kota Chicago yang disebut Oak Park. Dia adalah anak keempat dari enam bersaudara, lima di antaranya adalah laki-laki. Ayah Rogers, Walter adalah lulusan *University of Wisconsin* yang pada saat pendidikan tinggi belum banyak ada, dan ketika Carl lahir dia sudah membuktikan dirinya sebagai pengusaha di bidang teknik. Ibu Carl, Julia, juga kuliah selama dua tahun dan, seperti suaminya, dia berasal dari keluarga yang pertama kali menyeberangi Atlantik pada abad ketujuh belas dan telah membuat kontribusi penting kepada masyarakat dan untuk pengembangan negara baru selama lebih dari 300 tahun.

Menurut Rogers (dalam Thorne, 2003: 1) Rogers menggambarkan rumahnya sebagai tempat dengan ikatan keluarga yang erat dan diresapi oleh suasana keagamaan dan etika yang ketat dan tidak ada kompromi. Tidak diragukan lagi Rogers sangat dicintai oleh orang tuanya, tetapi perhatian yang sangat berlebihan dan didampingi oleh kontrol halus dan penuh kasih sayang yang didasarkan pada pendekatan fundamentalis Kristen dan pada pemujaan kebajikan kerja keras bagi anak-anak ditunjukkan oleh Walter dan Julia Rogers. Itu adalah asumsi dasar dalam rumah tangga Rogers bahwa

keluarga itu berbeda dari orang lain dan akibatnya mereka mengamati standar perilaku yang tepat untuk mereka yang terpilih dari Allah. Tidak diizinkan minum alkohol, tidak ada menari atau kunjungan teater, tidak ada permainan kartu dan, kehidupan sosial sedikit apapun. Sebaliknya ada penekanan pada kehidupan keluarga erat dan kebutuhan untuk pekerjaan produktif setiap saat.

Menurut Thorne (2003: 2) Kesehatan Carl sebagai seorang anak tidak baik dan hal itu dirasakan oleh seluruh keluarga. Hal ini kadang menyebabkan Rogers diolok-olok yang menyebabkan kecenderungan di pihak Rogers untuk mundur ke dalam dirinya sendiri dan masuk ke dunia fantasi sendiri. Dia sering berbicara tentang dirinya sebagai seorang anak kesepian yang hanya diberikan sedikit kesempatan untuk bergaul dengan teman-teman di luar keluarganya dan mencari hiburan dengan mencari buku-buku yang ia baca tanpa henti. Ketika ia mulai sekolah formal dia sudah bisa membaca dan kemampuannya di atas rata-rata teman sebayanya.

Menurut Rogers (dalam Thorne, 2003: 2) pada tahun 1914 keluarganya pindah ke sebuah peternakan besar, tiga puluh mil di sebelah barat Chicago. Kemudian Rogers melihatnya sebagai motivasi dari dua faktor yang berbeda. Di tempat pertama, ayahnya menjadi pengusaha sukses, ingin berkecimpung di bidang pertanian sebagai hobi, tetapi Rogers percaya bahwa alasan kedua yang lebih penting adalah keinginan orang tuanya untuk melindungi anak-anaknya tumbuh remaja dari godaan kehidupan kota. Rogers kemudian menjadi seorang mahasiswa pertanian. Singkatnya, ia memperoleh

pengetahuan metodologi ilmiah dan menyadari bagaimana sulitnya untuk menguji hipotesis. Dia juga menemukan bahwa dengan eksperimen pertanian ia bisa mencapai kesenangan dan melupakan keakraban dengan orang lain.

b. Masa menjadi mahasiswa

Kebebasan baru

Menurut Thorne (2003: 3) dengan latar belakang seperti itu tidak mengherankan ketika Rogers mengikuti tradisi keluarga, menjadi mahasiswa di *University of Wisconsin* di bidang pertanian. Ambisinya pada tahap ini adalah untuk mengelola sebuah peternakan dengan cara yang paling modern dan seilmiah mungkin. Ia berbagi kamar dengan saudaranya, Ross, di asrama YMCA dan di tahun pertama ia menjadi anggota kelompok minggu pagi dari mahasiswa pertanian yang dipimpin oleh Profesor George Humphrey. Dampak dari kelompok ini sangat besar untuk sejumlah alasan. Rogers untuk pertama kalinya mengembangkan hubungan dekat dan akrab dengan orang-orang muda dari luar keluarga dekat. Sebelum akhir tahun kedua ia merasa yakin bahwa ia dipanggil untuk menjadi seorang pendeta Kristen. Untuk seorang pemuda terbaik di sekolah dalam sains dan bahasa Inggris dan mendapat nilai A di hampir semua program, bukan hal yang sulit bagi Rogers dalam transisi tersebut.

Perjalanan ke Cina

Menurut Thorne (2003: 4) Rogers terpilih sebagai salah satu dari belasan mahasiswa Amerika Serikat untuk menghadiri konferensi Federasi Mahasiswa Kristen

Dunia di Peking, Cina. Perjalanan ini membutuhkan waktu lebih dari enam bulan. Rogers tekun menulis “*diary China*” dan menulis surat panjang sepanjang perjalanan baik untuk keluarganya dan Helen Elliott, seorang gadis yang dikenalnya sejak kecil dan dia sekarang dianggap sebagai kekasihnya. Situasi yang hampir tidak mungkin kondusif bagi pengembangan otonomi pribadi seorang pemuda untuk bepergian ke luar negeri dan pengalaman budaya yang sama sekali berbeda, tetapi juga sebuah kelompok internasional yang sangat cerdas dan kreatif. Rogers dipaksa untuk meregangkan pemikirannya di hampir semua arah dan juga membawa kesedihan untuk menghadapi perasaan nasional dan kepahitan dalam suatu periode hanya beberapa tahun setelah berakhirnya Perang Dunia I.

#### Pernikahan

Menurut Thorne (2003: 5) China tour mengambil korban pada kesehatan fisik Rogers. Terungkap fakta bahwa tak lama setelah kembali, ia didiagnosa menderita ulkus duodenum. Dia dirawat di rumah sakit selama beberapa minggu dan kemudian kembali ke rumah untuk perawatan lebih lanjut. Setelah ia cukup fit, ia mengambil pekerjaan di tempat penjualan kayu dan terdaftar kursus korespondensi dalam pengantar psikologi di mana teks utama adalah oleh William James. Waktu penyembuhannya juga memberikan kesempatan mengagumkan untuk memperdalam hubungannya dengan Helen, seorang mahasiswa seni di *University of Wisconsin*. Dia membeli mobil pertama (Model T Ford) dan sering melaju dua puluh lima mil di atas jalan kasar agar bisa mengungkapkan bahwa ia semakin jatuh cinta

kepada gadis itu. Dalam beberapa waktu, Helen kemudian mengatakan kepada Rogers bahwa ia juga mencintainya. Mereka mulai berpacaran pada 22 Oktober 1922. Mereka menikah di Agustus 1924 hanya dua bulan setelah Rogers lulus dari *University of Wisconsin*. Pernikahan terjadi meskipun desakan dari orang tua kedua mempelai untuk menunda acara sampai mereka lebih mapan dalam karir masing-masing. Pada waktu itu Rogers telah diterima di *Union Theological Seminary* di New York.

Dari teologi ke psikologi

Menurut Thorne (2003: 6) ketika Rogers memulai studinya di *Union* ia masih berniat menjadi seorang pendeta Kristen dan selama musim panas tahun pertamanya, sebagai bagian dari pelatihan seminari, ia bertindak sebagai pendeta dari sebuah gereja kecil di Vermont. Rogers pernah menyesali dua tahun ia menghabiskan waktunya di *Union*. Rogers gelisah dengan studi agamanya selama dua tahun di *Union*. Ia mengambil beberapa kursus di *Columbia University*. Rogers mengikuti kursus di bidang psikologi klinis di bawah bimbingan Leta Stetter Hollingworth. Rogers akhirnya mengakui bahwa ia tidak bisa lagi tetap berada dalam lingkungan keagamaan dan ia tidak sulit untuk memutuskan harus pergi. Rogers meminta untuk tinggal permanen di *Columbia University*. Dalam keputusan ini, seperti dalam banyak hal lain, ia didukung penuh oleh Helen yang terus berpengaruh pada kehidupan dan karir Rogers. Lulusan yang telah ditetapkan untuk menjadi seorang pendeta Kristen sekarang memulai karir psikolog. Pada tahun yang sama bahwa Rogers mulai

belajar untuk mendapatkan gelar di bidang psikologi klinis dan pendidikan di *Teachers' College*, dan ia menjadi seorang ayah untuk pertama kalinya.

## 2) Perkembangan teori person-centered therapy

Menurut Gillon (2007: 10) selama periode sesaat sebelum dan selama masa Depresi, serta pelaksanaan berikutnya dari “kesepakatan baru”, Carl Rogers terus bekerja dengan solid di Departemen Studi Anak. Ia sangat terpengaruh oleh keadaan putus asa yang ia alami, dan bersemangat untuk membantu sejumlah orang yang ia temui dalam praktek klinis. Tak pelak lagi, bagaimanapun ia tidak bisa membantu tetapi akan terjebak dalam perjuangan antara metode terapi psikoanalitik dan behavioris. Sementara perbedaan antara dua pandangan tersebut menyebabkan dia merasa “berfungsi dalam dua dunia yang berbeda” di mana “keduanya tidak akan pernah bertemu” (Rogers, 1961 : 9).

### a. Pengaruh Otto Rank

Salah satu pengaruh terbesar pada Rogers adalah karya Otto Rank. Rank adalah psikoanalisis Austria yang awalnya menjadi salah satu Freud “lingkaran dalam”, tetapi ia mulai menjauh dari pendekatan psikoanalisis Freudian. Menyusul penerbitan buku-bukunya (misalkan *Will Therapy* pada tahun 1936), Rank telah menantang beberapa aspek kunci dari teori Freud, menyatakan bahwa individu akan menjadi hal terpenting dalam mempromosikan penyembuhan. Dia juga berpendapat bahwa pengalaman yang kuat, hubungan yang positif dengan terapis adalah sarana utama memungkinkan pertumbuhan psikologis klien. Ini kontras dengan formulasi Freud yang menyatakan hubungan antara terapis dan klien sebagai kendaraan utama untuk

memahami konflik bawah sadar pada akar kesulitan klien.

Menurut Merry (dalam Gillon, 2007: 11) meskipun ia bertemu Rank hanya sekali, pada tahun 1936, Rogers menjadi akrab dengan gagasan-gagasannya melalui karya rekan kerja sosialnya, Jessie Taft dan Frederick Allen, keduanya adalah “*Rankian*” dalam pendekatan mereka. Taft membuktikan pengaruh yang kuat pada Rogers, terutama dalam hal penekanannya pada hubungan terapeutik positif dan penggunaan tertentu teknik psikologis, seperti prosedur penilaian dan memberikan nasihat.

b. Pengaruh behavioristik dan lainnya

Menurut Gillon (2007: 12) ketika karya Otto Rank memberikan latar belakang tentang bagaimana Roger membantu kliennya, prinsip-prinsip empiris dari paradigma behavioris juga memainkan peran mereka dalam membangun dasar pandangan Rogers. Psikolog behavioris menginginkan Rogers untuk memanfaatkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan alam dalam memahami dan membentuk perilaku manusia. Akan tetapi Rogers tidak sepenuhnya setuju dengan pandangan aliran behavioris, dan ia mulai membangun kerangka teorinya sendiri yang berasal dari pemahaman teoretis serta pengalaman praktis psikologis mandirinya. Buku pertama Rogers, Klinik Pengobatan Masalah Anak (1939) diperkenalkan untuk pertama kalinya, khususnya ide-ide tentang pentingnya hubungan antara terapis dengan klien.

Menurut Rogers (dalam Gillon, 2007: 12) seorang psikolog yang baik memiliki sifat objektivitas,



penghargaan terhadap individu, pemahaman diri dan, akhirnya, pengetahuan psikologis. Proposisi-proposisi dijabarkan lebih lanjut dalam presentasi yang diberikan kepada mahasiswa di *University of Minnesota* (sekarang dia adalah Profesor Psikologi di *University of Ohio*). Dalam presentasi yang berberjudul “Konsep Baru dalam Psikoterapi, Rogers berpendapat bahwa *non-directivity* atas nama terapis adalah sangat penting dalam memfasilitasi perubahan terapeutik.

c. *Non-directive therapy*

Menurut Gillon (2007: 13) dalam mengembangkan ide-idenya pada hubungan terapeutik non-direktif, Rogers mulai menyempurnakan visinya untuk bagaimana prinsip tersebut dapat diintegrasikan ke dalam sebuah metode terapi yang lebih umum. Pada tahun 1942 ia menerbitkan buku berikutnya, *Konseling dan Psikoterapi*, yang menggambarkan hubungan terapi yang harus hangat dan peduli dengan fokus pada masa sekarang bukan masa lalu. Psikolog, dalam mengambil pendekatan semacam itu akan tertarik dalam mendengarkan dan memahami, klien mengalami (misalnya kognisi, emosi, tubuh sensasi dll) pada saat tertentu, dan tidak dalam memperkenalkan ide atau saran sendiri. Meski tidak direferensikan langsung oleh Rogers, orientasi ini memiliki banyak kesamaan dengan gagasan fenomenologi, sebuah gerakan filosofis berpengaruh menekankan pentingnya pengalaman subyektif di sini dan sekarang. Selain menggambarkan prinsip-prinsip yang mendasari pendekatan terapi non-direktif, Rogers juga mengusulkan beberapa cara di mana ini dapat diterjemahkan ke dalam metode kerja.

Disorot dalam hal ini adalah proses memantulkan kembali ke aspek klien sendiri. Secara khusus, ia mendorong fokus pada perasaan klien. Oleh karena itu terapis didorong untuk mengulang, atau parafrase (yaitu menjelaskan dalam kata-kata yang berbeda).

Menurut Barrett & Lennard (dalam Gillon, 2007: 14) dialog “ekspresif-responsif” memiliki dua tujuan. Pertama, itu memungkinkan terapis untuk memastikan bahwa ia memahami “*frame of reference*” klien (yaitu persepsi, sikap dan perasaan). Ini menghindari kemungkinan mis-interpretasi yang dapat menyebabkan klien merasa disalahpahami atau dihakimi (maka mengurangi hangat, kualitas peduli hubungan). Kedua, Rogers melihat memantulkan kembali mendorong klien untuk menghadiri lebih dekat dengan bagaimana perasaan mereka (yaitu untuk memeriksa dengan diri sendiri apakah refleksi terapis adalah benar). Ini akan dapat meningkatkan *self-understanding*, penerimaan diri, dan sebagai akibat otonomi pribadi. Kedua proses, hangat, hubungan pemahaman dan pendalaman mengalami pribadi menurut Rogers menjadi aspek kunci yang terkait dengan pertumbuhan psikologis dan penyembuhan. Metode non-direktif digariskan oleh Rogers memberikan pendekatan yang sangat berbeda dengan praktek psikologis. Ini menarik banyak minat dan pada tahun 1945 Rogers pindah ke Universitas Chicago untuk lebih mengembangkan ide-idenya.

d. *Client-centered therapy*

Menurut Gillon (2007: 15) dalam tahun-tahun setelah publikasi buku *Konseling dan Psikoterapi*, terapi non-direktif juga menarik banyak kritik. Sejumlah

psikolog melihat metode *non-directive* memiliki metode kerja yang terlalu sederhana. Namun, ketika kritik menyoang pada tahun 1951 Rogers menerbitkan *Client-Centered therapy*. Nama *client-centered* diangkat dengan hati-hati, agar dipandang sebagai istilah yang dirancang untuk menggeser pendekatan yang terlalu sederhana.

e. *Person-centered therapy*

Menurut Gillon (2007: 18) pada tahun-tahun setelah pindah ke California, pendekatan berpusat pada klien berkembang secara signifikan. Rogers sendiri sangat terlibat dalam gerakan tersebut, serta untuk mendorong penerapan pendekatan terpusat pada klien terhadap kepentingan masyarakat dan global. Pergeseran penekanan, dari *client-centered therapy* ke arah yang lebih holistik dengan nama ke *person-centered therapy*. Nama *person-centered therapy* ini untuk menunjukkan penerapan pendekatan untuk jangkauan yang lebih luas dari sekedar konteks untuk terapi psikologis (seperti yang tersirat dengan istilah *client*).

## **B. Hakikat Manusia**

Menurut Rogers (dalam Corey, 2009: 169) manusia pada dasarnya dapat dipercaya, memiliki akal, mampu memahami diri dan pengarahannya sendiri, mampu membuat perubahan yang konstruktif, dan mampu untuk hidup efektif dan produktif. Rogers menyatakan tiga atribut terapis yang dapat menciptakan iklim pertumbuhan di mana individu dapat bergerak maju dan menjadi apa yang mereka inginkan: (1) kesesuaian (keaslian, atau realitas), (2) penghargaan positif tak bersyarat (penerimaan dan peduli), dan (3) pemahaman empatik akurat (kemampuan untuk sangat memahami dunia subjektif dari orang lain). Jika

terapis mengkomunikasikan sikap tersebut, mereka yang dibantu akan menjadi kurang defensif dan lebih terbuka terhadap diri mereka dan dunia mereka, dan mereka akan berperilaku dengan cara prososial dan konstruktif.

## **C. Perkembangan Perilaku**

### **1) Struktur kepribadian**

Struktur kepribadian manusia dalam pandangan Rogers sama dengan bagaimana Roger memandang manusia secara positif dan optimistik, penjabaran kepribadian manusia yang menurut Patterson (1980) yaitu :

#### **a. Karakteristik manusia pada masa pertumbuhan**

Masa Infant (bayi) menerima pengalaman sebagai sebuah realitas. Masa Infant (bayi) diberkahi dengan kecenderungan inheren menuju aktualisasi organismanya. Perilaku Bayi diarahkan untuk memuaskan kebutuhan aktualisasi dalam interaksi dengan realitasnya dirasakan. Masa ini pengalaman adalah nilai positif atau negative dalam sebuah proses penilaian pengalaman, apa yang seharusnya mereka lakukan dan tidak mereka lakukan.

