

**RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN
MATA KULIAH: BIMBINGAN KONSELING AUD**



Nama: Riana Mashar

2021

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Modul Ajar : BIMBINGAN KONSELING AUD
Nama Dosen Pengampu : Riana Mashar

Yogyakarta, 20 September 2021
Penyusun,

Mengetahui dan Menyetujui:
Ketua Program Studi:

(Riana Mashar)

()

RANCANGAN PEMBELAJARAN

Nama Mata Kuliah : Bimbingan Konseling AUD
Program Studi : PGPAUD

SKS : 2
Fakultas : FKIP

KOMPETENSI MATA KULIAH: Mahasiswa mampu memahami dan mengaplikasikan pendekatan-pendekatan dalam konseling guna memberikan layanan pendidikan AUD yang tepat.

Matriks Pembelajaran :

Minggu	Kemampuan akhir yang diharapkan	Materi/Pokok Bahasan	Strategi Pembelajaran	Latihan yang dilakukan	Kriteria Penilaian (Indikator) Ditunjukkan dg kt benda yg menunjukkan kualitas	Bobot
1	Termotivasi untuk menguasai kompetensi akhir yang diharapkan	Rancangan Pembelajaran, Game motivasi, Form Harapan	Penjelasan oleh dosen mengenai proses pembelajaran yang akan dilakukan dan kontrak pembelajaran	Menuliskan harapan yang akan dicapai Main game motivasi Membagi kelompok @3 orang		
2 – 3	HS: Menjelaskan konsep pendekatan-pendekatan dalam konseling SS:	Macam Paradigma pendekatan - Paradigm afektif - Paradigma behavioral - Paradigma kognitif Paradigma agama	Problem Based Inquiry Learning: -merangkum -paper -presentasi	- Menjawab pertanyaan LK1 dengan mencari bahasan dari teori yang ada - Jawaban dibuat paper maksimal 10 lembar - Presentasikan di depan kelas	Ketepatan Penjelasan; Daya Tarik Komunikasi;	20%

BIMBINGAN KONSELING AUD

	Komunikasi					
4 - 14	HS: Memahami dan mampu mengaplikasikan pendekatan konseling dalam bidang pendidikan AUD SS: Komunikasi, kreativitas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Psikoanalisa 2. Neofreudian 3. Behavioral 4. REBT 5. Person Center 6. Analisis Transaksional 7. Gestalt 8. Realitas 9. Eklektik 10. Pendekatan kontemporer 	Discovery Learning	<ul style="list-style-type: none"> - Menyusun paper - Mempresentasikan hasil di kelas 	Ketepatan analisis; daya tarik komunikasi; kreativitas	30%
15-16	Mengaplikasikan pendekatan dalam contoh-contoh kasus di bidang pendidikan AUD	<ul style="list-style-type: none"> - Prinsip konseling berdasar pendekatan dan kasus sehari-hari 	Small Project Based Learning	<ul style="list-style-type: none"> - Mendesain program konseling sederhana - Role play di kelas - Mengimplementasikan program - Melaporkan program dalam paper - Mempresentasikan hasil di kelas 	Kebenaran/ keberhasilan; kreativitas; daya tarik komunikasi	50%

FORMAT RANCANGAN TUGAS

Nama Mata Kuliah : Bimbingan Konseling AUD SKS : 3
Program Studi : PGPAUD Pertemuan ke : 4-14
Fakultas : Ilmu Pendidikan dan Keguruan

A. TUJUAN TUGAS:

Mampu menganalisa dan menerapkan konsep-konsep pendekatan konseling dalam kasus-kasus pendidikan AUD

B. URAIAN TUGAS:

a. **Obyek Garapan:** Paradigma konseling

b. **Batasan yang harus dikerjakan:**

- Pengertian Konseling
- Berbagai Paradigma Konseling
 1. Paradigma Kognitif
 2. Paradigman behavioral
 3. Paradigma afektif
 4. Paradigma agama

Menggunakan Textbook dan sumber lain yang memuat permasalahan di atas.