#### **b. Perkembangan “*The Self*”**

Sebagai hasil dari kecenderungan diferensiasi, pengalaman individu dilambangkan dalam kesadaran sebagai sebuah pengalaman diri. Seluruh interaksi dengan orang lain dalam suatu lingkungan berpengaruh pada pengalaman diri individu yang membentuk konsep diri, persepsi dalam pengalaman.

c. Kebutuhan akan “*positive regard*”

*Positive regard* didefinisikan sebagai persepsi dari beberapa pengalaman diri yang membuat perbedaan positif dalam suatu pengalaman, sehingga menimbulkan perasaan hangat, menyukai, rasa hormat, simpati dan penerimaan kepada yang lain. Kepuasan pada kebutuhan ini tergantung pada kesimpulan mengenai pengalaman lain. manusia memandang dirinya secara positif ketika mereka mampu menerima dirinya sendiri. Pandangan diri yang positif

d. Perkembangan kebutuhan akan harga diri “*self-regard*”

Harga diri seseorang berkembang dari adanya hubungan kepuasan atau frustrasi dari persepsi positif diri dan pengalaman diri. Pengalaman dari kurangnya persepsi diri positif sehingga menjadi transaksi independen dengan sosial lainnya.

e. Perkembangan dalam kondisi yang layak “*condition of worth*”

*Condition of worth* diartikan sebagai nilai dari sebuah pengalaman oleh individu positif atau negative, dimana pada masa ini harga diri seseorang menjadi selektif sebagai sebuah perbedaan yang signifikan dari pengalaman diri dari individu yang bernilai lebih atau kurang dalam persepsi diri positifnya. Hasil evaluasi pengalaman diri yang bernilai positif atau negative dari harga diri seseorang merupakan sebuah kondisi yang bernilai. Pengalaman positif tak bersyarat seharusnya menghilangkan perkembangan kondisi layak dan mengarah pada hal positif bersyarat untuk kesesuaian kebutuhan untuk hal positif berupa harga diri dengan

evaluasi seseorang dan pemeliharaan penyesuaian psikologisnya.

f. Perkembangan “*incogruence between self and experience*”

*Incogruence between self and experience* merupakan perbedaan antara diri yang dirasakan dan pengalaman nyata, disertai dengan ketegangan, kebingungan internal dan tidak dimengerti dan menimbulkan perilaku yang timbul konflik antara aktualisasi dan kecenderungan aktualisasi diri. Kebutuhan harga diri menyebabkan persepsi selektif pengalaman individu selama kondisi layak, sehingga pengalaman sesuai dengan kondisi individu layak yang dirasakan dan dilambangkan secara akurat dalam kesadaran, tapi pengalaman yang bertentangan dengan kondisi layak dianggap selektif atau distorsi, atau ditolak dalam kesadaran.

g. Perkembangan perbedaan dalam perilaku

Ketidaksesuaian antara diri dan pengalaman menyebabkan ketidaksesuaian dalam perilaku, sehingga beberapa perilaku konsisten dengan konsep diri yang dilambangkan dalam kesadaran, sedangkan perilaku lain mengaktualisasikan pengalaman-pengalaman dari organisme yang tidak berasimilasi ke dalam diri struktur sehingga belum diakui atau telah terdistorsi untuk membuat mereka kongruen dengan diri.

h. Pengalaman akan ancaman dan proses pertahanan

Pengalaman yang tidak sesuai dengan struktur diri diterima sebagai ancaman, jika pengalaman secara akurat dilambangkan dalam kesadaran, hal tersebut menimbulkan inkonsistensi dan kecemasan. Proses

pertahanan untuk mencegah ini, yaitu membuat persepsi total dari pengalaman yang konsisten dengan struktur diri dan kondisi layak. Konsekuensi dari pertahanan kekakuan dalam persepsi berupa persepsi yang tidak akurat terhadap realitas, dan intensionalitas.

i. Proses kerusakan dan disorganisasi

Dalam situasi di mana pengalaman yang signifikan menunjukkan adanya ketidaksesuaian besar atau perbedaan signifikan antara diri dan pengalaman, proses pertahanan diri tidak dapat beroperasi dengan baik. Kecemasan seseorang semakin meningkat bergantung pada sejauh mana struktur diri mengalami ancaman. Pengalaman secara akurat dilambangkan dalam kesadaran, dari keadaan hasil disorganisasi.

j. Proses reintegrasi

Untuk meningkatkan sebuah keselarasan, maka kondisi layak atau *condition of worth* harus diturunkan dan penerimaan tanpa syarat harus ditingkatkan. Mengkomunikasikan suatu penerimaan, Penerimaan positif merupakan suatu cara untuk menemukan kondisi keselarasan. Selain itu mengkomunikasikan penerimaan positif tanpa syarat harus ada dalam konteks pemahaman empati yang mendalam. Ketika sebuah penerimaan diterima oleh individu hal tersebut mengarah pada kelemahan atau tidak terselesaikannya *condition of worth* tersebut. Individu yang memiliki penerimaan positif tanpa syarat yang terus meningkat maka ancaman ters berkurang dan dan kesesuaian akan terus berkembang, dimana seseorang yang mengalami kekurangan pada *unconditional positive regards*

mengalami ancaman yang menigkat, dan kurang *defensive*.

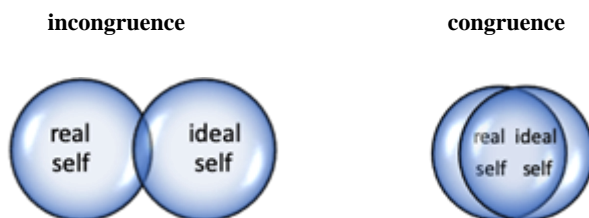
## 2) **Pribadi sehat dan bermasalah**

Sejak kecil anak-anak tetap membutuhkan penerimaan dan pandangan yang positif dari lingkungan sekitarnya, ketika anak mendapatkan penerimaan maka, seorang anak mulai mendefenisikan diri mereka sesuai dengan pengalaman hidupnya dibandingkan dengan tekanan tentang bagaimana orang lain memandang atau penghormatan mereka terhadap dirinya. Bersihnya pandangan seseorang terhadap dirinya membuat self-concept anak menilai sebuah proses yang selanjutnya berfungsi sebagai pemandu yang dapat dipercaya. Sehingga, dari kondisi tersebut akan membentuk kesesuaian antara apa yang seseorang inginkan dengan apa yang terjadi, apa yang diharapkan dalam diri dan apa yang terjadi, kondisi seperti ini membentuk individu dengan pribadi yang sehat.

Menurut Rogers selain nilai yang dipelajari dalam keluarga, sekolah, gereja biasanya terjadi ketidaksesuaian antara pengalaman individu seperti: seksualitas adalah suatu kesalahan, kepatuhan dalam suatu otoritas itu baik, mendapatkan banyak uang merupakan hal yang penting, perempuan seharusnya tidak menjadi pribadi yang mandiri dan asertif. Kesemua pengalaman, perasaan, gagasan, perilaku tersebut diakui oleh beberapa orang yang secara radikal sehingga individu mulai mengalami perkembangan yang tidak sehat dan berakibat pada terjadinya kecemasan, dimana hal ini merupakan factor penyebab terjadinya perilaku yang tidak sehat.



Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku salah suai atau perilaku tidak sehat digambarkan sebagai berikut.



Gambar : kondisi *incongruence* dan *congruence* berdasarkan hubungan kondisi *ideal self* dan *real self*.

#### **D. Hakikat Konseling**

Menurut Corey (2009: 169) pendekatan *Person-centered* menolak peran terapis sebagai pemegang otoritas yang tahu apa terbaik bagi klien dan klien bersikap pasif yang hanya mengikuti perintah dari terapis. Proses terapi berakar dari kapasitas klien untuk mencapai kesadaran dan perubahan *self-directed* dalam sikap dan perilaku. Terapis *person-centered* berfokus pada sisi konstruktif dari sifat manusia. Penekanannya adalah pada bagaimana klien bertindak dalam dunia mereka dengan orang lain, bagaimana mereka dapat bergerak maju ke arah yang konstruktif, dan bagaimana mereka dapat berhasil menghadapi kendala (baik dari dalam diri mereka sendiri dan di luar diri mereka sendiri) yang menghalangi pertumbuhan mereka. Praktisi dengan orientasi humanistik mendorong klien mereka untuk membuat perubahan yang akan menyebabkan hidup sepenuhnya dan otentik, dengan kesadaran bahwa eksistensi semacam ini menuntut perjuangan selanjutnya. Orang tidak pernah sampai pada suatu kondisi aktualisasi diri final, melainkan mereka terus-menerus terlibat dalam proses aktualisasi diri.

## **E. Kondisi Perubahan**

### **1) Tujuan**

Menurut Rogers (dalam Corey, 2009: 170) tujuan terapi bukanlah untuk memecahkan masalah. Sebaliknya, itu adalah untuk membantu klien dalam proses pertumbuhan mereka sehingga klien lebih bisa mengatasi masalah mereka saat ini dan masa depan.

### **2) Sikap, Peran, dan tugas konselor**

Menurut Corey (2009: 171) peranan konselor dalam proses terapi didasari pada cara-cara, keberadaan, dan sikap yang ditunjukkan oleh klien. Pada dasarnya tidak ada teknik tertentu pada terapi *person-centered* ini agar klien melakukan sesuatu. Sikap seorang terapis adalah mempertimbangkan pengetahuan teori-teori dan teknik-teknik yang mereka ketahui yang dianggap dapat memfasilitasi perubahan diri klien. Pada dasarnya terapis menggunakan dirinya sebagai alat/instrument untuk perubahan. Sikap dan keyakinan terapis pada kekuatan diri klien lah yang menciptakan kondisi terapeutik untuk pertumbuhan.

### **3) Sikap, peran, dan tugas konseli**

Menurut Corey (2009: 171) *person-centered therapy* memandang bahwa perubahan terapeutik bergantung pada persepsi konseli, baik tentang pengalamannya dalam konseling maupun tentang sikap dasar konselor. Konseli berpeluang untuk mengeksplorasi berbagai macam perasaannya yang dirahasiakan ketika permulaan konseling jika konselor mampu menciptakan iklim yang kondusif bagi eksplorasi diri konseli. Hal-hal yang mendorong konseli untuk melaksanakan konseling mungkin adalah perasaan tidak berdaya, tidak kuasa, dan tidak berkemampuan dalam membuat putusan-putusan untuk mengarahkan hidupnya secara efektif. Konseli bisa jadi berharap

menemukan “jalan” melalui pengajaran dari konselor. Namun, dalam *person-centered therapy* konseli harus dengan segera belajar bahwa ia bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan bahwa ia bisa belajar untuk memperoleh pemahaman diri melalui hubungan konseling. *Unconditional positive regard* bisa mendorong konseli secara perlahan untuk membuka tabir pemahamannya dan sampai pada pemahaman apa yang terdapat di baliknya.

#### **4) Situasi hubungan**

Menurut Rogers (1957), terdapat enam kondisi yang diperlukan untuk perubahan kepribadian. Keenam kondisi tersebut adalah sebagai berikut.

1. Dua orang berada dalam hubungan psikologis.
2. Orang pertama, yang disebut konseli ada dalam keadaan tidak selaras, peka, dan cemas.
3. Orang kedua, yang disebut sebagai konselor ada dalam keadaan selaras atau terintegrasi dalam hubungan konseling.
4. Konselor memiliki *unconditional positive regard* kepada konseli.
5. Konselor merasa empati terhadap kerangka acuan internal konseli dan berusaha mengomunikasikan perasaannya tersebut kepada konseli.
6. Komunikasi pengungkapan rasa empatik dan *unconditional positive regard* dari konselor kepada konseli harus dapat dicapai.

## **F. Mekanisme Perubahan**

### **1) Tahap-tahap konseling**

Jika dilihat dari apa yang dilakukan konselor, *person-centered therapy* terdiri dari empat tahap, yaitu penciptaan hubungan baik, pembebasan ungkapan, tercapainya *insight*, dan pengakhiran. Rogers menggambarkan 12 langkah dalam *person-centered therapy*. Ia menekankan bahwa langkah ini tidak benar-benar terpisah.

- a. Konseli datang untuk meminta bantuan.
- b. Situasi bantuan biasanya didefinisikan sebagai kesempatan bagi pertumbuhan diri.
- c. Konselor mendorong ekspresi bebas mengenai perasaan yang berhubungan dengan masalah.
- d. Konselor menerima, mengakui, dan menjelaskan perasaan-perasaan negatif.
- e. Ketika konseli telah cukup menyatakan perasaan negatifnya, mereka diikuti oleh ekspresi samar dan tentatif dari impuls positif yang membuat perkembangan dirinya.
- f. Konselor menerima dan mengakui perasaan positif yang dinyatakan dalam cara yang sama di mana ia telah menerima dan mengakui perasaan negatif yang memberikan konseli kesempatan untuk pertama kali dalam hidupnya untuk memahami dirinya.
- g. Wawasan ini, yaitu tentang pemahaman tentang diri dan penerimaan diri menyediakan dasar di mana individu dapat melanjutkan ke tingkat integrasi yang baru.
- h. Bercampur dengan proses wawasan adalah proses klarifikasi yang mungkin merupakan keputusan.
- i. Kemudian muncul inisiasi, tetapi sangat signifikan lebih kepada tindakan positif.

- j. Ada wawasan lebih lanjut.
- k. Ada tindakan positif yang semakin terintegrasi pada diri konseli dan lebih percaya diri.
- l. Ada perasaan berkurangnya akan kebutuhan bantuan dan konseli mengaku bahwa hubungan konseling harus berakhir.

Rogers (dalam Gillon 2007: 68) mengidentifikasi tujuh tahap diskrit perubahan dalam konseli, masing-masing mewakili satu langkah dari ketidaksesuaian untuk keselarasan. Hal ini dirinci sebagai berikut:

- a. Tahap pertama : Tahap ini merupakan tahap dimana konseli merasa keberatan untuk mengungkapkan dirinya, komunikasi hanya bersifat eksternal, dimana konseli tidak melihat diri mereka sedang mengalami masalah dan menyalahkan orang lain atas kesulitan yang timbul. Semua pengalaman ini diukur dari segi sudut pandang gagasan.
- b. Tahap kedua : Tahap ini yaitu proses komunikasi awal untuk mengekspresikan diri tanpa adanya topic tentang diri. Tahap ini ditandai dengan kondisi bahwa meskipun beberapa perasaan negatif mungkin sudah diakui oleh klien, pernyataan tentang pandangan atau perasaan sering diungkapkan dengan sedikit kesadaran sifat kontradiktif mereka. Sekali lagi, pada tahap ini, tidak mungkin bahwa konseli akan melakukan konseling secara sukarela.
- c. Tahap ketiga : Penerimaan, Understanding, dan empati merupakan hal yang harus dicapai untuk berpindah ke tahap empat. Pada tahap tiga konseli mulai menunjukkan beberapa refleksi terhadap dirinya, meskipun terutama dalam hal perasaan atau

pengalaman masa lalu. Perasaan dan pikiran yang bertentangan dapat diakui. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan konseli memasuki konseling, menyadari kebutuhan mereka akan bantuan. Sehingga tahap ini merupakan awal hubungan terapis dan klien dalam perasaan yang secara mendasar.

- d. Tahap Keempat : Konseli memiliki kapasitas yang meningkat untuk mengalami hal-hal *here and now* dan semakin menyadari perasaan tidak nyaman pada diri mereka. Sebuah tingkat yang lebih besar mempertanyakan 'diri' yang mungkin terjadi, khususnya dari aspek dan konstruksi yang sudah ada (misalnya 'konsep diri'). Tahap ini konseli mulai mengekspresikan perasaannya, pengekspresian tentang ketakutan, ketidakpercayaan, ketidakjelasan. Validitas dari beberapa sudut pandang ini dapat dieksplorasi. Kebanyakan inti konseling berlangsung pada tahap ini, dan pada tahap kelima, segala perasaan dalam diri klien mengalir dan diekspresikan dimana pengalaman dari klien mulai didiferensiasikan.
- e. Tahap kelima : Konseli semakin mampu memiliki pengalaman, dengan kapasitas untuk bertanggung jawab untuk banyak mengalaminya. Pandangan sebelumnya mungkin dinilai kritis, proses yang disertai dengan kemampuan yang besar untuk mengekspresikan pengalaman di masa sekarang (misalnya dengan marah).
- f. Tahap keenam : Pada tahap ini konseli dapat terlibat pada setiap *experience moment* dalam pertemuan konseling dan mengungkapkan bagaimana perasaannya dalam cara yang non-defensive. Ada kebebasan yang lebih besar dalam apa yang dieksplorasi. Kini konseli

dapat sepenuhnya memiliki pengalamannya. Oleh karena itu, apa yang pernah *incongruence* menjadi *congruence*. Sebuah konsep diri yang baru mulai muncul.

- g. Tahap ketujuh : Pada tahap tujuh konseli secara alami tidak lagi tunduk pada proses penolakan atau distorsi. Ada kelonggaran dalam perasaan di mana konseli dapat menerimanya setiap saat. Konseli mengambil tanggung jawab pribadi secara penuh untuk pengalamannya. Konseli sepenuhnya mampu menerima dirinya sepenuhnya dalam setiap saat.

## 2) Teknik-teknik konseling

Menurut Rogers (dalam Flanagan & Flanagan, 2004: 183) konselor harus memiliki tiga sikap dasar dalam memahami dan membantu konseli, yaitu *congruence*, *unconditional positive regard*, dan *accurate empathic understanding*.

### a. *Congruence*

Konsep yang dimaksud Rogers adalah bagaimana konselor tampil nyata, utuh, otentik dan tidak palsu serta terintegrasi selama pertemuan konseling. konselor tidak diperkenankan terlibat secara emosional dan berbagi perasaan-perasaan secara impulsif terhadap konseli.

### b. *Unconditional positive regard*

Perhatian tak bersyarat tidak dicampuri oleh evaluasi atau penilaian terhadap pemikiran-pemikiran dan tingkah laku konseli sebagai hal yang buruk atau baik. Semakin besar derajat kesukaan, perhatian dan penerimaan hangat terhadap konseli, maka semakin besar pula peluang untuk menunjang perubahan pada konseli.

c. *Accurate empathic understanding*

Sikap ini merupakan sikap yang krusial, dimana konselor benar-benar dituntut untuk menggunakan kemampuan inderanya dalam berempati guna mengenali dan menjelajahi pengalaman subjektif konseli. Tugas konselor adalah membantu kesadaran konseli terhadap perasaan-perasaan yang dialami. Rogers percaya bahwa apabila konselor mampu menjangkau dunia pribadi konseli sebagaimana dunia pribadi itu diamati dan dirasakan oleh konseli, tanpa kehilangan identitas dirinya yang terpisah dari konseli, maka perubahan yang konstruktif akan terjadi.

## **G. Hasil-Hasil Penelitian**

### **1) Natalie Rogers**

Menggunakan seni sebagai media untuk memfasilitasi konseli dalam mengeksplorasi pengalaman-pengalamannya. Ia berupaya mengembangkan pendekatan ini dengan menggunakan metode non-verbal karena tidak semua konseli dapat mengekspresikan pengalamannya secara verbal.

### **2) Jeanne Watson (2002)**

Ketika empati seorang konselor bekerja pada ranah kognitif, afektif dan interpersonal, maka hal itu menjadi alat konseling yang paling kuat pengaruhnya terhadap perubahan konseli.

### **3) Efektivitas Person-centered Therapy**

Selama 25 tahun terakhir, hasil penelitian *person-centered therapy* telah sporadis. Penelitian awal dilakukan oleh Rogers dkk. pada sekelompok kecil pasien skizofrenia. Sejak saat itu telah ada penelitian lain yang serupa pada pasien rawat inap, serta pada berbagai populasi klinis lainnya. Rogers melakukan



studi mendalam pada 28 pasien dengan skizofrenia, setengah di antaranya berada di kelompok kontrol. Secara singkat, para peneliti menemukan bahwa pasien yang menerima derajat empati tinggi, kehangatan, dan keaslian menghabiskan lebih sedikit waktu di rumah sakit dibandingkan mereka yang menerima kondisi yang lebih rendah. Sayangnya, beberapa perbedaan yang ditemukan antara pasien yang menerima intinya yang tinggi dan kelompok kontrol yang tidak diobati. Pasien yang menerima tingkat empati, kehangatan, dan keaslian yang rendah menghabiskan hari di rumah sakit daripada kelompok kontrol atau mereka yang menerima kondisi intinya yang tinggi.

#### **H. Kelemahan dan Kelebihan**

Beberapa kelemahan *person-centered therapy* adalah sebagai berikut.

1. Sulit bagi konselor untuk bersifat netral dalam situasi hubungan interpersonal.
2. Konseling menjadi tidak efektif ketika konselor terlalu non-direktif dan pasif. Mendengarkan dan bercerita saja tidaklah cukup
3. Minim teknik untuk membantu konseli memecahkan masalahnya.
4. Tidak cukup sistematis, terutama yang berkaitan dengan konseli yang kecil tanggungjawabnya.
5. Memungkinkan sebagian konselor menjadi terlalu terpusat pada konseli sehingga melupakan keasliannya.
6. Kesalahan sebagian konselor dalam menerjemahkan sikap-sikap yang harus dikembangkan dalam hubungan konseling.

Sedangkan beberapa kelebihanannya adalah sebagai berikut.

1. Sifat keamanan. Individu dapat mengeksplorasi pengalaman-pengalaman psikologis yang bermakna baginya dengan perasaan aman.
2. Dapat diterapkan pada setting individual maupun kelompok.
3. Memberikan peluang yang lebih luas terhadap konseli untuk didengar.
4. Konseli memiliki pengalaman positif dalam konseling ketika mereka fokus dalam menyelesaikan masalahnya.
5. Konseli merasa mereka dapat mengekspresikan dirinya secara penuh ketika mereka didengarkan dan tidak dijustifikasi.

## **I. Teori Person Centered Berdasarkan Perspektif Multibudaya**

Konseling yang berpusat pada orang menimbulkan pertanyaan tentang seberapa baik kita dapat beradaptasi dengan budaya yang berbeda dengan nilai yang berbeda, pengalaman langsung dan antargenerasi yang sangat berbeda, dan berdasarkan norma sosial yang berbeda. Pertanyaan seperti ini muncul dari pengaruh orang kulit putih, Eropa, dan Amerika yang menekankan individualitas, pengendalian diri, dan pengembangan diri yang konstan, daripada kekuatan langsung yang mempengaruhi individu, sehingga pertanyaan ini berpusat di sekitar konselor. perhatian dari. Untuk secara efektif melayani kemampuan konseling multikultural dari Asosiasi Konseling Amerika dan Asosiasi Pengembangan Konseling, praktisi yang berpusat pada karyawan cukup tulus untuk berinteraksi dengan diri mereka sendiri untuk memahami diri mereka sendiri dan menjadi kreatif. Perhatian khusus harus diberikan untuk menjadi. Menggali nilai, keyakinan, prasangka, norma budaya, dan cara kerjanya, sehingga pelanggan dapat dievaluasi sebagai

pelanggan yang jujur dan kredibel dengan pengalaman yang sangat berbeda. Penting untuk komunikasi yang konsisten. Anda harus melanjutkan pencarian Anda. Konseling lintas budaya perlu lebih menekankan pada penyelidikan diri sendiri. Tanpa itu, konselor melihat perbedaan klien dari dirinya sendiri sebagai masalah yang harus diperbaiki, bukan perbedaan budaya dalam pengalaman, perilaku, dan pandangan dunia.

Empati positif merupakan bagian penting dari keterampilan hubungan konselor dan menjadi semakin penting seiring dengan meningkatnya keragaman dan interaksi lintas budaya. Kemampuan untuk sepenuhnya memahami pikiran, pengalaman, emosi, dan pandangan klien serta menyampaikannya secara efektif kepada klien merupakan prasyarat penting untuk meruntuhkan hambatan dan kesalahpahaman yang diharapkan dalam konseling lintas budaya. Konselor adalah klien-klien karena perspektif fenomenologis dari konseling yang berpusat pada pribadi membahas konsep pandangan dunia multikultural dalam banyak hal, keduanya menekankan bahwa orang melihat dunia secara berbeda. Anda diminta untuk mengetahui dunia selengkap mungkin. Dengan memahami budaya klien dan dampak gandanya pada klien, konselor dapat memahami kata-kata, perilaku, dan emosi yang dilihat dan dijelaskan klien. Kedua, kemampuan untuk menyampaikan kedalaman pemahaman dan akurasi membantu untuk mempercayai klien dan konselor dan menerima hubungan nyata sebagai hal yang positif.

Penyelidikan diri, kredibilitas, dan empati positif yang diterapkan secara efektif memungkinkan penerapan adaptasi budaya yang diperlukan untuk konseling lintas budaya yang berhasil. Ini adalah untuk konselor orang-sentris tradisional untuk melawan stigma potensial dari minoritas atau untuk memenuhi kebutuhan unik entitas budaya dalam kelompok

budaya yang lebih besar, suatu kondisi yang memungkinkan konseling untuk beradaptasi dengan budaya. Ini adalah kondisi yang mendorong konselor yang berpusat pada manusia untuk bergerak melampaui apa yang dapat dianggap sebagai model refleksi belaka ke model dinamis dan berkembang yang dimaksudkan.

# **BAB IV**

## **TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING *BEHAVIOR***

### **A. Sejarah Perkembangan**

#### **1) Latar belakang sejarah**

Pendekatan behavioral dimulai pada tahun 1950-an dan 1960-an, dikembangkan secara radikal dalam perspektif psikoanalitis dominan. Konseling behavior berbeda dengan terapi lainnya karena menggunakan pembiasaan dan *operan conditioning* dalam menangani berbagai perilaku bermasalah. Sulit ditemukan konsensus berdasarkan definisi konseling behavior karena bidang tersebut tumbuh dan menjadi semakin kompleks.

Konseling behavior kontemporer muncul secara serentak di Amerika Serikat, Afrika Utara, Inggris Raya pada tahun 1950-an. Konseling behavior terus berkembang mendapat banyak kritikan dan kecemasan konseling tradisional. Hal ini menunjukkan bahwa teknik konseling behavior adalah cara efektif dan alternatif terhadap psikoterapi tradisional.

Dalam 1960-an Albert Bandura mengembangkan teori belajar sosial yang menggabungkan *operant conditioning* dan pembiasaan klasik dengan pembelajaran observasional. Ia menjadikan kognisi adalah fokus konseling behavior.

Pada tahun 1970-an konseling behavior muncul sebagai kekuatan utama dalam psikologi dan berdampak signifikan terhadap pendidikan, psikologi, psikoterapi, psikiatri dan kerja sosial. Teknik behavioral dikembangkan, diperluas dan diaplikasikan juga pada bidang lain seperti bisnis, industri, dan perawatan anak-anak. Pendekatan ini dipandang sebagai pilihan

dalam penanganan banyak permasalahan psikologis.

Tahun 1980-an ditandai oleh pencarian wawasan baru dalam konsep dan metode yang keluar dari teori belajar tradisional. Adanya perhatian yang meningkat terhadap peran emosi dalam perubahan terapeutik dan faktor biologis dalam gangguan psikis. Dua perkembangan yang paling signifikan meliputi 1) Munculnya konseling behavior kognitif secara berkelanjutan sebagai kekuatan utama dan 2) aplikasi teknik perilaku terhadap pencegahan dan penanganan gangguan medis.

Pada akhir 1990-an Asosiasi Pengembangan Kemajuan Terapi Behavior (AKTB) mempunyai anggota 4.300. Saat ini Organisasi ABCT beranggotakan lebih dari 4.500 yang terdiri atas profesional kesehatan mental dan mahasiswa yang tertarik pada berbasis empiris konseling perilaku atau konseling naratif. Dan setidaknya 50 jurnal mencurahkan perhatian kepada konseling perilaku dan banyak cabangnya ditemukan di dunia. Konseling behavior ditandai oleh keragaman pandangan dan teknik tetapi seluruh konselor berfokus pada perilaku yang dapat diamati perilaku deteminan, pengalaman belajar untuk mendo-rong perubahan, dan penilaian dan evaluasi yang kuat.

Pada 2000-an, "gelombang ketiga" tradisi behavior memperbesar ruang lingkup penelitian dan praktek. Perkembangan terbaru ini meliputi konseling perilaku dialektis, kesadaran berbasis pengurangan stres, perhatian konseling kognitif dan penerimaan komitmen dan konseling.

## **2) Tokoh Behaviorsistik**

### **a. B.F. Skinner (1904-1999)**

Skinner hidup dan dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang stabil dan dinamis. Itulah sebabnya sehingga Skinner dapat leluasa mengembangkan banyak hal yang diminati sepanjang kehidupan

profesinya. Setelah meraih gelar Ph.D pada tahun 1931 dalam bidang psikologi dari *Harvard University* ia mengajar di beberapa universitas dan pada akhirnya kembali mengajar di almamaternya. Ia memiliki dua orang anak perempuan. Seorang bekerja sebagai psikolog dalam bidang pendidikan dan yang lain sebagai seniman. Skinner seorang pembicara ulung dalam bidang behaviorisme, ia dianggap sebagai bapak pendekatan psikologi *behavioral*. Behaviorisme radikal yang sangat menekankan dampak lingkungan behavioral. Selain itu Skinner juga sebagai seorang determinis yang tidak percaya bahwa manusia memiliki kebebasan dalam menentukan pilihannya. Ia menegaskan bahwa perasaan dan pikiran ada namun menyangkal bahwa kedua hal tersebut menjadi penyebab tindakan kita. Ia menekankan hubungan sebab-akibat antara tujuan, kondisi lingkungan dan sikap yang dapat diamati. Terlalu banyak perhatian diberikan kepada kondisi pikiran dan motif internal yang tidak bisa diamati dan diubah secara langsung dan terlalu sedikit fokus perhatian diberikan kepada faktor lingkungan yang bisa diamati dan diubah secara langsung. Ia sangat tertarik pada konsep penguatan yang diterapkan pada hidupnya sendiri. Misalnya setelah bekerja selama berjam-jam, ia akan pergi ke kepompongnya (tenda), memakai headphone dan mendengarkan musik klasik.

Sebagian besar karya Skinner bersifat eksperimental di laboratorium, tetapi yang lain telah menerapkan idenya untuk mengajar, menangani masalah-masalah manusia, dan perencanaan sosial. Sains dan perilaku manusia terbaik menggambarkan cara konsep berpikir Skinner tentang perilaku yang dapat diterapkan untuk

setiap individu. Ia menggambarkan komunitas utopis di mana ide-idenya, berasal dari laboratorium yang diterapkan pada isu-isu sosial. Bukunya tahun 1971, *Beyond Freedom and Dignity* membicarakan perlunya perubahan drastis jika masyarakat kita ingin bertahan hidup. Skinner percaya bahwa ilmu pengetahuan dan teknologi memegang peranan penting untuk masa depan yang lebih baik.

b. Albert Bandura (lahir 1925)

Bandura dilahirkan dekat Alberta, Kanada, ia adalah anak bungsu dari enam bersaudara dalam keluarga keturunan Eropa. Bandura menghabiskan sekolah dasar dan menengah di satu sekolah di kotanya, yang kekurangan guru dan sumber daya. Keterbatasan sumber daya di bidang pendidikan dianggap sebagai aset bukan sebagai kekurangan bagi Bandura. Awalnya belajar mengarahkan diri sendiri, yang nantinya akan menjadi salah satu tema penelitian.

Ia memperoleh gelar PhD di bidang psikologi klinis dari *University of Iowa* pada tahun 1952 dan setahun kemudian ia bergabung dengan fakultas di Universitas Stanford. Bandura dan rekan-rekannya melakukan pekerjaan perintis di bidang pemodelan sosial dan menunjukkan bahwa pemodelan adalah proses yang kuat yang menjelaskan beragam bentuk pembelajaran.

Dalam program penelitian di Universitas Stanford, Bandura dan rekan-rekannya menjelajahi teori sosial belajar dan peran utama dari pembelajaran observasional dan pemodelan sosial dalam motivasi manusia, pikiran, dan tindakan. Pada pertengahan 1980-an Bandura telah berganti nama pendekatan teori



kognitif sosial, yang menjelaskan bagaimana kita mengorganisir diri, proaktif, berlaku efektif dan mengatur diri sendiri sebagai makhluk sosial (lihat Bandura, 1986). Gagasan ini reaktif artinya bahwa kita bukan hanya organisme yang dibentuk oleh kekuatan lingkungan atau didorong oleh impuls batin melalui pergeseran dramatis dalam pengembangan konseling perilaku. Bandura memperluas ruang lingkup konseling perilaku dengan menjelajahi kemampuan efektif kognitif yang memotivasi perilaku manusia. Ada beberapa kualitas eksistensial yang melekat dalam teori sosial kognitif Bandura. Bandura telah menghasilkan banyak bukti empiris yang menunjukkan pilihan hidup yang kita miliki dalam semua aspek kehidupan. Dalam *The Exercise of Control Self-Efficacy* memberikan advokasi: Latihan Control, Bandura menunjukkan aplikasi komprehensif teori *Self-Efficacy* ke dalam pembangunan manusia, psikologi, psikiatri, pendidikan, kedokteran dan kesehatan, atletik, bisnis, perubahan sosial dan politik dan urusan internasional.

## **B. Hakekat Manusia**

Konseling behavior modern didasarkan pada pandangan ilmiah tentang perilaku manusia yang mengimplikasikan sebuah pendekatan sistematis dan terstruktur terhadap konseli. Pandangan ini tidak didasarkan pada asumsi deterministik bahwa manusia bukan semata-mata produk dari kondisi sosio-budaya mereka. Melainkan manusia adalah produsen dan produk lingkungannya. Kecenderungan saat ini dalam konseling behavior adalah mengembangkan teknik yang sungguh mengontrol konseli dan meningkatkan jangkauan kebebasannya. Konseling behavior bertujuan meningkatkan keterampilan

konseli sehingga ia memiliki lebih banyak pilihan untuk menanggapi situasi yang membatasi pilihannya. Artinya konseli lebih bebas untuk memilih dari kemungkinan yang tidak tersedia sebelumnya dan meningkat kebebasan individu.

## **C. Perkembangan Perilaku**

### **1) Struktur kepribadian**

Perkembangan perilaku manusia menurut konseling behavior melalui empat bidang utama yakni 1) *classical contioning*, 2) *operant conditioning*, 3) *social learning theory* dan 4) *cognitive behavior therapy*.

*Classical conditioning*, suatu jenis belajar dimana stimulus pada perilaku tertentu yang netral dikemukakan (dilakukan) secara berulang-ulang sehingga stimulus itu dapat menimbulkan respon tertentu dari responden secara naluriah. Stimulus netral itu akhirnya menimbulkan respon yang diharapkan. Tokoh dari pendeaktan ini adalah Ivan Pavlov.

*Operant conditioning*, cara belajar dimana perilaku dipengaruhi oleh konsekuensi yang mengikutinya. Perubahan yang dihasilkan oleh perilaku diperkuat, jika mendapat pujian atau hukuman kepada pribadi yang bersangkutan. Tokoh utama metode ini adalah Skinner. Ia menyatakan bahwa pembelajaran tidak dapat terjadi dengan absennya beberapa bentuk penguatan positif atau negatif. Menurut Skinner aksi yang diperkuat cenderung diulangi dan aksi yang tidak diperkuat (ditantang) cenderung tidak diulangi.

Pendekatan *social learning theory* dikembangkan oleh Albert Bandura dan Richard Walters (1963), adalah interaksional, interdisipliner dan multimodal. Bandura mengatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh peristiwa stimulus artinya pengaruh eksternal dan proses mediasi kognitif. Secara umum, konseling behavior mengacu pada praktek yang

didasarkan pada teori kognitif yang menyediakan sejumlah prinsip dan prosedur kognitif. Teori belajar sosial dan teori kognitif melibatkan interaksi antara lingkungan dan perilaku individu. Dalam pendekatan ini peristiwa lingkungan terhadap perilaku ditentukan oleh proses kognitif yang mengaturcarapengaruh lingkungan yang dirasakanoleh konseli dan cara peristiwa itu ditafsirkan.

## **2) Pribadi Sehat dan Bermasalah**

Pribadi yang sehat adalah pribadi yang memiliki kemampuan untuk menghadapi segala tantangan hidup baik dari dalam dirinya sendiri maupun yang datang dari lingkungan hidupnya. Pribadi yang sehat juga mempunyai kesempatan yang luas untuk belajar perilaku yang baru dan adaptif dengan situasi dan lingkungan hidupnya dimanapun dia berada. Ia menciptakan lingkungan yang sehat sehingga ia juga menjadi pribadi yang sehat pula, karena Bandura mengatakan bahwa individu dan produser dan produsen lingkungan.

Pribadi yang bermasalah adalah pribadi yang tidak mempunyai kemampuan dalm menghadapi tantangan hidup secara internal dan eksternal dirinya. Ia juga mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan situasi dan konsidi yang ada di lingkungannya.

## **D. Hakikat Konseling**

Dalam pendekatan Behavioristik, hakikat konseling adalah proses pengkondisian dan pembejaran menuju perubahan perilaku dan tindakan. Agar perubahan pribadi dapat tumbuh dan berkembang dibutuhkan konseling untuk mengembangkan sikap yang menempatkan positif dan adaptif terhadap lingkungan. Dalam konseling Individu belajar pengetahuan baru. Berdasarkan pengetahuan itu individu mempunyai

kesempatan yang luas dan kemampuan yang memadai untuk menghadapi tantangan hidupnya secara internal dan eksternal.

## **E. Kondisi Perubahan**

### **1) Tujuan**

Konseling behavior bertujuan meningkatkan pilihan pribadi dan menciptakan kondisi baru yang baik untuk belajar. Konseli dengan bantuan konselor mendefinisikan secara spesifik tujuan konseling pada awal proses konseling. Konseling behavior kontemporer menekankan peran aktif konseling dalam memutuskan tentang konselinya. Konselor membantu konseli dalam merumuskan tujuan spesifik yang dapat diukur. Tujuan harus jelas, konkret, dipahami dan disetujui oleh konseli dan konselor. Mereka dapat mengubah tujuan selama proses konseling bila diperlukan.

### **2) Sikap, Peran, dan Tugas Konselor**

Konselor melakukan penilaian menyeluruh secara fungsional untuk mengidentifikasi kondisi dengan mengumpulkan informasi secara sistematis tentang situasi sebelumnya, dimensi masalah perilaku dan konsekuensinya. Konselor yang berorientasi perilaku cenderung aktif dan direktif dan berfungsi sebagai konsultan dan pemecah masalah. Mereka menaruh perhatian serius pada petunjuk yang diberikan oleh konseli dan bersedia mengikuti insting klinisnya. Konselor behavior harus memiliki keterampilan, kepekaan dan kecerdasan klinis. Mereka menggunakan beberapa teknik umum pendekatan lain, misalnya merangkum, refleksi, klarifikasi dan pertanyaan terbuka. Berdasarkan penilaian fungsional yang komprehensif, konselor merumuskan tujuan konseling dan berusaha menerapkan rencana konseling untuk mencapai tujuan tersebut. Konselor menggunakan strategi yang didukung penelitian yang

digunakannya dalam masalah tertentu.

Strategi ini digunakan untuk mempromosikan generalisasi dan pemeliharaan perubahan perilaku. Konselor mengevaluasi kesuksesan rencana perubahan dengan mengukur kemajuan menuju tujuan selama periode konseling.

Tugas utama konselor menindaklanjuti penilaian untuk melihat apakah perubahan itu tahan lama dan berkelanjutan konseli belajar cara mengidentifikasi dan mengatasi kekendoran. Penekanannya membantu konseli terus menjaga perubahan untuk memperoleh perilaku dan kognitif mempunyai keterampilan untuk mencegah kekambuhan.

### **3) Sikap, Peran, dan Tugas Konseli**

Salah satu kontribusi yang unik dari konseling behavior adalah konselor menyediakan dengan sistem *well-defined* prosedur untuk bekerja. Konselor dan konseli mendefinisikan dan menekankan dengan jelas peran, kesadaran konseli dan partisipasi dalam proses konseling. Konseling behavior dicirikan oleh peran aktif keduanya. Peran utama konselor mengajarkan keterampilan nyata melalui pemberian instruksi, pemodelan dan kinerja umpan balik. Konseli terlibat dalam latihan perilaku dengan umpan balik sampai keterampilan belajar dengan baik dan umumnya menerima pekerjaan rumah (*self-monitoring*) untuk diselesaikan di antara sesi konseling. Konseli harus terus bekerja pada perubahan yang telah dimulai di dalam konseling. Konseli harus termotivasi untuk berubah dan diharapkan bekerja sama melakukan kegiatan konseling selama sesi konseling dan dalam kehidupan sehari-hari.

### **4) Situasi Hubungan**

Bukti klinis dan penelitian menunjukkan bahwa peran hubungan terapeutik terjadi dalam konselor dan konseli

terdefinisi dengan jelas. Keterampil konselor mengkonsep masalah perilaku dan memanfaatkan hubungan konseli-konselor dalam memfasilitasi perubahan. Sebaliknya, sebagian besar konselor berpendapat bahwa faktor-faktor seperti kehangatan, empati, keaslian, permisif dan penerimaan yang diperlukan, tetapi tidak cukup untuk perubahan perilaku terjadi. Hubungan konseli-konselor adalah fondasi dimana strategi konseling yang dibangun untuk membantu konseli berubah ke arah yang ingin diwujudkan. Namun, konselor berasumsi bahwa konseling membuat kemajuan karena teknik spesifik perilaku yang digunakan bukan semata hubungan dengan terapis.

## **F. Mekanisme Perubahan**

### **1) Tahap-tahap konseling**

Kekuatan sebuah pendekatan perilaku adalah pengembangan tahap spesifik konseling yang harus terbukti efektif melalui cara-cara objektif. Hasil intervensi perilaku menjadi jelas karena konselor menerima umpan balik langsung dan terus menerus dari konselinya. Bentuk pendekatan perilaku adalah teknik konseling yang didukung secara empiris dan praktik berbasis bukti sangat dihargai. Untuk kredit efektivitas konseling behavior kognitif telah diteliti dengan populasi yang berbeda dan beragam

### **2) Teknik-teknik konseling**

Ada beberapa teknik konseling yang dipakai dalam pendekatan konseling behavioral.