Diutamakan menggunakan buku "Bimbingan Konseling AUD," karangan Latipun (2008), Gerald Corey (20010), dll

Setiap Paradigma dirangkum berdasarkan:

- Prinsip dan Asumsi Dasar
- Dinamika Kepribadian
- Teknik konseling dan tujuan konseling
- Aplikasi dalam kehidupan nyata

c. **Metode/Cara Pengerjaan (acuan cara pengerjaan):**

- Menjawab pertanyaan yang ada di Lembar Kerja 1 (LK1)
- Menuliskan dalam model makalah
- Mempresentasikan hasil makalah ke depan kelas

d. **Deskripsi Luaran tugas yang dihasilkan:**

Paper mengenai summary semua konsep yang berlaku dalam Bimbingan Konseling AUD maksimal 10 halaman. Dijilid dan diketik dengan

komputer dengan font: Arial (11) atau Calibri (12) atau Times New Roman (12), dengan spasi 1.5

C. KRITERIA PENILAIAN (20%)

1. Ketepatan penjelasan
2. Daya Tarik Komunikasi
 - a. komunikasi tertulis
 - b. Komunikasi lisan

GRADING SCHEME COMPETENCE

KRITERIA 1: KETEPATAN PENJELASAN

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
KELENGKAPAN KONSEP	Lengkap dan integratif	Lengkap	Masih kurang 2 aspek yang belum terungkap	Hanya menunjukkan sebagian konsep saja	Tidak ada konsep	
KEBENARAN KONSEP	Diungkapkan dengan tepat, aspek penting tidak dilewatkan, bahkan analisis dan sintesisnya membantu memahami konsep	Diungkap dengan tepat, namun deskriptif	Sebagian besar konsep sudah terungkap, namun masih ada yang terlewatkan	Kurang dapat mengungkapkan aspek penting, melebihi halaman, tidak ada proses merangkum hanya mencontoh	Tidak ada konsep yang disajikan	

KRITERIA 2a: KOMUNIKASI TERTULIS

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
BAHASA PAPER	Bahasa menggugah pembaca untuk mencari tahu konsep lebih dalam	Bahasa menambah informasi pembaca	Bahasa deskriptif, tidak terlalu menambah pengetahuan	Informasi dan data yang disampaikan tidak menarik dan membingungkan	Tidak ada hasil	
KERAPIAN PAPER	Paper dibuat dengan sangat menarik dan menggugah semangat membaca	Paper cukup menarik, walau tidak terlalu mengundang	Dijilid biasa	Dijilid namun kurang rapi	Tidak ada hasil	

KRITERIA 2b: KOMUNIKASI LISAN

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
ISI	Memberi inspirasi	Menambah	Pembaca masih	Informasi yang	Informasi yang	

BIMBINGAN KONSELING AUD

	pendengar untuk mencari lebih dalam	wawasan	harus menambah lagi informasi dari beberapa sumber	disampaikan tidak menambah wawasan bagi pendengarnya	disampaikan menyesatkan atau salah	
ORGANISASI	Sangat runtut dan integratif sehingga pendengar dapat mengkompilasi isi dengan baik	Cukup runtut dan memberi data pendukung fakta yang disampaikan	Tidak didukung data, namun menyampaikan informasi yang benar	Informasi yang disampaikan tidak ada dasarnya	Tidak mau presentasi	
GAYA PRESENTASI	Menggugah semangat pendengar	Membuat pendengar paham, hanya sesekali saja memandang catatan	Lebih banyak membaca catatan	Selalu membaca catatan (tergantung pada catatan)	Tidak berbunyi	

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
BAHASA PAPER	Bahasa menggugah pembaca untuk mencari tahu konsep lebih dalam	Bahasa menambah informasi pembaca	Bahasa deskriptif, tidak terlalu menambah pengetahuan	Informasi dan data yang disampaikan tidak menarik dan membingungkan	Tidak ada hasil	
KERAPIAN PAPER	Paper dibuat dengan sangat menarik dan menggugah semangat membaca	Paper cukup menarik, walau tidak terlalu mengundang	Dijilid biasa	Dijilid namun kurang rapi	Tidak ada hasil	

KRITERIA 3b: KOMUNIKASI LISAN

DIMENSI	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Batas	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	SKOR
ISI	Memberi inspirasi pendengar untuk mencari lebih dalam	Menambah wawasan	Pembaca masih harus menambah lagi informasi dari beberapa sumber	Informasi yang disampaikan tidak menambah wawasan bagi pendengarnya	Informasi yang disampaikan menyesatkan atau salah	
ORGANISASI	Sangat runtut dan	Cukup runtut dan	Tidak didukung	Informasi yang	Tidak mau	

BIMBINGAN KONSELING AUD

	integratif sehingga pendengar dapat mengkompilasi isi dengan baik	memberi data pendukung fakta yang disampaikan	data, namun menyampaikan informasi yang benar	disampaikan tidak ada dasarnya	presentasi	
GAYA PRESENTASI	Menggugah semangat pendengar	Membuat pendengar paham, hanya sesekali saja memandang catatan	Lebih banyak membaca catatan	Selalu membaca catatan (tergantung pada catatan)	Tidak berbunyi	

PENGANTAR

BACALAH ARTIKEL JURNAL BERIKUT, DAN DISKUSIKAN BERSAMA TEMAN KELOMPOK TENTANG PENTINGNYA KONSELING BAGI ANAK USIA DINI BERDASAR ARTIKEL TERSEBUT!



konseling anak
AUD.pdf

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak dilahirkan dengan berbagai potensi yang ada dalam dirinya. Berbagai potensi berupa fisik, akal, hati, dan kemauan yang dimiliki memungkinkan setiap anak mampu menyesuaikan diri dan bertahan hidup. Karakter sebagai integrasi potensi akal, hati, dan perilaku merupakan salah satu bekal menyesuaikan diri dengan lingkungan. Karakter sebagaimana aspek perkembangan anak yang lain, berkembang dipengaruhi oleh beragam faktor baik dari dalam maupun luar diri. Menurut Bronfenbrenner (dalam Santrock, 1995; Beck, 1994) mengenai Teori Sistem Ekologi, perkembangan anak dipengaruhi oleh hubungan sistem yang kompleks yang ada di sekitar anak. Salah satu sistem ekologi yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak adalah sistem mikro. Sistem mikro mengacu pada aktivitas dan pola interaksi lingkungan yang ditemui anak setiap hari. Keluarga, tetangga, teman sebaya, dan sekolah merupakan lingkungan terdekat yang ada di sekitar anak. Bronfenbrenner (dalam Beck, 1994) menekankan adanya hubungan dua arah dan saling mempengaruhi antara interaksi satu dengan yang lain. Pola asuh keluarga mempengaruhi perkembangan anak, sebaliknya sikap dan perilaku anak juga akan mempengaruhi sikap orang-orang yang ada di sekitarnya.

Selain sistem mikro, Bronfenbrenner juga menekankan pentingnya sistem makro dalam perkembangan anak. Sistem makro merupakan level paling luar yang berisi nilai, hukum, dan budaya yang mempengaruhi pengalaman dan interaksi di sistem ekologi lainnya. Dampak globalisasi dalam kehidupan berbangsa dan bernegara merupakan contoh sistem makro yang berpengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap perkembangan anak usia dini. Burbules dan Torres (dalam Kartadinata, 2010) menyatakan bahwa saat ini kita hidup dalam situasi yang pada masa tersebut perubahan teknologi dan

ilmu berubah sangat pesat. Sebagai sebuah sistem internasional perubahan tersebut berdampak terhadap berbagai kelompok sosial, aspek kehidupan, perubahan filosofi dan nilai kehidupan. Globalisasi menyebabkan perubahan sosial yang semakin sulit diramalkan. Dampak positif globalisasi dapat diamati dari semakin pesatnya perkembangan pengetahuan dan teknologi, nilai budaya, kemajuan komunikasi dan transportasi, serta pertukaran budaya dan ekonomi antar bangsa. Adapun dampak negatif berupa terjadinya tingkat persaingan yang semakin tinggi, kegoncangan budaya, serta terjadinya pergeseran nilai dan norma yang menimbulkan kompleksitas sehingga dapat mengakibatkan berbagai gangguan perilaku dan penyakit mental pada individu yang tidak mampu beradaptasi dengan perubahan.