#### **a. Teknik relaksasi**

Relaksasi otot dan mental digunakan untuk mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari. Teknik ini mudah dipelajari oleh konseli. Konseli diwajibkan belajar tahap dasar relaksasi setiap hari untuk mencapai

hasil maksimal. Latihan relaksasi melibatkan beberapa komponen yang biasanya memerlukan 4 sampai 8 jam instruksi. Konseli diberi instruksi untuk bersantai. Mereka dituntut posisi pasif dan santai di lingkungan yang tenang sementara bergantian berkontraksi dan otot santai. Relaksasi meliputi pernafasan yang teratur, otot wajah, otot lengan, kepala, leher, bahu, punggung, perut, dan dada kemudian bagian bawah relaks.

b. Teknik desensitisasi sistematis

Desensitisasi sistematis didasarkan pada prinsip klasik yakni pada tahap dasar perilaku yang dikembangkan oleh Joseph Wolpe. Konseli membayangkan berturut-turut lebih banyak kecemasan dan membangkitkan situasi pada waktu yang sama bahwa mereka terlibat dalam perilaku yang bersaing dengan kecemasan. Secara bertahap atau sistematis konseli menjadi kurang sensitif dengan situasi kecemasan. Teknik ini dianggap sebagai bentuk konseling karena konseli diharuskan menjajaki dirinya. Sistem desensitisasi adalah konseling behavior empiris. Teknik ini memakan waktu, namun jelas merupakan cara efektif dan efisiensi dalam konseling gangguan kecemasan khususnya di daerah tertentu.

c. *In Vivo Exposure dan Flooding*

Konseling exposure dirancang untuk menangani ketakutan dan respon emosi negatif lainnya dengan memperkenalkan pada konseli dalam kondisi yang dikontrol dan situasi yang dapat memberikan kontribusi terhadap masalah tersebut.

*In Vivo exposure* melibatkan kecemasan konseli yang sebenarnya terjadi bukan sekadar membayangkan situasi ini. Pastikan landasan konseling behavior selama

beberapa dekade. Konselor dan konseli menghasilkan hirarki situasi bagi konseli untuk menemukan urutan kesulitan. Konseli dapat menghentikan paparan jika ia mengalami tingkat kecemasan tinggi. Dalam beberapa kasus konselor dapat mendampingi konseli saat menghadapi situasi yang ditakutinya. Misalnya, seorang konselor pergi bersama konseli menaiki elevator jika konseli memiliki fobia menggunakan elevator.

*Flooding* bentuk konseling *exposure* merujuk pada *exposure* terhadap stimulus yang menimbulkan kecemasan dalam *in vivo* untuk periode waktu tertentu. Seperti yang ditampilkan dalam seluruh konseling *exposure*, walaupun konseli mengalami kecemasan selama *exposure*, konsekuensi yang ditakuti tidak akan terjadi.

d. *Eye Movement Desensitisation dan Reprocessing*

Gerakan mata dan pengolahan desensitisasi (EMDR) adalah bentuk paparan konseling yang melibatkan imajinal, restrukturisasi kognitif, gerakan mata berirama dan merancang hal lain untuk mengobati konseli yang mengalami stres traumatik. Teknik konseling ini menarik dari berbagai intervensi perilaku dirancang untuk membantu konseli dalam menghadapi gangguan stres pasca trauma.

e. Melatih Keterampilan Sosial

Kategori melatih keterampilan sosial berkaitan dengan individu untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain di berbagai situasi dan digunakan secara benar dalam kompetensi interpersonal. Jadi keterampilan sosial melibatkan kemampuan



berkomunikasi dengan orang lain dengan cara yang baik, tepat dan efektif.

f. Latihan asertif

Satu bentuk spesialisasi pelatihan keterampilan sosial untuk bersikap tegas dalam berbagai situasi sosial. Orang yang tidak memiliki keterampilan sosial sering mengalami kesulitan antarpribadi di rumah, di tempat kerja, sekolah, dan selama waktu luang.

g. Manajemen Diri

Sebuah keuntungan dari teknik manajemen diri adalah konseling yang dapat diteruskan ke publik tidak dengan cara yang dilakukan dengan pendekatan konseling. Keuntungan lain adalah bahwa biaya yang minimal. Karena konseli memiliki peran langsung dalam pengobatan mereka sendiri. Teknik ditujukan untuk meningkatkan proses manajemen diri dan komitmen konseling.

## **G. Hasil-Hasil Penelitian**

### **1) Konseling multimodal**

Pendekatan konseling multimodal adalah komprehensif, sistematis, holistik untuk mengembangkan konseling behavior oleh Arnold Lazarus (1976, 1986, 1987, 1989, 1992a, 1992b, 1997a, 2005,2008). Hal ini didasarkan pada teori belajar sosial dan teori kognitif yang menerapkan teknik perilaku yang berbeda untuk berbagai masalah. Pendekatan berfungsi sebagai penghubung utama antara beberapa prinsip perilaku dan pendekatan perilaku kognitif yang mengganti konseling behavior tradisional. Konseling multimodal merupakan sistem terbuka yang mendorong eklektisisme teknik.

## **2) Kesadaran dan penerimaan konseling *behavior* berbasis *cognitive***

Aspek baru konseling behavior telah muncul dan dianggap terlarang untuk terapis perilaku sampai saat itu, meliputi kesadaran, penerimaan, hubungan terapeutik, spiritualitas, nilai-nilai, meditasi dan ekspresi emosional (Hayes, Follette & Linehan, 2004). Mindfulness adalah proses yang semakin cermat dan menyadari rangsangan eksternal dan internal pada saat ini dan mengadopsi sikap terbuka menerima apa yang bukan nilai situasi (Kabat-Zinn, 1994; Segal, Williams & Teasdale, 2002). Esensinya kesadaran menjadi dasar pikiran seseorang seterusnya dan menerima secara lembut (Germer, Siegel & Fulton 2005). Pendekatan kesadaran dan penerimaan adalah jalan baik untuk mengintegrasikan spiritualitas di dalam proses konseling. Keempat pendekatan utama dalam pengembangan terbaru berdasarkan data empiris dari perilaku tradisional meliputi 1) konseling behavior perilaku dialektis (Linehan, 1993a, 1993b) yang mengkonseling gangguan kepribadian *borderline*, 2) kesadaran-reduksi berbasis stres (Kabat-Zinn, 1990) yang melibatkan teknik kesadaran untuk mengatasi stres dan mempromosikan kesehatan fisik dan psikis, 3) kesadaran konseling berbasis kognitif (Segaletal, 2002) yang bertujuan konseling depresi, dan 4) penerimaan dan konseling komitmen (Hayes, Strosahl & Houts, 2005; Hayes, Strosahl & Wilson, 1999) mendorong konseli menerima kenyataan.

## **3) Mengintegrasikan Teknik Behavior dengan Pendekatan Psikoanalisis Kontempore**

Pendekatan psikoanalitik, aspek-aspek tertentu dari konseling behavior dapat dikombinasikan dengan sejumlah pendekatan konseling lainnya. Misalnya konseling behavior dapat dikombinasikan teknik kognitif dengan kerangka

konseptual konseling psikoanalitik kontemporer. Morgan dan MacMillan (1999) mengembangkan model konseling terpadu tiga fase: teori konstruksi objek, hubungan dan teori yang menggabungkan teknik behavior.

Aplikasi untuk konseling kelompok berbasis pendekatan behavior mengajar konseli manajemen keterampilan diri dan berbagai perilaku baruserta cara merestrukturisasi pikirannya. Konseli belajar menggunakan teknik ini untuk mengatur dan menangani persoalan hidup secara efektif kinidan di masa depan dalam pengalaman kelompoknya.

## **H. Kelmahan dan Kekuatan**

### **1) Kelemahan pendekatan konseling behavior**

Tantangan masa depan untuk konseling behavior adalah pengembangan rekomendasi berbasis empiris untuk bagaimana mengoptimalkan konseling behavior perilaku dapat melayani konseli beragam budaya. Konseling behavior sensitif terhadap perbedaan antara konseli dan konselor sehingga konselor perlulebih responsif terhadap masalah spesifik yang meliputi: suku, gender, etnis, danorientasi seksual. Variabel penting yang mempengaruhi proses dan hasil konseling adalah konselor lebih sering memper-hatikan faktor-faktor tersebut daripada melakukannya. Misalnya beberapa konseli Afrika Amerika lambat untuk mempercayai konselor European Amerika, yang mungkin merupakan respon terhadap pengalaman rasisme. Namun, seorang konselor yang tidak sensitif budaya mungkin salah menafsirkan ini "budayaparanoia" sebagai paranoia klinis (Ridley, 1995). Beberapa konselor menggunakan berbagai teknik konseling perilaku spesifik.

## **2) Kekuatan Pendekatan Konseling Behavior**

Konseling perilaku memiliki beberapa keuntungan yang jelas selama teori konseli budaya lain. Beberapa konseli memegang nilai-nilai yang bertentangan dengan kebebasan menyatakan perasaan dan berbagi keprihatinan pribadi karena alasan budayadan etnis. Konseling perilaku tidak biasa menekankan pengalaman katarsis. Sebaliknya, ia menekankan perubahan perilaku spesifik dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Beberapa kekuatan dari pendekatan behavior dalam bekerja dengan beragam populasi konseli termasuk kota yang spesifik, orientasi tugas, fokus pada objektivitas, fokus padakognisi dan perilaku, orientasi aksi, banyak berhubungan dengan menghadirkan masa lalu, penekanan pada intervensi singkat, strategi mengajar dan orientasi pemecahan problem. Memberi perhatian pada prinsip dan strategi belajar untuk mempertahankan perilaku baru dalam kehidupan sehari-hari sangat penting. Konseli merencanakan aksi dan perubahan perilaku spesifik yang kemungkinan bekerja sama dengan pendekatan konsling behavior karena mereka melihat pendekatan ini menawarkan metode konkrit untuk menangani masalah hidup mereka. Konseling behavior berfokus pada kondisi lingkungan yang berkontribusi terhadap masalah konseli. Pengaruh sosial, budaya, politik dan ekonomi dapat memainkan peran signifikan yang mewarnai kehidupan konseli diperhatikan.

Konseling behavior berdasarkan analisis eksperimental perilaku dalam lingkungan sosial konseli sendiri dan memberikan perhatian khusus pada beberapa kondisi spesifik konseli konsepsi budaya, menentukan tujuan spesifik konseling, mengatur kondisi untuk meningkatkan harapan keberhasilan konseli. Dasar etika praktek ini melibatkan keakraban konselor dengan budaya konseli dan kompetensinya dalam merumuskan

penilaian, diagnostik dan memperlakukan strateginya.

## **I. Teori Behavior Berdasarkan Perspektif Multibudaya**

Intervensi konseling perilaku telah digunakan dengan klien dari berbagai latar belakang budaya dan etnis, terutama dalam dekade terakhir. Seiring berkembangnya pemahaman tentang kebutuhan klien yang beragam, adaptasi perawatan konseling perilaku telah dikembangkan dan dipelajari. Adaptasi budaya sangat penting karena kegagalan untuk mempertimbangkan peran budaya dapat mengasingkan orang-orang yang sudah dirugikan dan distigmatisasi.

Proses untuk mengadaptasi konseling perilaku untuk memenuhi kebutuhan unik remaja Amerika Haiti termasuk membuat dewan penasihat, bermitra dengan masyarakat, melatih pemimpin kelompok fokus untuk melakukan kelompok fokus khusus dengan Remaja Haiti, dan menggunakan informasi tersebut untuk membuat adaptasi terhadap program pengobatan yang diterima untuk depresi remaja. Isu-isu seperti bagaimana depresi terlihat pada remaja Haiti, apa yang mungkin dianggap sebagai penyebab depresi, dan strategi pengobatan yang dapat diterima dibahas dalam kelompok fokus. Banyak langkah tinjauan dan adaptasi digunakan untuk mengadaptasi pengobatan yang didukung secara empiris dengan kebutuhan kelompok ini.

Ketika pengobatan dengan konseling perilaku secara khusus disesuaikan untuk sekelompok wanita Afrika-Amerika berpenghasilan rendah yang depresi, skor depresi turun secara signifikan. Dalam studi percontohan ini, skor untuk wanita dalam kelompok yang diadaptasi turun 32 poin, sedangkan skor dalam program konseling perilaku turun 23 poin. Penelitian tambahan harus dilakukan untuk mempelajari adaptasi budaya ini. Dalam penelitian ini, perubahan pada pengobatan kelompok

konseling perilaku untuk depresi termasuk adaptasi struktural dan didaktik. Isu-isu struktural ditangani, seperti membatasi kelompok untuk wanita Afrika-Amerika, menjalankan kelompok tertutup untuk anggota baru, dan menambahkan latihan meditasi pengalaman dan ritual penghentian. Selain itu, beberapa perubahan dalam terminologi, seperti latihan terapeutikbukannya pekerjaan rumah, dibuat. Juga, jika memungkinkan, anekdot dari literatur Afrika-Amerika digunakan untuk mengilustrasikan konsep perilaku kognitif. Perubahan didaktik, seperti penambahan bagian konten yang spesifik secara budaya, juga dilakukan pada program CBT standar. Misalnya, bagian tentang masalah keluarga Afrika-Amerika ditambahkan untuk fokus pada pola perilaku antargenerasi dan memperkuat konsep sejarah kekuatan keluarga. Genogram keluarga digunakan dan dibahas dalam bagian intervensi ini.

## **BAB V**

### **TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING**

#### ***RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR***

##### **A. Sejarah Perkembangan**

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai salah satu pendekatan dalam konseling individu dan kelompok, dikembangkan oleh Alber Ellis sejak tahun 1955. Albert Ellis lahir di Pittsburg, Pennsylvania tahun 1913. Sebagai pakar psikologis klinis, ia memulai karirnya di bidang konseling perkawinan, keluarga dan seks. *Rational Emotive Behavior Therapy* lahir dari ketidakpuasan Ellis terhadap praktek konseling tradisional yang dinilai kurang efisien, khususnya psikoanalitik klasik yang pernah ditekuni. Berdasarkan temuan-temuan eksperimen dan klinisnya, Ellis memperkenalkan pendekatan baru yang lebih praktis, yaitu *Rational Emotive Behavior Therapy*. Pendekatan ini menjadi populer bersamaan dengan dipublikasian buku perdananya "Reason an Emotion in Psychotherapy" pada tahun 1962.

Albert Ellis (2 September 1913 – 24 Juli 2007) adalah seorang psikolog Amerika, ia dilahirkan dari keluarga Yahudi dan merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Ayah Ellis adalah seorang pengusaha yang sering melakukan perjalanan bisnis dan kurang memberikan kasih sayang kepada anak-anaknya.

Dalam otobiografinya, Ellis menyebutkan ibunya sebagai perempuan yang tenggelam dalam kesibukannya sendiri dan merupakan pengoceh yang tidak pernah mendengar orang lain. Seperti ayahnya, ibunya mempunyai jarak emosional dari anak-anaknya. Ellis mengatakan bahwa pada saat dia pergi sekolah,

ibunya masih tidur dan pada saat pulang sekolah ibunya sudah tidak ada di rumah. Kepahitan tentang kedua orang tuanya itu, Ellis harus mengambil tanggung jawab untuk mengurus saudara-saudaranya. Sebagai anak-anak, Ellis sering sakit dan menderita berbagai masalah kesehatan pada masa remajanya. Pada umur 5 tahun, dia dirawat di rumah sakit karena penyakit ginjal, kemudian juga karena penyakit amandel yang menyebabkan infeksi kerongkongan yang parah sehingga memerlukan operasi. Orang tuanya hampir tidak memberikan dukungan emosional dan jarang sekali menjenguknya. Ellis mengatakan bahwa dia belajar berkonfrontasi dengan penderitaannya itu.

Pada tahun 1947 Ellis memperoleh gelar Doktor kehormatan di Columbia dan pada saat itu dia meyakini bahwa psikoanalisis merupakan bentuk terapi yang sangat mendalam dan sangat efektif. Seperti halnya dengan para psikolog di saat itu, dia sangat tertarik dengan teori Sigmund Freud. Kemudian lama kelamaan kesetiannya kepada psikoanalisis memudar.

Dalam formasi awalnya, Ellis menekankan terapi rasional, yaitu unsur kognitif dari perilaku manusia, asumsi ini sangat bertentangan dengan asumsi yang populer pada pertengahan tahun 1950-an. Kemudian pendekatannya itu diperluas dengan memasukkan unsur perilaku disamping unsur kognitif. Modifikasi selanjutnya *Rational Emotive Behavior Therapy* ini mencakup teknik-teknik konseling perilaku seperti relaksasi, metode khayal, latihan menyerang perasaan malu. Dengan demikian, *Rational Emotive Behavior Therapy* ini dapat dipandang sebagai model terapi perilaku yang berorientasi kognitif. Pendekatan ini telah mengalami evolusi sedemikian rupa, yang pada akhirnya menjelma menjadi pendekatan yang komprehensif dan ekletik yang menekankan unsur-unsur berpikir, menimbang, memutuskan dan melakukan.

*Rational Emotive Behavior Therapy* tergolong pada



ancangan konseling yang berorientasi kognitif. Pendekatan ini merupakan salah satu bentuk konseling aktif-direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi pikiran daripada perasaan. Perkembangan dan modifikasi selalu terjadi, semula Ellis menekankan unsur rasional-kognitif, kemudian diperluas dengan memasukkan unsur perilaku.

*Rational Emotive Behavior Therapy* tergolong pada ancahan konseling yang berorientasi kognitif-sejajar dengan konseling realitas yang dikembangkan oleh Glesser-dengan beberapa ciri menonjol, yaitu: bersifat didaktis, aktif, direktif, menekankan situasi sekarang dan berfikir yang lebih rasional serta menekankan pada segi aksi konseli. Dari situlah maka *Rational Emotive Behavior Therapy* tak ubahnya merupakan proses pemerolehan pemahaman yang sekaligus tampak pada perbuatan atau perilaku konseli.

## **B. Hakikat Manusia**

Menurut Corey (2009: 276) *Rational Emotive Behavior Therapy* memandang manusia pada dasarnya adalah memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Manusia memiliki kecenderungan untuk *self-preservation*, kebahagiaan, berpikir dan mengucapkan dengan kata-kata, mencintai, berkumpul dengan yang lain, tumbuh dan aktualisasi diri. Manusia juga memiliki kecenderungan untuk *self-destruction*, menghindari buah pikiran, prokantinasi, memiliki kepercayaan di luar kenyataan, perfeksionis dan mencela diri sendiri, kurang bertoleransi, menghindari potensi aktualisasi diri.

Ketika berpikir dan bertingkaahlaku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkaahlaku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh

evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

Ellis (dalam Dryden & Neenan, 2006: 2) membagi empat tipe berpikir rasional adalah sebagai berikut:

- *Flexible preferences* (saya ingin diakui, tetapi saya tidak terlalu menginginkan)
- *Anti-awfulizing beliefs* (ini buruk untuk tidak diakui, tetapi ini bukanlah akhir dari dunia)
- *High frustration tolerance beliefs* (ini sulit untuk menghadapi bahwa saya tidak diakui, tetapi saya dapat menoleransinya)
- *Acceptance beliefs* (contohnya *self-acceptance*: saya menerima diri saya jika saya tidak diakui ; *other-acceptance*: saya dapat menerima anda jika anda tidak mengakui saya ; *life-acceptance*: hidup adalah perpaduan kebaikan, keburukan, dan kejadian netral).

Selanjutnya Ellis (dalam Dryden & Neenan, 2006: 2) membagi empat tipe berpikir irrasional adalah sebagai berikut:

- *rigid demands* (saya harus diakui).

- *awfulizing beliefs* (jika saya tidak diakui, ini adalah akhir dari dunia)
- *low frustration tolerance beliefs* (saya tidak dapat menoleransi bahwa saya tidak diakui).
- *depreciation beliefs* (contohnya *self-depreciation*: saya tidak berharga jika saya tidak diakui ; *other-depreciation*: anda mengerika jika tidak mengakui saya ; *life-depreciation*: hidup semuanya buruk jika saya tidak diakui).

Ellis (dalam Flanagan & Flanagan, 2004: 260) menyatakan lima komponen dasar teori konseling, yaitu sebagai berikut:

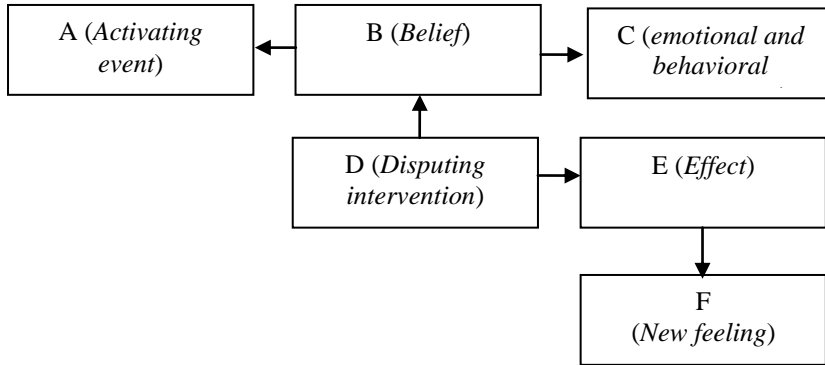
- Manusia secara dogmatis menuruti gagasan irasional dan filosofi personal.
- Gagasan irasional menyebabkan manusia mengalami kesedihan yang hebat dan kesengsaraan.
- Gagasan ini dapat mendidih hingga sampai kategori dasar.
- Konselor dapat menemukan kategori gagasan irasional ini dengan cukup mudah dalam logika konseli.
- Konselor dapat mengajarkan konseli dengan sukses bagaimana bangun dari kesengsaraan yang disebabkan oleh kepercayaan irasionalnya.

## **C. Perkembangan Perilaku**

### **1) Struktur kepribadian**

Pandangan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis. Menurut Ellis (2002: 9) ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Antecedent event* atau *Adversities* (A), *Belief* (B), dan *Emotional consequence* (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Adapun kerangka kerjanya dapat digambarkan pada bagan di bawah ini.



Gambar 4.1 Bagan teori ABC

Menurut Dryden & Branch (2008: 4) *antecedent event* (A) biasanya aspek situasi individu yang berpotensi mampu memicu keyakinannya (B). *Antecedent event* (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan *antecedent event* bagi seseorang.

Menurut Dryden & Branch (2008: 8) perbedaan utama antara pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* dan lainnya untuk terapi kognitif-perilaku adalah dalam penekanannya pada *belief* (B). Dalam *Rational Emotif Behavior Therapy*, *belief* (kepercayaan) adalah inti dari emosi dan perilaku individu. Keyakinan tersebut adalah satu-satunya kognisi yang merupakan B dalam teori ABC di *Rational Emotif Behavior Therapy*. *Belief* (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa.

Menurut Dryden & Branch (2008: 8) keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief*)

dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief*). Keyakinan yang rasional memiliki karakteristik a) fleksibel atau non-ekstrim, b) konsisten dengan kenyataan, c) logis, d) sebagian besar fungsional dalam emosional, konsekuensi perilaku dan kognitif, dan e) Sebagian besar membantu individu dalam mengejar tujuan dasar dan tujuan. Keyakinan yang tidak rasional memiliki karakteristik a) kaku atau ekstrim, b) tidak konsisten dengan kenyataan, c) tidak masuk akal, d) sebagian besar disfungsional dalam emosional, konsekuensi perilaku dan kognitif, dan e) sebagian besar merugikan individu dalam mengejar tujuan dasar.

Menurut Dryden & Branch (2008: 20) *emotional and behavioral consequence* (C) merupakan konsekuensi dari akibat *antecedent event* (A). Konsekuensi ini bisa berupa emosi, perilaku dan pemikiran. Konsekuensi ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang keyakinan rasional maupun keyakinan irasional.

Menurut Corey (2009: 278) *disputing* (D) merupakan penerapan prinsip-prinsip ilmiah untuk menentang pikiran yang cenderung mengalahkan diri sendiri dan kepercayaan-kepercayaan irasional yang dimiliki individu. Terdapat tiga bagian dalam tahap *disputing*, yaitu sebagai berikut:

a. *Detecting irrational beliefs*

Konselor menemukan keyakinan konseli yang irasional dan membantu konseli untuk menemukan keyakinan irasionalnya melalui persepsinya sendiri.

b. *Debating irrational beliefs*

Kemudian konseli berdebat dengan kepercayaan disfungsionalnya dengan belajar bagaimana berpikir secara logis dan empiris. Selain itu juga dengan cara

belajar bagaimana berargumen dengan kuat dan bertindak sesuai dengan kepercayaannya.

c. *Discriminating irrational beliefs*

Kemudian yang terakhir adalah konseli belajar membedakan kepercayaan irasional (*self-defeating*) dan kepercayaan rasional (*self-helping*).

Menurut Corey (2009: 279) hasil akhir dari proses A-B-C-D berupa *Effect* (E). *Effect* (E) adalah satu filosofi efektif yang memiliki sisi praktis. Suatu sistem keyakinan yang baru dan efektif terdiri dari penggantian pemikiran yang tidak sehat dengan pemikiran yang sehat. Jika berhasil melakukan hal tersebut maka akan timbul *new feeling* (F) yaitu satu perangkat perasaan yang baru.

## 2) Pribadi sehat dan bermasalah

a. Pribadi bermasalah

Ellis & Dryden (1997: 15-16) menyatakan pribadi bermasalah adalah sebagai berikut:

- *All-or-none thinking*: “Jika saya gagal dalam beberapa tugas penting, saya mengalami kegagalan total.”
- *Jumping to conclusions and negative non sequiturs*: ”Sejak mereka melihat saya muram, mereka akan melihat saya sebagai ulat yang tidak kompeten.”
- *Fortune-telling*: ”Karena mereka menertawakan kegagalan saya, mereka akan membenci saya selamanya.”
- *Focusing on the negative*: ”Karena saya tidak dapat bertahan pada hal yang salah, saya tidak dapat melihat sesuatu yang baik yang terjadi pada hidup saya.”

- *Disqualifying the positive*: "Ketika mereka memuji saya dalam kebaikan yang telah saya lakukan, mereka hanya bersikap ramah kepada saya dan melupakannya."
- *Allness and neverness*: "Karena kondisi kehidupan seharusnya baik dan sebetulnya buruk dan sangat tidak dapat ditoleransi, mereka akan selalu menempuh jalan ini dan saya tidak akan pernah merasa bahagia."
- *Minimization*: "Kebaikan saya dibidik dalam permainan yang bersifat keberuntungan dan tidak penting. Tetapi keburukanku dibidik, yang mana saya secara mutlak tidak pernah dibuat."
- *Emotional reasoning*: "Karena saya pernah tampil buruk, saya merasa seperti orang tolol, dan kekuatan perasaan saya membuktikan bahwa saya tidak ditakdirkan baik."
- *Labeling and overgeneralization*: "Karena saya harus tidak gagal dalam pekerjaan penting dan harus selesai, saya adalah pecundang."
- *Personalizing*: "Sejak saya bertindak jauh lebih buruk bahwa saya secara mutlak harus bertindak dan mereka menertawakan, saya yakin mereka hanya menertawakan saya, dan ini sangat mengerikan."
- *Phonyism*: "Ketika saya tidak melakukan sebaik yang seharusnya saya lakukan dan mereka masih memuji dan menerima saya, saya yakin itu palsu."
- *Perfectionism*: "Dalam menyelesaikan pekerjaan, saya harus menyelesaikannya secara sempurna."

b. Pribadi sehat

Ellis & Dryden (1997: 18-19) menyatakan pribadi sehat adalah sebagai berikut:

- *Self-interest*: Pribadi sehat cenderung bijaksana dan menyenangkan untuk diri mereka sendiri dan menaruh diri mereka sendiri menjadi pribadi yang menyenangkan bagi orang lain.
- *Social interest*: Manusia memilih hidup dan menikmati diri mereka sendiri dalam kelompok sosial atau komunitas. Jika mereka tidak bertindak secara moral, menyembunyikan kebenaran orang lain, dan menghasut kelompok masyarakat, hal ini tidak akan disukai. Mereka akan menciptakan dunia yang ramah yang mana mereka dapat hidup dengan nyaman dan senang.
- *Self-direction*: Pribadi yang sehat cenderung mengasumsikan tanggung jawab untuk kehidupan mereka ketika secara simultan mengutamakan kerja sama dengan yang lain. Mereka tidak membutuhkan atau menuntut banyak dukungan dari yang lain, meskipun mereka mungkin mengutamakan dan bekerja untuk ini.
- *High frustration tolerance*: Pribadi yang sehat adalah mereka yang dapat mengubah kondisi yang memuakkan pada diri mereka, menerima hal yang tidak bisa mereka lakukan, dan memiliki kebijaksanaan dalam mehamai dua perbedaan.
- *Flexibility*: Pribadi yang sehat dan matang cenderung fleksibel dalam berpikir, terbuka terhadap perubahan, dan tidak berprasangka buruk dan pluralistik dalam pandangan mereka terhadap orang lain.



- *Acceptance of uncertainty*: Pribadi yang sehat cenderung mengakui dan menerima gagasan bahwa kita tampak hidup di dunia yang penuh dengan kemungkinan dan perubahan dimana kepastian mutlak tidak bisa dipastikan dan kemungkinan tidak pernah akan terus ada.
- *Commitment to creative pursuits*: Kebanyakan manusia cenderung menjadi pribadi sehat dan senang ketika mereka secara krusial dapat berbaaur dengan kelompok sosial atau komunitas dan sedikitnya satu kreasinya dapat menjadi minat perhatian dari kelompok sosial atau komunitas, seperti halnya kebanyakan manusia, bahwa mereka menganggap penting mereka bisa menjadi bagian dari struktur yang baik dari kehidupan disekitarnya.
- *Scientific thinking*: Pribadi yang sehat memiliki kecenderungan menjadi lebih objektif, realistis, dan ilmiah.
- *Self-acceptance*: Pribadi yang sehat biasanya senang hidup dan menerima diri mereka sendiri karena mereka hidup dan memiliki kapasitas untuk menikmati diri mereka sendiri.
- *Risk-taking*: Emosi pribadi yang sehat memiliki kecenderungan berani mengambil resiko dan mencoba melakukan apa yang ingin dilakukan. Mereka menganggap itu adalah kesempatan baik meskipun mungkin mereka gagal. Mereka memiliki kecenderungan menjadi petualang tetapi tidak gegabah.
- *Long-range hedonism*: Pribadi yang sehat mencari ketenangan hidup untuk saat sekarang dan masa depan, dan itu tidak didapatkan secara instan.

- *Nonutopianism*: Pribadi yang sehat menerima fakta bahwa tempat yang sempurna mungkin tidak dapat dicapai dan mereka tidak pernah suka mendapatkan segala apa yang mereka inginkan dan menghindari semua rasa sakit.
- *Self-responsibility for own emotional disturbance*: Pribadi yang sehat cenderung bertanggung jawab atas kekacauan yang mereka buat daripada bertahan dengan tuduhan dan hujatan orang lain.

#### **D. Hakikat Konseling**

*Rational Emotive Behavior Therapy* dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang secara khusus dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama-sama oleh konselor dan konseli. Karakteristik proses *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah sebagai berikut:

1. Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan konseli dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
2. Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari konseli dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
3. Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi konseli dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
4. Behavioristik, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku konseli.

## **E. Kondisi Perubahan**

### **1) Tujuan konseling**

Menurut Corey (2009: 279) tujuan umum *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah mengajari konseli bagaimana cara memisahkan evaluasi perilaku mereka dari evaluasi diri – esensi dan totalitasnya – dan bagaimana cara menerima dengan segala kekurangannya. Sedangkan tujuan dasarnya adalah mengajarkan konseli bagaimana merubah disfungsi emosi dan perilaku mereka menjadi pribadi yang sehat. Selain itu dua tujuan terpenting *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Ellis (dalam Corey, 2009: 279) adalah a) membantu konseli dalam proses mencapai *unconditional self-acceptance* dan *unconditional other acceptance*, dan b) melihat bagaimana kedua hal itu saling berkaitan.

Sedangkan menurut Ellis (dalam Sharf, 2012: 339) tujuan umum *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah membantu konseli dalam meminimalisir gangguan emosi, menurunkan *self-defeating self-behaviors*, dan membantu konseli lebih mengaktualisasikan diri sehingga mereka bisa menuju ke kehidupan yang bahagia. Sedangkan tujuan khususnya adalah membantu konseli berpikir lebih bersih dan rasional, memiliki perasaan yang lebih layak, dan bertindak efisien dan efektif dalam mencapai tujuan hidup yang bahagia.

### **2) Sikap, peran dan tugas konselor**

Menurut Corey (2009: 280) konselor yang menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memiliki tugas spesifik. Tahap pertama adalah konselor menunjukkan pada konseli bahwa dalam pikirannya saat ini terlalu banyak pikiran-pikiran yang irasional seperti “harus”, “sebaiknya”, dan “seharusnya”. Konselor mendorong dan sering membujuk konseli agar melakukan aktivitas yang akan menyembunyikan

keyakinan pengalihan diri mereka. Tahap kedua adalah mendemonstrasikan bahwa konseli mempertahankan gangguan emosi mereka aktif dengan meneruskan berpikir secara tidak logis dan realistik. Tahap ketiga adalah membantu konseli memodifikasi pemikiran dan mengabaikan gagasan irrasional mereka. Konselor membantu konseli memahami pikiran irasional yang menyalahkan diri sendiri dan juga mengubah perilaku menyalahkan diri. Tahap keempat adalah menantang konseli untuk mengembangkan filosofis hidup yang rasional sehingga di masa depan mereka mampu menghindari diri agar tidak menjadi korban keyakinan irasional yang lain.

### **3) Sikap, peran dan tugas konseli**

Menurut Ellis (dalam Corey, 2009: 280-281) sesekali konseli mulai menerima bahwa keyakinan mereka merupakan penyebab utama emosi dan perilaku mereka, maka mereka akan mampu berpartisipasi secara efektif dalam proses restrukturisasi kognitif. Dalam skala besar, peran konseli dalam proses konseling adalah sebagai pembelajar dan pelaksana. Konseling dipandang sebagai proses reedukatif di mana konseli belajar cara menerapkan pemikiran logis, latihan eksperimental dan pekerjaan rumah perilaku untuk memecahkan masalah dan perubahan emosi. Proses terapeutik berfokus pada pengalaman konseli di masa kini. *Rational Emotive Behavior Therapy* utamanya menekankan pada pengalaman dan kemampuan konseli saat ini untuk mengubah pola pemikiran dan emosi yang telah mereka konstruksi sebelumnya. Konseli diharapkan untuk berpartisipasi aktif di luar sesi konseling. Konseli belajar bahwa dengan melaksanakan pekerjaan rumah dapat meminimalisir pemikiran yang salah. Pekerjaan rumah dirancang secara cermat dengan tujuan untuk membuat konseli agar melaksanakan tindakan yang mendorong perubahan emosi dan perilaku. Di

akhir konseling, konseli mengulas kemajuan mereka, membuat rencana dan mengidentifikasi strategi mengatasi masalah potensial yang berkelanjutan.

#### **4) Situasi hubungan**

Menurut Corey (2009: 281) pada dasarnya *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan proses kognitif dan direktif, maka tidak perlu membutuhkan hubungan yang kuat antara konselor dan konseli. Para praktisi *Rational Emotive Behavior Therapy* secara tanpa syarat menerima semua konseli dan mengajarkan konseli untuk menerapkan penerimaan tanpa syarat pada diri sendiri dan orang lain.

Ellis (dalam Corey, 2009: 281) meyakini bahwa hubungan yang terlalu hangat dan pemahaman yang terlalu banyak akan berakibat kontra produktif, memunculkan rasa ketergantungan dan persetujuan dari konselor. Praktisi *Rational Emotive Behavior Therapy* menerima konseli sebagai makhluk yang tidak sempurna yang bisa ditolong dengan menunjukkan bahwa konselor peduli kepada konseli, tanpa membuat konseli merasa didekte dan juga dengan menggunakan beragam teknik semisal mengajar, biblioterapi, dan memodifikasi perilaku. Ellis membangun hubungan dengan konselinya dengan cara menunjukkan pada mereka bahwa mereka memiliki keyakinan yang besar akan kemampuan mereka mengubah diri mereka sendiri dan mengatakan bahwa mereka mempunyai cara untuk membantu mereka melakukannya.

Menurut Ellis (dalam Corey, 2009: 281) konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* sering terbuka dan mengarah dalam menyikap keyakinan dan nilai mereka. Beberapa terapi berkeinginan berbagai kekurangan mereka sebagai cara mempertanyakan gagasan tidak realistis konseli bahwa terapis merupakan orang yang “lengkap”. Transference

tidak didorong, dan apabila tidak ada, konselor cenderung menghadapinya. Konselor ingin menunjukkan bahwa hubungan transference didasarkan pada keyakinan irrasional bahwa konseli harus disukai dan dicintai oleh konselor atau figur orang tua.

## **F. Mekanisme Perubahan**

### **1) Tahap-tahap konseling**

Menurut Froggatt (2005) tahap-tahap *Rational Emotive Behavior Therapy* secara umum adalah sebagai berikut.

- a. Membantu konseli memahami bahwa emosi dan perilaku disebabkan oleh kepercayaan dan pikiran.
- b. Menunjukkan bagaimana kepercayaan dan pikiran seseorang mungkin tertutup. Format ABC sangat berguna di sini. Konselor meminta konseli bercerita tentang *Antecedent event* (A) seperti apa, *Belief* (B) seperti apa, dan *Emotional consequence* (C) seperti apa.
- c. Mengajarkan konseli bagaimana melawan dan merubah kepercayaan irasional, menggantinya dengan kepercayaan yang lebih rasional.
- d. Membantu konseli mengubah perilaku konseli.

Sedangkan tahap-tahap *Rational Emotive Behavior Therapy* yang lebih rinci dan operasional menurut Froggatt (2005) adalah sebagai berikut.

- a. Melibatkan konseli
  - Membangun hubungan dengan konseli. Ini dapat dicapai menggunakan empati, kehangatan dan respek.
  - Melihat permasalahan yang dialami dan datang karena ingin dibantu penyelesaian permasalahannya.

- Mungkin cara terbaik adalah melibatkan konseli dalam proses konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.
- b. Asesmen masalah, pribadi, dan keadaan
- Diawali dari apa yang salah dalam pandangan konseli.
  - Memeriksa beberapa gangguan sekunder: bagaimana perasaan konseli memiliki masalah?
  - Membawa ke asesmen umum: menentukan kemunculan gangguan secara klinis, menggali cerita pribadi dan sosial, asesmen kedalaman suatu masalah, mencatat beberapa faktor kepribadian yang berhubungan, dan memeriksa faktor kausatif non-psikologis seperti kondisi fisik, obat-obatan, gaya hidup/faktor lingkungan.
- c. Menyiapkan konseli dalam proses konseling
- Klarifikasi tujuan perlakuan untuk memastikan tujuan perlakuan konkrit, spesifik, dan disetujui oleh konselor dan konseli serta menganalisis motivasi konseli untuk berubah.
  - Mengenalkan kaidah dasar tentang *Rational Emotive Behavior Therapy*.
  - Mendiskusikan pendekatan yang digunakan dan implikasinya dalam perlakuan, kemudian membangun kontrak.
- d. Implementasi program perlakuan
- Menganalisis masalah spesifik yang mana menjadi target masalah yang akan diselesaikan, memastikan kepercayaan yang dilibatkan, merubahnya, dan mengembangkan *home work*.

- Mengembangkan perilaku yang fungsional untuk mengurangi kekhawatiran atau memodifikasi cara berperilaku.
  - Menambah strategi dan teknik yang sesuai seperti relaksasi, dan pelatihan keterampilan interpersonal.
- e. Evaluasi
- Sebelum berakhirnya proses intervensi biasanya konselor melakukan evaluasi terhadap perlakuan yang diberikan. Hal ini dilakukan untuk memeriksa apakah terjadi peningkatan yang signifikan tentang perubahan konseli dalam berpikir.
- f. Menyiapkan pengakhiran untuk konseli
- Sesi konseling diakhiri jika konseli sudah merasa lebih baik terkait permasalahan yang sedang dialaminya. Konselor juga akan mengakhiri konseling jika konseli sudah benar-benar terentaskan masalahnya dan jika masalah itu hadir kembali, konseli bisa dengan mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

## 2) Teknik-teknik konseling

Menurut Corey (2009: 281) konselor yang menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* harus menguasai berbagai macam metode dan bersifat integratif. Pendekatan ini menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi konseli. Beberapa teknik dimaksud antara lain adalah sebagai berikut.

- a. Teknik-teknik Kognitif
- *Disputing irrational beliefs*
- Metode kognitif dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* yang paling umum adalah konseling secara aktif mempersoalkan keyakinan



tidak rasional dan konselor mengajari konseli cara mengatasi tantangan ketidakrasionalnya sampai ia mampu menghilangkan dan melunturkan kata “harus” dalam dirinya.

- *Doing cognitive homework*

Konseli diharapkan membuat daftar masalah mereka, mencari keyakinan absolut mereka, dan mempertentangkan keyakinan-keyakinan tersebut. *Doing cognitive homework* merupakan cara melacak dimensi “keharusan” dan “sebaiknya” yang ada pada kognisi konseli. *Doing cognitive homework* juga bisa terdiri dari penerapan teori ABC terhadap permasalahan yang dialami oleh konseli. Dengan cara yang perlahan dan yang dibagi ke dalam beberapa sesi, konseli belajar mengatasi kecemasan dan mempertanyakan pemikiran tidak rasionalnya yang mendasar.

- *Changing one's language*

*Rational Emotive Behavior Therapy* menyatakan bahasa yang tidak tepat adalah salah satu bentuk penyebab proses pemikiran yang terdistorsi. Konseli mempelajari bagaimana menyatakan bahasa yang tepat agar tidak terjadi pemikiran dan perilaku yang disfungsional.

- *Psychoeducational methods*

Program *Rational Emotive Behavior Therapy* dan sebagian besar konseling kognitif behavior mengenalkan memperkenalkan konseli dengan berbagai macam komponen pendidikan. Konselor membelajarkan konseli tentang hakikat permasalahan mereka dan bagaimana proses mengatasinya. Konseli lebih suka bekerja sama

dengan program perlakuan jika mereka memahami pentingnya teknik yang digunakan.

b. Teknik-Teknik Emotif (Afektif)

- *Rational emotive imagery*

Dalam *rational emotive imagery* konseli didorong untuk membayangkan salah satu kejadian pengaktif atau kesulitan terburuk yang dapat terjadi pada dirinya. Misalnya ditolak oleh seorang wanita yang benar-benar diinginkannya. Konseli membayangkan dengan jelas kesulitan ini sedang terjadi dan membawa sejumlah masalah ke dalam hidupnya. Setelah itu konseli didorong untuk menjalin hubungan dengan konsekuensi emosional negatif yang tidak diinginkan yang dipicu oleh kesulitan tersebut. Misalnya cemas, depresi, dan membenci diri. Konseli merasakan secara spontan apa yang dirasakannya dan tetap bertahan dengan perasaan itu dalam beberapa saat. Setelah itu konseli berusaha mengubah perasaan terganggu yang tidak sehat tersebut dengan konsekuensi perasaan negatif yang sehat. Misalnya sedih, kecewa, menyesal dan tidak senang. Cara melakukannya adalah dengan mengatakan keyakinan rasionalnya yang masuk akal kepada dirinya dengan kuat dan berulang-ulang. Misalnya, “Ya dia memang belum bisa menerima saya dan itu sangat menyakitkan bagi saya. Dia belum bisa menerima saya mungkin karena dia belum mengenal saya”. Konseli seharusnya tetap dalam bayangan rasionalnya itu sampai konseli bisa mengubah perasaan negatif tidak sehatnya menjadi pernyataan negatif yang lebih sehat.

- *Using humor*

Penggunaan humor dapat membantu mengurangi keyakinan-keyakinan irasional dan perilaku *self-defeating*. *Rational Emotive Behavior Therapy* menyatakan bahwa gangguan emosi sering disebabkan oleh terlalu seriusnya seseorang menanggapi sesuatu. Humor bisa sangat berharga untuk membantu konseli lebih santai dan tidak menganggap terlalu serius masalah hidup.

- *Role playing*

Terdapat komponen emosi dan perilaku dalam teknik bermain peran. Konselor sering menginterupsi untuk menunjukkan pada konseli bahwa apa yang mereka katakan sendiri pada konseli untuk mengubah perasaan yang tidak sehat menjadi perasaan yang lebih sehat. Fokusnya adalah pada keyakinan yang tidak rasional yang berhubungan dengan perasaan yang tidak menyenangkan diubah menjadi keyakinan yang lebih rasional.

- *Shame-attacking exercises*

Ellis mengembangkan latihan untuk membantu orang mengurangi perasaan malu dalam melakukan sesuatu. Ellis berpikir bahwa kita bisa dengan keras kepala menolak rasa maludengan berkata pada diri kita sendiri bahwa bukan hal yang menyedihkan jika seseorang menganggap kita bodoh. Tujuan utama latihan ini yang secara khusus melibatkan komponen emosi dan perilaku, konseli bekerja agar tidak malu ketika orang lain tidak sependapat dengan konseli. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan penerimaan diri dan tanggung jawab serta membantu konseli memamndang bahwa sebagian besar

perasaan mereka tentang rasa malu berkaitan dengan cara mereka mengenali kenyataan.

- *Use of force and vigor*

Ellis menyarankan penggunaan kekuatan dan energi sebagai salah satu cara untuk membantu konseli berpindah dari berwawasan intelektual menjadi berwawasan emosional. Konseli juga ditunjukkan caranya melakukan dialog memaksa diri dimana mereka bisa mengekspresikan keyakinan irasional dan kemudian mempertanyakan keyakinan tersebut. Konselor akan melakukan permainan peran terbalik dengan secara keras berpegang teguh pada filosofi pengalihan diri konseli. Selanjutnya konseli diminta untuk memperdebatkan dengan konselor dalam upaya untuk membujuknya meninggalkan gagasan disfungsional tersebut.

c. Teknik-teknik Behavioristik

Dalam teknik ini konselor menggunakan prosedur behavioral standar, seperti pengkondisian operant, prinsip manajemen diri, desensitisasi sistematis, teknik relaksasi, dan permodelan.

## **G. Hasil-Hasil Penelitian**

Beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan tentang *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Tayabeh Najafi, Shahrir Jamaluddin, dan Diana Lea-Baranovich yang berjudul “*Effectiveness of Group REBT in Reducing Irrational Beliefs in Two Groups of Iranian Female Adolescents Living in Kuala Lumpur*” pada tahun 2012. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Rational Emotive*

*Behavior Therapy* dalam setting kelompok dapat menurunkan kepercayaan irasional pada dua kelompok remaja iran yang hidup di kuala lumpur.

2. Penelitian yang dilakukan oleh G. Venkatesh Kumar yang berjudul “*Impact of Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT) on Adolescents with Conduct Disorder (CD)*” pada tahun 2009. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat mengatasi perilaku bermasalah pada remaja.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Christos Papalekas yang berjudul “*The effects of Rational and Irrational beliefs in determining unhealthy anger and anger functional and dysfunctional inferences*” pada tahun 2011. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan rasional dan irasional dapat menentukan kemarahan yang tidak sehat dan kemarahan fungsional dan disfungsional.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Daniel Fryer yang berjudul “*Putting the Fun Back into Dysfunctional: Is the use of humour in Rational Emotive Behaviour Therapy a desirable condition or an amusing aside?*” pada tahun 2011. Hasil penelitian menunjukkan bahwa humor adalah adalah teknik yang baik dan efektif digunakan dalam psikoterapi pada umumnya dan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada khususnya.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Zakiah Muhamad yang berjudul “*Rational Emotive Behavior Therapy: To Reduce Emotional Disturbance*” pada tahun 2012. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sesi konseling yang telah dilakukan sangat berguna untuk konseli. Konselor menggunakan teori *Rational Emotive Behavior Therapy* cocok untuk memecahkan masalah konseli yang mengalami gangguan emosional.

Kesimpulan dari teori ini ditemukan cocok sebagai terapi singkat dan mudah digunakan karena sederhana dan berlaku untuk berbagai pengaturan, termasuk sekolah dasar dan menengah. Seperti kita ketahui, remaja dan siswa selalu memiliki keyakinan irasional ketika sesuatu yang buruk terjadi dalam hidup mereka. Terapi ini juga cepat mengajarkan konseli bagaimana mengatasi masalah praktis kehidupan. Konseli diajarkan untuk memahami diri mereka sendiri, untuk memahami orang lain, untuk bereaksi secara berbeda, dan untuk mengubah pola kepribadian dasar dan filosofi mereka dengan memperbaiki pemikiran yang salah.

## **H. Kelemahan dan Kelebihan**

### **1) Kekuatan**

- a. Pendekatan ini jelas, mudah dipelajari dan efektif. Kebanyakan konseli hanya mengalami sedikit kesulitan dalam mengalami prinsip ataupun terminologi *Rational Emotive Behavior Therapy*.
- b. Pendekatan ini dapat dengan mudahnya dikombinasikan dengan teknik tingkah laku lainnya untuk membantu klien mengalami apa yang mereka pelajari lebih jauh lagi.
- c. Pendekatan ini relatif singkat dan konseli dapat melanjutkan penggunaan pendekatan ini secara swa-bantu.
- d. Pendekatan ini telah menghasilkan banyak literatur dan penelitian untuk konseli dan konselor. Hanya sedikit teori lain yang dapat mengembangkan materi biblioterapi seperti ini.

- e. Pendekatan ini terus-menerus berevolusi selama bertahun-tahun dan teknik-tekniknya telah diperbaiki.
- f. Pendekatan ini telah dibuktikan efektif dalam merawat gangguan kesehatan mental parah seperti depresi dan kecemasan

## **2) Kelemahan**

- a. Pendekatan ini tidak dapat digunakan secara efektif pada individu yang mempunyai gangguan atau keterbatasan mental, seperti schizoprenia, dan mereka yang mempunyai kelainan pemikiran yang berat.
- b. Pendekatan ini terlalu diasosiasikan dengan penemunya, Albert Ellis. Banyak individu yang mengalami kesulitan dalam memisahkan teori dari keeksentrikan Ellis.
- c. Pendekatan ini langsung dan berpotensi membuat konselor terlalu fanatik dan ada kemungkinan tidak merawat konseli seideal yang semestinya.
- d. Pendekatan yang menekankan pada perubahan pikiran bukanlah cara yang paling sederhana dalam membantu konseli mengubah emosinya.

## **I. Teori Rational Emotif Behavior Berdasarkan Perspektif Multibudaya**

Terapi perilaku emosi rasional telah diimplementasikan lintas budaya selama bertahun-tahun melalui pusat pelatihan afiliasi Albert Ellis Institute yang berlokasi di seluruh dunia. Di pusat-pusat ini, konselor dan terapis menerima pelatihan dan pengawasan dalam menggunakan teori ini dengan klien. Akibatnya, REBT banyak digunakan di berbagai negara. Konselor dan terapis harus berpikiran terbuka secara multikultural, mengetahui sebanyak mungkin tentang aturan

budaya lain. Dia menekankan bahwa praktisi REBT "hampir secara intrinsik multikultural" dalam arti bahwa mereka menerima semua klien tanpa syarat, terlepas dari praktik budaya, agama, atau politik mereka. Dia juga menunjukkan bahwa penindasan ada di sebagian besar budaya dan bahwa mengajar klien tentang penerimaan orang lain tanpa syarat ini dapat membantu mengurangi depresi.

Dalam beberapa tahun terakhir, Ellis meninggalkan teorinya bahwa agama dan spiritualitas lebih banyak merugikan daripada kebaikan, mengakui bahwa iman yang saleh tidak irasional dan merugikan diri sendiri. Bahkan, dia mengakui bahwa iman telah menghasilkan banyak manfaat emosional-perilaku bagi individu. Ellis memprakarsai beberapa studi lintas budaya, mencatat bahwa ini adalah arah baru yang penting untuk penelitian REBT. Para penulis ini menemukan bahwa konsep keharusan dan tuntutan berlaku untuk beberapa budaya Amerika Latin dan Eropa yang berbeda tetapi tingkatnya agak berbeda. Ellis berhipotesis bahwa faktor budaya dan biologis mempengaruhi bagaimana perbedaan ini terwujud. Dia dan Lega merekomendasikan peningkatan penekanan pada penelitian multikultural, yang dalam dirinya akan mempromosikan praktik teori yang lebih terinformasi dalam budaya yang berbeda.



## **BAB VI**

# **TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING REALITA**

### **A. Sejarah Perkembangan**

Konseling Realita adalah sebuah pendekatan yang awalnya dikembangkan pada 1950an dan 1960an oleh William Glasser. Pada tahun 1980an, Glasser menambahkan teori kontrol sebagai dasar teoretik bagi praktik realitas. Ini terjadi karena Glasser tertarik di bidang teori control, ia membaca buku William Powers (1973) yang berjudul *Behavior: The Control of Perception*. Teori Powers tentang bagaimana otak berfungsi sebagai sebuah *system control* memberikan dasar teoritik bagi Konseling Realita. Pada tahun 1996, Glasser mengubah nama teori yang mendasari Konseling Realita dari terapi kontrol ke *Choice Theory* (teori pilihan), yang konsep paling mendasar adalah “*we can control only our own behavior*” Glasser and Glasser 2000: 40).

William Glasser tumbuh dan besar di Cleveland, Ohio. Ketika berusia 4 tahun, ia menyadari bahwa kedua orangtuanya nyaris sama sekali tidak kompatibel. Ayahnya memberikan kebebasan untuk berkembang sesuai dengan kondisinya, sedangkan ibunya cenderung mengontrol atau mengatur anak-anaknya. Glasser belajar teknik kimia di *Case Institute of Technology* di Cleveland. Pada usia 19 tahun, ia masih sangat pemalu, hal tersebut tidak mencegah Glasser untuk menikahi Naomi Glasser dan memiliki tiga orang anak, ketika belum menyelesaikan kuliah S1. Selama 3 tahun mengambil Ph.D di bidang psikologi klinis di Western Reserve University, Glasser tidak menyelesaikannya dan pindah ke kedokteran. Tahun 1953,

Glasser meraih MD dari Western Reserve University, kemudian memulai pelatihan psikiatri di *Veterans Administration Brentwood Hospital* dan tahun 1957, menyelesaikan tahun terakhirnya di *University of California* di Los Angeles.

Konseling Realita muncul dari ketidakpuasan Glasser dengan psikiatri psikoanalitik seperti yang diajarkan pada masa pelatihatannya. Hal tersebut karena ada tekanan yang terlalu besar pada perasaan dan riwayat masa lalu klien dan tidak ada penekanan yang cukup pada apa yang dilakukan klien dan “apa yang anda lakukan tentang apa yang anda lakukan?”. Selain itu, Glasser juga melihat gurunya tidak melakukan yang mereka ajarkan dan apa yang tampak bekerja bukan apa yang mereka katakan bekerja. Tahun 1956, Glasser menerima jabatan di *California Youth Authority* sebagai kepala psikiater di *Ventura School of Girls*. Fase awal Konseling Realita berkembang dari pekerjaannya menangani remaja putri yang nakal (1956-1967), pasien rawat jalan (1956-1982), dan klien yang mengalami cedera fisik di pusat rehabilitasi (1957-1966). Tahun 1961, buku pertama Glasser diterbitkan, *Mental Health or Mental Illness?*, diikuti oleh *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry* (1965).

Pada tahun 1992, Naomi meninggal karena kanker, setelah sebelumnya, jatuh sakit. Sebelum kematiannya, Naomi mengatakan kepada Glasser “Kau tidak akan bisa menjalani sendirian; kuharap kau dapat bisa menemukan seseorang yang membuatmu bahagia”.

Glasser tidak menganggap dirinya seorang bujangan yang baik dan pencariannya yang cukup sulit untuk mendapatkan pengganti pasangan hidup. Akhirnya, Glasser menemukan pasangan hidup, Carleen, seorang instruktur senior di *William Glasser Institute*. Glasser juga telah berkolaborasi dengan istri keduanya Carleen Glasser untuk membuat *The Language of*

*Choice Theory* (1999), dan *Getting Together and Staying Together: Solving the Mystery of Marriage* (2000). Glasser masih terus melatih dan memberikan sertifikasi kepada para Konselor Realita melalui William Glasser Institute yang dipimpinnya. Ia masih teradiksi secara positif untuk mempromosikan, baik di Amerika Serikat maupun di luar negeri, teori pikiran, ide Konseling Realita, aliran kualitas, dan ide-ide perubahan institusionalnya.

## **B. Hakikat Manusia**

Setiap manusia memiliki kebutuhan psikologis yang secara konstan (terus-menerus) hadir sepanjang rentang kehidupannya dan harus dipenuhi. Ketika seseorang mengalami masalah, hal tersebut disebabkan oleh satu faktor, yaitu terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya. Keterhambatan tersebut pada dasarnya karena penyangkalan terhadap realita, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.

Manusia digerakkan oleh kebutuhan-kebutuhan dasar yang asalnya bersifat genetik. Glasser menjelaskan kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis manusia, yaitu:

1. Cinta/rasa memiliki (*Love/belonging*)
2. Kekuasaan (Power)
3. Kesenangan (Fun)
4. Kebebasan (Freedom)
5. Mempertahankan hidup.

Manusia menginginkan sesuatu yang berbeda, merasakan banyak hal, bagaimana memisahkan dan kenyataan dari kehidupan, dan menegaskan keinginan dengan mengidentifikasi kebutuhan individu yang unik. Menurut Glasser sebelum berusia enam tahun, kita membangun dua identitas, yakni positif dan negatif.

## **C. Perkembangan Perilaku**

### **1) Struktur kepribadian**

Ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya, menurut Glasser orang tersebut mencapai identitas sukses. Ini terkait dengan konsep perkembangan kepribadian yang sehat, yang ditandai dengan berfungsinya individu dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya secara tepat. Dalam proses pembentukan identitas, individu mengembangkan keterlibatan secara emosional dengan orang lain. Individu perlu merasakan bahwa orang lain memberikan perhatian kepadanya dan berfikir bahwa dirinya memiliki arti. Jika kebutuhan psikologisnya sejak awal tidak terpenuhi, maka seseorang tidak mendapatkan pengalaman belajar bagaimana memenuhi kebutuhan psikologis dirinya atau orang lain. Belajar bagaimana bertindak laku yang bertanggung jawab merupakan hal yang sangat penting bagi perkembangan anak untuk mencapai “identitas sukses”.

Menurut Glasser ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya, orang tersebut telah mencapai identitas sukses. Pencapaian identitas sukses ini terkait pada konsep 3R, yaitu keadaan dimana individu dapat menerima kondisi yang dihadapinya, dicapai dengan menunjukkan *total behavior* (perilaku total), yakni melakukan sesuatu (*doing*), berfikir (*thinking*), merasa (*feeling*), dan menunjukkan respons fisiologis (*physiology*) secara bertanggungjawab (*responsibility*), sesuatu realita (*reality*), dan benar (*right*).

### **2) Pribadi sehat dan bermasalah**

Seseorang dikatakan memiliki pribadi sehat yaitu ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya, menurut glasser orang tersebut mencapai identitas sukses. Pencapaian identitas ini terkait pada konsep 3R, dimana individu dapat menerima kondisi yang dihadapinya.

Pribadi bermasalah terjadi ketika seseorang gagal dalam memenuhi kebutuhannya. Apabila kebutuhan psikologisnya sejak awal tidak terpenuhi, maka seseorang tidak mendapatkan pengalaman belajar bagaimana memenuhi kebutuhan psikologis dirinya atau orang lain.

#### **D. Hakekat Konseling**

Konseling Realita melihat konseling sebagai proses rasional yang menekankan pada perilaku sekarang dan saat ini. Artinya, konseli ditekankan untuk melihat perilakunya yang dapat diamati daripada motif-motif bawah sadarnya. Dengan demikian, konseli dapat mengevaluasi apakah perilakunya tersebut cukup efektif dalam memenuhi kebutuhannya atau tidak. Jika dirasa perilaku-perilaku yang ditampilkan tidak membuat konseli merasa puas, maka konselor mengarahkan konseli untuk melihat peluang-peluang yang dapat dilakukan dengan merencanakan tindakan yang lebih bertanggungjawab. Perilaku yang bertanggungjawab merupakan perilaku-perilaku yang sesuai dengan kenyataan yang dihadapi, oleh glasser disebut sebagai penerimaan terhadap realita. Dengan demikian, dapat membantu konseli mengatasi tekanan-tekanan dan permasalahan yang dialaminya.

#### **E. Kondisi Perubahan**

##### **1) Tujuan**

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

## **2) Sikap, peran dan tugas konselor**

Konselor harus dapat melibatkan diri kepada konseli dengan memperlihatkan sikap hangat dan ramah. Seorang konselor juga perlu menunjukkan sikap bersahabat, dan antusias. Sikap antusias menggambarkan pandangan konselor yang optimis terhadap konseli dan konselor benar-benar terlibat dan mau melibatkan diri dalam proses konseling. Selain itu konselor penting sekali bersikap *genuine* dimana konselor harus bersikap jujur dan berterus terang dengan konseli. Konselor berfungsi sebagai seorang guru dalam hubungannya dengan konseli. Tugas konselor sebagai pembimbing yang membantu konseli agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realitas. Konselor dalam Konseling Realita melibatkan diri dengan konseli, bersikap direktif dan didaktif, yaitu berperan seperti guru yang mengarahkan dan dapat saja mengkonfrontasi, sehingga konseli mampu menghadapi kenyataan.

## **3) Sikap, peran dan tugas konseli**

Konseli bersikap terbuka terhadap konselor dan bersedia menjalani proses konseling, konseli menceritakan masalahnya kepada konselor dan memfokuskan pada apa yang diinginkannya. Konseli mengevaluasi tingkah lakunya sendiri, membuat dan menyepakati rencana saat konseli memutuskan untuk berubah dari tingkah laku gagal ke tingkah laku yang berhasil.

## **4) Situasi hubungan**

Konseling Realita berlandaskan hubungan atau keterlibatan pribadi antara konselor dan konseli. Konselor dengan hangat, pengertian, penerimaan, dan kepercayaannya atas kesanggupan konseli untuk mengembangkan suatu identitas berhasil, harus mengkomunikasikan bahwa dia menaruh perhatian. Melalui

keterlibatan pribadi dengan konselor, konseli belajar bahwa lebih banyak hal dalam hidup ini daripada hanya memusatkan perhatian kepada kegagalan, kesusahan, dan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. Konselor juga menunjukkan perhatiannya dengan menolak penyalahan atau dalih-dalih dari konseli. Konselor cukup menaruh perhatian untuk memandangi konseli dari segi akan menjadi apa konseli jika ia memutuskan untuk hidup dengan menghadapi kenyataan.

## **F. Mekanisme Perubahan**

### **1) Tahap-tahap konseling**

Adapun tahap-tahap dalam Konseling Realita adalah sebagai berikut.

- a. Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konseli (*Be friend*)

Pada tahap ini, konselor mengawali pertemuan dengan sikap hangat, dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun. Konselor harus dapat melibatkan diri kepada konseli dengan mempertlihatkan sikap hangat dan ramah. Hubungan yang terbangun antara konselor dan konseli sangat penting, sebab konseli akan terbuka dan bersedia menjalani proses konseling jika dia merasa bahwa konselor terlibat, bersahabat, dan dapat dipercaya.

- b. *Want*

Konseling Realita membantu konseli dalam menemukan keinginan dan harapan mereka. Hal ini berguna bagi konseli untuk menemukan apa yang mereka harapkan dan inginkan dari konselor dan dari diri mereka sendiri.

c. *Doing*

Di awal konseling penting untuk mendiskusikan dengan konseli secara keseluruhan arah dari kehidupan mereka. Eksplorasi ini adalah awal untuk evaluasi berikutnya apakah itu adalah arah yang diinginkan. Konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli, cara pandang dalam Konseling Realita, akar permasalahan konseli bersumber pada perilakunya (*doing*), bukan pada perasaannya.

d. *Evaluation*

Respon-respon konselor diantaranya menanyakan apakah yang dilakukan konseli dapat membantunya keluar dari permasalahan atau sebaliknya. Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya itu didasari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini.

e. *Plans*

Konseli berkonsentrasi membuat rencana untuk mengubah tingkah laku. Rencana menekankan tindakan yang akan diambil, bukan tingkah laku yang akan dihapuskan. Rencana juga dikendalikan oleh konseli dan terkadang dituangkan dalam bentuk kontrak tertulis yang menyebutkan alternatif-alternatif yang dapat dipertanggung jawabkan. Konseli kemudian diminta untuk berkomitmen terhadap rencana tindakan tersebut.

f. *Membuat komitmen*

Konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusunnya bersama konselor sesuai dengan jangka waktu yang ditetapkan.



- g. Tidak menerima permintaan maaf atau alasan konseli  
Konseli akan bertemu kembali dengan konselor pada batas waktu yang telah disepakati bersama. Pada tahap ini konselor menanyakan perkembangan perubahan perilaku konseli. Apabila konseli tidak atau belum berhasil melakukan apa yang telah direncanakannya, permintaan maaf konseli atas kegagalannya tidak untuk dipenuhi konselor. Sebaliknya, konselor mengajak konseli untuk melihat kembali rencana tersebut dan mengevaluasinya mengapa konseli tidak berhasil. Konselor selanjutnya membantu konseli merencanakan kembali hal-hal yang belum berhasil ia lakukan.
- h. Tindak lanjut  
Tindak lanjut merupakan tahap terakhir dalam proses konseling. Konselor dan konseli mengevaluasi perkembangan yang telah dicapai, konseling dapat berakhir atau dilanjutkan jika tujuan yang telah ditetapkan belum tercapai.

## **2) Teknik-teknik konseling**

Dalam membantu konseli untuk menciptakan identitas keberhasilan, konselor bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

- a. Terlibat dalam permainan peran dengan konseli
- b. Menggunakan humor
- c. Mengkonfrontasikan konseli
- d. Menawarkan umpan balik
- e. Membantu konseli dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan
- f. Membuat kontrak

## **G. Hasil-Hasil Penelitian**

### **1. William Glasser**

Prinsip-prinsip dan prosedur Konseling Realita berhasil diterapkan pada sekolah, lembaga-lembaga pemelihara pemuda kecanduan obat, dan pusat rehabilitasi.

### **2. Wubbolding & Brickell**

Konseling Realita telah berhasil digunakan dalam pengobatan kecanduan dan program pemulihan selama lebih dari 30 tahun.

## **H. Kelemahan Dan Kelebihan Konseling Realita**

### **1) Kelemahan**

- a. Konseling Realita terlalu menekankan pada tingkah laku masa kini sehingga terkadang mengabaikan konsep lain, seperti alam bawah sadar dan riwayat pribadi.
- b. Konseling Realita bergantung pada terciptanya suatu hubungan yang baik antara konselor dan konseli.
- c. Konseling Realita bergantung pada interaksi verbal dan komunikasi dua arah. Pendekatan ini mempunyai keterbatasan dalam membantu konseli yang dengan alasan apapun, tidak dapat mengekspresikan kebutuhan, pilihan, dan rencana mereka dengan cukup baik.

### **2) Kelebihan**

- a. Konseling Realita ini fleksibel dapat diterapkan dalam konseling individu dan kelompok.
- b. Konseling Realita tepat diterapkan dalam perawatan penyimpangan perilaku, penyalahgunaan obat, dan penyimpangan kepribadian.

- c. **Konseling Realita** meningkatkan tanggung jawab dan kebebasan dalam diri individu, tanpa menyalahkan atau mengkritik seluruh kepribadiannya.

### **I. Teori Realita Berdasarkan Perspektif Multibudaya**

Konselor terapi realitas memperlakukan semua perilaku seolah-olah beberapa elemen pilihan hadir. Dengan cara ini, klien merasakan harapan dan pemberdayaan. Mereka menyadari bahwa kehidupan yang lebih baik dapat diakses dan mereka tidak dapat kembali ke kehidupan penyakit mental. Terapi realitas adalah metode lintas budaya yang akan segera terjadi. Berdasarkan prinsip-prinsip psikologis universal, metode ini telah diterapkan pada budaya yang beragam seperti Asia, Timur Tengah, Amerika Selatan, Afrika, Eropa, serta yang diwakili di Amerika Utara. Instruktur asli dari berbagai budaya telah mengadaptasi prinsip-prinsip untuk klien masing-masing. Praktisi yang menggunakan prinsip-prinsip terapi realitas menyadari keyakinan dan sikap mereka sendiri tentang budaya mereka sendiri dan budaya klien mereka. Penerapan sistem WDEP mereka didasarkan pada pengetahuan mereka tentang kelompok tertentu yang mereka tangani, dan seperti konselor lainnya perlu menyadari bias mereka sendiri serta kekuatan dan perbedaan budaya klien individu.

## **BAB VII**

# **TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING RINGKAS BERFOKUS SOLUSI**

### **A. Sejarah Perkembangan**

Salah satu pendekatan konseling dan psikoterapi yang dipengaruhi oleh pemikiran postmodern adalah pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT). Dalam beberapa literatur pendekatan SFBT juga disebut sebagai Terapi Konstruktivis (*Constructivist Therapy*), ada pula yang menyebutnya dengan Terapi Berfokus Solusi (*Solution Focused Therapy*), selain itu juga disebut Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Counseling*) dari semua sebutan untuk SFBT sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan tersebut.

SFBT tidak memiliki penemu tunggal sebagaimana teori-teori konseling tradisional. Banyak ahli yang saling memberikan kontribusi pada teori konseling ini. Namun demikian, terdapat beberapa ahli yang dianggap memberikan kontribusi paling besar pada SFBT sehingga terbentuk menjadi teori yang komprehensif seperti saat ini, di antaranya: Steve de Shazer, Bill O'Hanlon, Michele Weiner-Davis, dan Insoo Kim Berg.

Sekitar tahun 1980 dan 1990-an, Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Bill O'Hanlon, dan Michele Weiner-Davis memberikan kontribusi penting pada perkembangan SFBT. Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg mengembangkan terapi yang dikenal dengan *solution-focused brief therapy*. De Shazer adalah orang pertama yang menggunakan teknik *miracle question*. De Shazer, Berg, dan rekan-rekannya juga

menggunakan pohon keputusan (*decision tree*) untuk menentukan intervensi apa yang akan digunakan untuk seorang konseli.

O'Hanlon dan Weiner-Davis yang dipengaruhi oleh pemikiran-pemikiran de Shazer dan Berg juga memberikan kontribusi dengan menemukan teori konseling yang dikenal dengan *solution-oriented brief therapy*. Pendekatan *treatment* mereka membantu individu untuk berfokus pada tujuan-tujuan yang akan datang dan menentukan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencapai tujuan tersebut. O'Hanlon dan Weiner-Davis tidak berfokus pada bagaimana masalah terjadi tapi mereka hanya berfokus pada bagaimana masalah tersebut dapat dipecahkan. O'Hanlon dan Weiner-Davis juga memandang bahwa perubahan-perubahan kecil akan menyebabkan perubahan yang lebih besar.

Secara filosofis, pendekatan SFBT didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolut namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Pada dasarnya semua pengetahuan bersifat relatif karena ia selalu ditentukan oleh konstruk, budaya, bahasa atau teori yang kita terapkan pada suatu fenomena tertentu. Dengan demikian, realitas dan kebenaran yang kita bangun (realitas yang kita konstruksikan) adalah hasil dari budaya dan bahasa kita. Apa yang dikemukakan tersebut merupakan beberapa pandangan yang dilontarkan oleh para penganut konstruktivisme sosial yang mengembangkan paradigmanya berdasarkan filosofis postmodern. Konstruktivisme sosial merupakan sebuah perspektif terapeutik dengan pandangan postmodern yang menekankan pada realitas konseli tanpa memperdebatkan apakah hal tersebut akurat atau rasional.

## **B. Hakikat Manusia**

Terapi singkat berfokus solusi didasarkan pada asumsi yang optimistik bahwa manusia itu sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan untuk membangun solusi yang dapat meningkatkan hidupnya. Lepas dari berbentuk seperti apapun konseli yang terlibat dalam terapi adalah mampu. Konseli adalah kompeten dan peran konselor adalah membantu konseli agar menyadari bahwa ia mempunyai kemampuan itu. Proses terapi menyediakan suatu keadaan yang menjadikan individu memfokuskan diri pada pemulihan dan penciptaan solusi ketimbang membicarakan problem mereka.

Sering konseli datang ke terapis/konselor, orientasinya ia dalam keadaan bermasalah kendatipun dia memiliki beberapa solusi, tetapi pandangan mereka telah berbalut dalam kekuatan orientasi masalah. Konseli sering memiliki satu riwayat yang berakar dalam pandangan mereka. Konseling singkat berfokus solusi membalas kehadiran konseli dengan percakapan yang optimistik yang memberikan garis-garis besar keyakinan mereka ke dalam tujuan yang dapat digunakan dan dicapai yang ada di sekitar ruangan. Konselor menjadi alat di dalam membantu orang dalam melakukan perpindahan dari suatu keadaan bermasalah ke suatu dunia yang memiliki berbagai kemungkinan. Konselor mendorong dan menantang konseli untuk menulis suatu cerita yang berbeda yang dapat mengarah kepada suatu tujuan baru.

## **C. Perkembangan Perilaku**

### **1) Struktur Kepribadian**

Struktur kepribadian manusia berdasarkan teori konseling singkat berfokus solusi adalah sebagai berikut.

- a. Konseling singkat berfokus solusi tidak menggunakan teori kepribadian dan psikopatologi yang ada saat ini.

- b. Konselor tidak bisa memahami secara pasti tentang penyebab masalah individu.
- c. Konselor perlu tahu apa yang membuat orang memasuki masa depan yang lebih baik dan sehat, yaitu tujuan yang lebih baik dan sehat.
- d. Individu tidak bisa mengubah masa lalu, tetapi bisa mengubah tujuannya.
- e. Tujuan yang lebih baik dapat mengatasi masalah dan mengantarkan masa depan yang lebih produktif.
- f. Konselor perlu mengetahui karakteristik tujuan konseling yang baik dan produktif, proses positif, saat ini, praktis, spesifik, kendali konseli dan bahasa konseli.
- g. Sebagai ganti teori kepribadian dan psikopatologi, masalah dan masa lalu, konseling singkat berfokus solusi berfokus pada saat ini yang dipandu oleh tujuan positif yang spesifik yang dibangun berdasarkan bahasa konseli dan dibawah kendalinya.

## **2) Pribadi Sehat dan Bermasalah**

Pribadi sehat berdasarkan konseling singkat berfokus solusi adalah sebagai berikut:

- a. Manusia pada dasarnya kompeten, memiliki kapasitas untuk membangun, merancang/merekonstruksikan solusi-solusi sehingga mampu menyelesaikan masalahnya.
- b. Tidak berkuat pada masalah, tetapi fokus pada solusi dan bertindak mewujudkan solusi yang diinginkan.

Sedangkan pribadi bermasalah menurut konseling singkat berfokus solusi adalah sebagai berikut:

- a. Mengkonstruksi kelemahan diri. Dengan cara mengkonstruksi cerita yang diberi label “masalah” dan meyakini bahwa ketidakbahagiaan berpangkal pada dirinya.
- b. Berkutat pada masalah dan merasa tidak mampu menggunakan solusi yang dibuatnya.

#### **D. Hakikat Konseling**

Konseling berfokus solusi sebagai model yang menerangkan bagaimana orang berubah dan bagaimana mereka dapat meraih tujuan mereka. Berikut ini beberapa asumsi dasar konseling singkat berfokus solusi:

1. Individu-individu yang datang konseling telah mempunyai kemampuan berperilaku efektif, meskipun keefektifan tersebut mungkin untuk sementara terhambat oleh pikiran negatif. Pikiran berfokus masalah mencegah orang dari mengenali cara efektif mereka dalam menangani masalah.
2. Ada keuntungan untuk fokus positif pada solusi dan di masa depan. Jika konseli dapat mereorientasi diri mereka dengan mengarahkan kekuatan mereka menggunakan “*solution-talk*”, merupakan suatu kesempatan bagus dalam konseling singkat.
3. Proses konseling diorientasikan pada peningkatan kesadaran eksepsi (harapan-harapan yang menyenangkan) terhadap pola masalah yang dialami dan pemilihan proses perubahan.
4. Konseli sering mengatakan satu sisi dari diri mereka. Konseling singkat berfokus solusi mengajak konseli



untuk memeriksa sisi lain dari cerita hidupnya yang disampaikan.

5. Perubahan kecil membuka jalan bagi perubahan besar. Seringkali, perubahan kecil adalah semua yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah yang dibawa konseli ke konseling.
6. Konseli ingin berubah, memiliki kemampuan untuk berubah, dan melakukan yang terbaik untuk membuat perubahan terjadi. Konseli harus mengambil sikap kooperatif dengan konseli daripada merancang strategi sendiri untuk mengendalikan hambatan. Ketika konselor mencari cara untuk kooperatif dengan konseli, maka perlawanan/resistensi tidak akan terjadi.
7. Konseli bisa percaya pada niat mereka untuk menyelesaikan masalah mereka. Tidak ada solusi yang “benar” untuk masalah spesifik yang dapat diaplikasikan pada semua orang. Setiap individu unik dan begitu juga pada setiap penyelesaian masalahnya (Corey, 2009).

### **E. Kondisi Pengubahan**

Bertolino dan O’Hanlon menekankan pentingnya membuat kolaborasi hubungan terapeutik dan perlu dilakukan untuk keberhasilan konseling. Diakui bahwa konselor memiliki keahlian dalam menciptakan konteks untuk perubahan, mereka menekankan bahwa konseli adalah ahli dalam kehidupan mereka dan sering memiliki perasaan yang bagus tentang apa yang harus dan tidak harus dilakukan di masa lalu dan begitu juga apa yang mungkin dilakukan di masa depan. SFBC mengasumsikan pendekatan kolaboratif dengan konseli berbeda dengan sikap edukatif yang biasanya dikaitkan dengan model terapi tradisional. Jika konseli terlibat dalam proses terapeutik dari

awal sampai akhir, perubahan meningkat sehingga konseling akan sangat berhasil. Singkatnya, hubungan kolaborasi dan kooperatif cenderung lebih efektif dari pada hubungan hierarki dalam konseling.

### **1) Tujuan**

Tujuan dari terapi singkat berfokus solusi adalah sebagai berikut:

- a. Mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat.
- b. Mengantar konseli/manusia meraih kehidupan yang lebih sehat dan lebih bahagia baik masa kini maupun ke masa depan.
- c. Membantu konseli mengidentifikasi perubahan-perubahan yang diinginkan konseli, terjadi di dalam kehidupan mereka dan terus terjadi.
- d. Membantu konseli membangun visi yang dipilih untuk masa depan mereka.
- e. Membantu konseli mengidentifikasi hal-hal yang baik untuk kehidupan mereka saat ini dan ke masa depan.
- f. Membantu konseli membawa kesuksesan sekecil apapun ke dalam kesadaran mereka.
- g. Membantu konseli untuk mengulang keberhasilan yang pernah mereka lakukan.
- h. Pengubahan pandangan mengenai situasi atau kerangka berpikir, pengubahan cara menghadapi situasi problematik, dan merekam sumber-sumber dan kekuatan konseli.
- i. Adanya keterlibatan dalam pemberian bantuan konseli untuk menerima pergantian bahasa dan penyikapan dari bicara tentang masalah ke bicara tentang solusi. Konseli didorong untuk terlibat dalam perubahan atau bicara solusi daripada bicara masalah/problem, dengan asumsi

bahwa apa yang kita katakan kebanyakan akan menjadi apa yang kita hasilkan. Bicara tentang masalah akan menghasilkan masalah berikutnya. Bicara tentang perubahan akan menghasilkan perubahan. Begitu individu/konseli itu belajar berbicara dalam pengertian apa yang mereka mampu untuk lakukan secara baik, sumber-sumber dan kekuatan apa yang mereka punyai, dan apa yang mereka telah lakukan dan bisa terlaksana, mereka telah mencapai tujuan utama terapi.

## **2) Sikap, Peran dan Tugas Konselor**

Sikap, peran, dan tugas konselor dalam terapi singkat berfokus pada solusi adalah:

- a. Mengidentifikasi dan memandu konseli mengeksplorasi kekuatan-kekuatan dan kompetensi yang dimiliki konseli
- b. Membantu konseli mengenali dan membangun perkecualian-perkecualian pada masalah, yaitu saat-saat ketika konseli telah melakukan (memikirkan, merasakan) sesuatu yang mengurangi atau membatasi dampak masalah
- c. Melibatkan konseli untuk berpikir tentang masa depan mereka dan apa yang mereka inginkan yang berbeda di masa depan
- d. Konselor mengambil posisi “tidak mengetahui” untuk meletakkan konseli pada posisi sebagai ahli mengenai kehidupan mereka sendiri. Konselor tidak mengasumsikan diri sebagai ahli yang mengetahui tindakan dan pengalaman konseli
- e. Membantu konseli dalam mengarahkan perubahan tetapi tidak mendikte konseli apa yang ingin diubah

- f. Konselor berusaha membentuk hubungan yang kolaboratif dan menciptakan suatu iklim yang respek, saling menghargai dan membangun suatu dialog yang bisa menggali konseli untuk mengembangkan kisah-kisah yang mereka pahami dan hayati dalam kehidupan mereka
- g. Konsisten dalam membantu konseli berimajinasi bagaimana mereka menginginkan hal yang berbeda dan apa yang akan dilakukan untuk membawa perubahan tersebut terjadi dengan menanyakan “apa yang Anda inginkan dari datang kesini?”, “apa yang akan membuat perbedaan untukmu?” dan “apa kemungkinan-kemungkinan yang Anda tandai bahwa perubahan yang Anda inginkan terjadi?”.

### **3) Sikap, Peran dan Tugas Konseli**

Sikap, peran, dan tugas konseli dalam konseling singkat berfokus solusi adalah:

- a. Mau dan mampu berkolaborasi dengan konselor
- b. Aktif terlibat dalam proses konseling
- c. Memiliki motivasi untuk menyelesaikan masalah

### **4) Situasi Hubungan**

Karena terapi berfokus solusi dirancang untuk perlangsungan singkat, tak pelak terapis memainkan peran lebih aktif dalam menggeser fokus secepat mungkin, dari fokus yang tercurah ke problem fokus yang tercurah ke solusi. Strategi relasional mendasar difungsikan untuk memicu prakarsa konseli, membantu konseli menumbuhkembangkan tanggung jawab (kemampuan merespon atau *response ability*) mereka dan menggunakan kemampuan merespon itu dengan lebih baik. Begitu konseli bisa berfokus pada solusi, dia pun akan banyak

bisa memegang kendali dan bertanggung jawab.

Konseli pada dasarnya adalah ahli (*expert*) yang paling mengetahui tujuan-tujuan apa yang ingin mereka bangun. Tujuan-tujuan itu selalu unik bagi setiap konseli dan dibangun konseli untuk menciptakan hari depan yang lebih baik. Sedangkan klinikus berfokus solusi adalah pakar tentang proses dan struktur teraapi, pakar dalam membantu konseli membangun tujuan-tujuan mereka dalam kerangka kerja yang lebih baik menghasilkan solusi yang sukses. Setiap pakar yaitu konseli dan terapis memberikan andil untuk penumbuhkembangan solusi bersama. Relasi terapis dengan konseli ditujukan untuk meraih suatu manfaat atau tujuan. Konseli datang ke terapi karena suatu alasan dan ingin mencapai suatu manfaat dan tujuan. Kedua kolaborator (konseli dan terapis) perlu membuat kriteria kemajuan atau keberhasilan pencapaian tujuan, sehingga mereka pun bisa mengakhiri terapi paada waktu yang tepat. Berdasarkan uraian tersebut kami merumuskan hubungan antara konselor dan konseli pada terapi singkat berfokus solusi sebagai berikut :

- a. Konselor berperan lebih aktif dalam menggeser dari fokus yang tercurah pada problem/masalah ke solusi.
- b. Konselor mendorong konseli dalam menumbuhkan tanggung jawab, kemampuan merespon (*response ability*).
- c. Konseli pada dasarnya lebih ahli (*expert*) atau yang paling mengetahui tujuan yang akan mereka bangun.
- d. Hubungan/relasi konselor dan konseli dalam terapi singkat berfokus solusi bersifat kolaboratif.

## **F. Mekanisme Perubahan**

### **1. Tahap-Tahap Konseling**

Tahap-tahap dalam konseling singkat berfokus solusi adalah sebagai berikut:

- a. *Establishing rapport*. Yaitu pembentukan hubungan baik agar proses konseling berjalan lancar seperti yang diharapkan. Agar tercipta iklim yang kolaboratif antara konselor dengan konseli.
- b. *Identifying a solvable complaint*. Yaitu mengidentifikasi keluhan-keluhan yang akan dipecahkan.
- c. *Establishing goals* atau menetapkan tujuan yang akan dicapai dalam proses konseling.
- d. *Deigning an intervention* atau merancang intervensi konseling yang akan dilakukan konselor.
- e. *Strategic task that promote change*. Yaitu tugas tertentu yang diberikan oleh konselor untuk mendorong perubahan. Misalnya dengan meminta konseli untuk mengamati dengan mengatakan: "antara sekarang dan waktu mendatang kita bertemu, saya meminta anda untuk mengamati, sehingga Anda dapat menggambarkan pada saya pada pertemuan mendatang, apa yang terjadi di kehidupan Anda yang Anda inginkan terjadi secara berkelanjutan". Penugasan tersebut mendorong konseli bahwa perubahan yang diinginkan pasti terjadi dan tidak terelakkan. Hal tersebut sangat penting dipahami sebelum mereka memulai merancang perubahan.
- f. *Identifying & emphazing new behavior & changes*. Yaitu mengidentifikasi dan menguatkan perilaku baru dan perubahan.
- g. *Stabilization* atau stabilisasi

- h. *Termination*. Pada tahap terminasi, ciri-ciri pertanyaan yang diajukan konselor untuk mengidentifikasi keberhasilan konseling yaitu: “apa hal berbeda yang diperlukan dalam hidup Anda yang dihasilkan dengan datang kemari sehingga Anda mengatakan bahwa pertemuan kita bermanfaat?”, dan “ketika masalah Anda teratasi, hal berbeda apa yang akan Anda lakukan?”.

## 2. Teknik-Teknik Konseling

Dalam konseling singkat berfokus solusi, terdapat teknik-teknik yang dapat digunakan dalam proses konseling. Adapun teknik-teknik tersebut adalah sebagai berikut.

- a. *Exeption-Finding Questions*: Pertanyaan tentang saat-saat dimana konseli bebas dari masalah. KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI didasarkan pada gagasan dimana ada saat-saat dalam hidup konseli ketika masalah yang mereka identifikasi tidak bermasalah. Waktu tersebut disebut pengecualian dan disebut “*news of difference*”. Konselor SFBC mengajukan *ask exeption question* untuk menempatkan konseli pada waktu-waktu ketika tidak ada masalah, atau ketika masalah yang ada tidak kuat. Pengecualian merupakan pengalaman hidup konseli di masa lalu ketika dimungkinkan masalah tersebut masuk akal terjadi, tetapi entah bagaimana hal itu tidak terjadi. Dengan membantu konseli mengidentifikasi dan memeriksa pengecualian tersebut kemungkinan meningkatkan mereka dalam bekerja menuju solusi. Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa masalah tidak selalu kuat dan ada selamanya; juga menyediakan kesempatan untuk meningkatkan sumberdaya,

melibatkan kekuatan, dan menempatkan solusi yang mungkin. Konselor menanyakan pada konseli apa yang harus dilakukan agar pengecualian ini lebih sering terjadi. Dalam istilah konseling singkat berfokus solusi, hal ini disebut “*change-talk*”.

- b. *Miracle Questions*: Pertanyaan yang mengarahkan konseli berimajinasi apa yang akan terjadi jika suatu masalah dialami secara ajaib terselesaikan. Konselor menanyakan “jika suatu keajaiban terjadi dan masalah Anda terpecahkan dalam waktu semalam, bagaimana Anda tahu bahwa masalah tersebut terselesaikan, dan apa yang akan berbeda?”. Konseli kemudian terdorong untuk menegaskan apa yang mereka inginkan agar merasa lebih percaya diri dan aman, konselor bisa mengatakan: “biarkan dirimu berimajinasi bahwa kamu meninggalkan kantor hari ini dan kamu dalam rel untuk bertindak lebih percaya diri dan aman. Hal berbeda apa yang akan kamu lakukan?”. Mengubah hal yang dilakukannya dan cara pandang terhadap masalah mengubah masalah tersebut. Meminta konseli untuk mempertimbangkan keajaiban tersebut dapat membuka celah kemungkinan di masa depan. Konseli didorong untuk mengikuti mimpinya sebagai cara dalam mengidentifikasi perubahan apa saja yang paling ingin mereka lihat. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan bahwa konseli dapat mulai mempertimbangkan hal yang berbeda dalam hidupnya yang tidak didominasi oleh masalah tertentu. Intervensi ini menggeser penekanan dari masa lalu dan masalah saat ini menuju kehidupan yang lebih memuaskan di masa depan.



- c. *Scaling Questions*: Pertanyaan yang meminta konseli menilai kondisi dirinya (masalah, pencapaian tujuan) berdasarkan skala 1-10. Konselor konseling singkat berfokus solusi juga menggunakan teknik ini ketika mengubah pengalaman konseli yang tidak mudah diobservasi, seperti perasaan, keinginan atau komunikasi. Sebagai contoh, seorang perempuan mengatakan bahwa dia merasa panik atau cemas, bisa ditanyakan:” pada skala 0-10, dengan 0 adalah apa yang Anda rasakan ketika Anda pertama kali datang konseling dan 10 sebagai perasaan Anda hari ini setelah keajaiban terjadi dan masalah Anda teratasi, bagaimana Anda menyatakan skala kecemasan Anda sekarang?”. Bahkan jika konseli hanya berkembang dari 0 ke 1, dia telah berkembang. Bagaimana dia melakukan itu? Apa yang dia perlukan untuk meningkatkan skala? Pertanyaan skala memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan memandu perubahan yang mereka inginkan.
- d. *Coping Questions*: Pertanyaan yang meminta konseli mengemukakan pengalaman sukses dalam menangani masalah yang dihadapi.
- e. *Compliments*: Pesan tertulis yang dirancang untuk memuji konseli atas kelebihan, kemajuan, dan karakteristik positif bagi pencapaian tujuannya.

## **G. Hasil-Hasil Penelitian**

Penelitian Dahlan (2009) dengan judul Model Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling*) untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa. Hasil uji empiris terhadap model konseling ini menunjukkan bahwa

secara spesifik model konseling ini efektif untuk meningkatkan hampir semua aspek-aspek daya psikologis kecuali aspek asertivitas.

*Penelitian Setiono, Marjohan dan Marlina (2019) dengan judul Implementation of Solutions-Focused Counseling (SFC) to Improve Student Motivation: A Single Subject Research.* Hasil penelitian menyimpulkan bahwa konseling ringkas berfokus solusi dapat berdampak signifikan terhadap peningkatan motivasi siswa.

## **H. Kelebihan dan Kelemahan**

Konseling singkat berfokus solusi memiliki kelemahan dan kelebihan. Adapun kelebihan konseling singkat berfokus solusi adalah sebagai berikut.

- a. Pendekatan ini menekankan pada singkatnya waktu konseling
- b. Pendekatan ini fleksibel dan mempunyai banyak riset yang membuktikan keefektifannya
- c. Pendekatan ini bersifat positif untuk digunakan dengan konseli yang berbeda-beda. Maksudnya, teori konseling ini didasarkan pada asumsi optimis bahwa setiap manusia adalah sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan dalam mengkonstruksi solusi dalam meningkatkan kualitas hidup mereka dengan optimal.
- d. Pendekatan ini difokuskan pada perubahan dan dasar pemikiran yang menekankan perubahan kecil pada tingkah laku
- e. Pendekatan ini dapat dikombinasikan dengan pendekatan konseling lainnya

Sedangkan kelemahan konseling singkat berfokus pada solusi adalah sebagai berikut.

- a. Pendekatan ini hampir tidak memperhatikan riwayat konseli
- b. Pendekatan ini kurang memfokuskan pencerahan
- c. Pendekatan ini menggunakan tim, setidaknya beberapa praktisi, sehingga membuat perawatan ini mahal.

## **I. Teori Berfokus Solusi Berdasarkan Perspektif Multibudaya**

Indonesia merupakan negara multikultural dimana konteks budaya dalam praktik konseling menjadi dasar dan landasan pelaksanaan konseling. Secara filosofis, pendekatan Solution Focus Brief Therapy (SFBT) didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolute namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Pada dasarnya semua pengetahuan bersifat relatif karena ia selalu ditentukan oleh konstruk, budaya, bahasa atau teori yang kita terapkan pada suatu fenomena tertentu. Dengan demikian, realitas dan kebenaran yang kita bangun (realitas yang kita konstruksikan) adalah hasil dari budaya dan bahasa kita.

SFBT menerapkan beberapa pandangan yang dilontarkan oleh para penganut konstruktivisme sosial yang mengembangkan paradigmanya berdasarkan filosofis postmodern. Dalam perspektif terapeutik, konstruktivisme sosial merupakan sebuah perspektif terapeutik dengan suatu pandangan postmodern yang menekankan pada realitas konseli tanpa memperdebatkan apakah hal tersebut akurat atau rasional (Weishaar, 1993 dalam Corey 2005). Artinya bahwa pandangan postmodern melihat bahwa pengetahuan hanya sebuah

konstruksi sosial saja. Bagi orang-orang konstruksionisme sosial, realitas didasarkan pada penggunaan bahasa dan umumnya merupakan fungsi situasi dimana orang-orang itu sendiri tinggal. Contohnya ketika seseorang merasa depresi, maka seketika itu dia mendefinisikan atau dia adopsi bahwa dirinya sedang depresi. Ketika sebuah definisi tentang diri telah diadopsi, akan sulit bagi individu tersebut untuk mengenali adanya perilaku yang berlawanan dengan definisi tersebut; contoh, sulit bagi seseorang yang menderita depresi untuk menyadari dan menghargai adanya masa-masa didalam hidupnya dimana suasana hati/mood merasa baik atau senang (Corey,2005:385) Dalam pemikiran postmodern, bahasa dan penggunaannya menciptakan makna dalam cerita-cerita yang disampaikan oleh individu. Dengan demikian akan terdapat banyak sekali makna-makna cerita sebanyak orang-orang menceritakan kisah tersebut dan masing-masing cerita tersebut benar bagi orang yang menceritakannya. Pemikiran postmodern tersebut memberikan dampak terhadap perkembangan teori konseling dan psikoterapi serta mempengaruhi praktik konseling dan psikoterapi kontemporer.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, S., Purwadi, P., & Muyana, S. (2017, August). Memahami perilaku agresif siswa di sekolah. In *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 2).
- Alhadi, S., Purwadi, P., Muyana, S., Saputra, W. N. E., & Supriyanto, A. (2018). Agresivitas siswa SMP di Yogyakarta. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 93-99.
- Alhadi, S., Saputra, W. N. E., & Purwadi, P. (2019). Aggressive Behavior Profile of Student's in Indonesia: Analysis of Physical Aggression, Verbal Aggression, Anger, and Hostility. In *The 1st International Conference on Folklore, Language, Education and Exhibition (ICOFLEX) 2019*.
- Alhadi, S., Saputra, W. N. E., Purwadi, P., Muyana, S., Supriyanto, A., & Fatmawati, D. (2019). Self-Regulation of Emotion in Students in Yogyakarta Indonesia: Gender Differences. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 82-87.
- Amalia, W. P., Sumarwati, S., & Setiawan, B. (2019). Pemanfaatan Nilai Peduli Sosial Cerita Rakyat di Kabupaten Purbalingga sebagai Pengembangan Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Basastra: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 6(2), 203.
- Cloninger, S. C. (2000). *Theories of Personality: Understanding Person*. New Jersey: Upper Saddle River.

- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Thomson Brooks/Cole
- Dahlan, T. H. (2011). Model Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focus Brief Counseling) dalam Setting Kelompok untuk Meningkatkan Daya Psikologi Mahasiswa (Disertasi). *Bandung: Prodi: BK-SPS UPI*.
- Dryden, W. & Branch, R. (2008). *The Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy: A Training Handbook*. USA: John Wiley & Sons, Ltd.
- Dryden, W. & Neenan, M. (2006). *Rational Emotive Behavior Therapy : 100 Key Points & Techniques*. London & New York: Routledge Taylor & Francis Group
- Ellis, A. & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company
- Ellis, A. (2002). *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach*. New York: Springer Publishing Company, LLC.
- Fall, K. A., Holden, J. M., & Marquis, A. (2004). *Theoretical Models of Counseling and Psychotherapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Flanagan, S. J., & Flanagan, S. R. (2004). *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Froggatt, W. (2005). A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*, 3(1).

- Fryer, D. (2011). Putting the Fun Back into Dysfunctional: Is the use of humour in Rational Emotive Behaviour Therapy a desirable condition or an amusing aside?. *The Rational Emotive Behaviour Therapist*, 14(1).
- George, R. L. & Cristiani, T. S. (1981). *Theory, Methods, and Processes of Counseling and Psychotherapy*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc
- Gillon, E. (2007). *Person-Centred Counselling Psychology an Introduction*. London: SAGE Publications Ltd.
- Gillon, E. (2007). *Person-Centred Counselling Psychology an Introduction*. London: SAGE Publications Ltd.
- Gladding, S. T. (2012). *Counseling a Comprehensive Profession, sixth edition* (terjemahan). Jakarta Barat: PT Indeks.
- Hall, C. S. & Lindzey, G. (1970). *Theories of Personality*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Hansen, J. C., Stevic, R. R., & Warner, R. W. (1977). *Counseling: Theory and Process*. USA: Allyn and Bacon, Inc.
- Iswari, M. (2017). Efektivitas Penyelenggaraan Konseling dengan Memahami Komunikasi antar Budaya. *Konselor*, 6(1), 13-17.
- Kumar, G. V. (2009). Impact of rational-emotive behaviour therapy (REBT) on adolescents with conduct disorder (CD). *Journal of the Indian academy of Applied Psychology*, 35, 103-111.
- McLeod, J. (2010). *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.

- Mu'in, F. (2011). *Pendidikan karakter: Konstruksi teoretik & praktik*. Gramedia
- Muhamad, Z. (2012). Rational Emotive Behavior Therapy :To Reduce Emotional Disturbance. *Journal of Educational Psychology & Counseling*, 6, 119-122.
- Najafi, T., Jamaluddin, S., & Lea-Baranovich, D. (2012). Effectiveness of Group REBT in Reducing Irrational Beliefs in Two Groups of Iranian Female Adolescents Living in Kuala Lumpur. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 3(12).
- Nelson-John, R. (2011). *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Nelson-Jones, R. (2006). *Theory and Practice of Counselling and Therapy*. USA: Sage Publication, Inc.
- Palmer, Stephen. (2011). *Introduction to Counselling and Psychotherapy* (terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Papalekas, C. (2011). The effects of Rational and Irrational beliefs in determining unhealthy anger and anger functional and dysfunctional inferences. *The Rational Emotive Behaviour Therapist*, 14(1).
- Parrot III, L. (2003). *Counseling and Psychotherapy Second Edition*. Amerika: Thompson Books/Cole.
- Patterson, Cecil H. (1980). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. New York: Harper & Row Publisher
- Purwadi, P., Supriyanto, A., & Saputra, W. N. E. (2019). Pelatihan Remaja Anti Klitih pada Siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan Sleman Daerah Istimewa



Yogyakarta. *BAGIMU NEGERI: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 3(1).

- Purwadi, S. A., & Muyana, S. (2018). Self-Regulation of Emotion as an Alternative to Reduce Student's Aggressiveness. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 266-288.
- Purwadi, S. A., Supriyanto, A., Saputra, W. N. E., Muyana, S., & Wahyudi, A. (2020). Aggression among adolescents: The role of emotion regulation. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 17(2).
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai Intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 9(1).
- Restiani, P. E., Ahzan, S., & Prasetya, D. S. B. (2015). Desain Media Pembelajaran Komik Berbasis Kearifan Lokal dan Penerapannya untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar. *Lensa: Jurnal Kependidikan Fisika*, 3(1), 239.
- Rogers, C. R. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming Person*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Samani, M. (2014). *Konsep dan model pendidikan karakter / Muchlas Samani, Hariyanto*. Remaja Rosdakarya.
- Setiono, L., Marjohan, M., & Marlina, M. (2019). Implementation of Solutions-Focused Counseling (SFC) to Improve Student Motivation: A Single Subject Research. *Journal of ICSAR*, 3(1).

- Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. USA: Brooks/Cole.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1980). *Fundamental of Counseling*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Suhartiwi, S., & Musifuddin, M. (2013). Modus dan Format Pelaksanaan Pelayanan Konseling dalam Memahami Klien Lintas Budaya. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(1), 73-82.
- Suyitno, I. (2012). Pengembangan Pendidikan Karakter dan Budaya Bangsa Berwawasan Kearifan Lokal. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 13.
- Thorne, B. (2003). *Carl Rogers*. Great Britain: TJ International Ltd, Padstow, Cornwall



## Universitas Ahmad Dahlan

Penerbit K-Media  
Bantul, Yogyakarta  
📷 kmediacorp  
✉ kmedia.cv@gmail.com  
🌐 www.kmedia.co.id