Pesatnya tuntutan perubahan berpengaruh pula pada pola interaksi orang dewasa dengan anak. Salah satu contoh yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari adalah cara pemberian motivasi yang secara tidak disadari semakin meningkatkan rasa persaingan antar individu. Guru dan orangtua memotivasi anak agar selalu lebih unggul dari anak lain, rankingisasi mengajarkan anak bahagia dengan mengalahkan teman, serta berbagai fenomena di lapangan secara tidak kita sadari telah membentuk perilaku menang kalah dalam diri guru dan orangtua yang berdampak pada perkembangan karakter dan kepribadian anak. Tekanan yang terus meningkat dari sekolah, keluarga, dan masyarakat, serta perubahan dalam interaksi keluarga berdampak pula pada terjadinya perubahan sosial yang dialami anak.

Sistem makro pada bangsa Indonesia sebagai negara kesatuan yang terdiri dari banyak suku, agama, nilai-nilai budaya dan berpedoman pada dasar Negara Pancasila, mempengaruhi pembentukan karakter individu di dalamnya sebagai bangsa yang toleran, ramah, gotong royong, menjunjung tinggi nilai moral dan agama. Namun akhir-akhir ini banyak fenomena yang menunjukkan bahwa telah terjadi pergeseran dalam kehidupan bangsa Indonesia. Kasus kekerasan massal baik perkelahian antar suku, pelajar, maupun kelompok, yang berdampak kematian mencapai angka 6.047 dalam rentang waktu tiga tahun

(Tadjoeddin, dkk, 2004), kasus korupsi berdasar hasil survey *Transparency International* tahun 2000-2004 mencapai 1.078 kasus. Fenomena sex bebas dan aborsi menunjukkan peningkatan di setiap tahunnya, sebanyak 2-2,6 juta remaja menggugurkan kandungannya setiap tahun (SKDI, 2004), serta kasus penyalahgunaan narkoba juga semakin memprihatinkan dan telah menyebabkan 1500 remaja meninggal (BNN, 2012).

Selain dampak secara komunal, akhir-akhir ini bertambah pula jumlah anak yang rendah ketrampilan sosial untuk berinteraksi positif dengan yang lain, memecahkan masalah, mengikuti perintah, dan berpartisipasi dalam pembelajaran sosial dan akademik. Hal tersebut mengakibatkan sebagian anak menarik diri dari teman sebaya, merasa kesepian, serta menunjukkan tingkat perilaku agresi yang tinggi (McGinnis dan Goldstein, 2003). Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah pada masa kanak-kanak akan berdampak pada masa-masa berikutnya. Campbell dan Ewing (dalam Foot, Woolson, Terras, dan Norfolk, 2004) menyatakan bahwa perilaku disruptif selama masa kanak-kanak menunjukkan fakta yang jelas sebagai perilaku anti sosial awal, sehingga anak tersebut memiliki resiko tinggi untuk secara menetap mengalami gangguan perilaku pada masa-masa berikutnya. Anak dengan kesulitan sosial, emosi, dan perilaku akan terhambat untuk berpartisipasi secara penuh dalam implementasi kurikulum prasekolah dan kesempatan memperoleh pendidikan, serta dalam mengoptimalkan kemampuan mereka. Penelitian lain menunjukkan bahwa kondisi anak yang cenderung menentang dan oposisional merupakan dasar timbulnya konflik dan kegagalan dengan teman sebaya serta guru selama sekolah dasar, dan akan berkembang menjadi perilaku antisosial di sekolah menengah dan tinggi. Pada akhirnya, perilaku tersebut berisiko untuk menjadi delinkuensi pada masa remaja berupa kegagalan di sekolah, *drop out*, pemakaian narkoba, perilaku seksual berisiko tinggi, dan depresi (Reid, Patterson, dan Synder, 2002). Hasil penelitian serupa menunjukkan bahwa agresi pada masa kanak-kanak dapat memprediksi delinkuensi, kegagalan akademik, dan penyalahgunaan narkoba pada

masa remaja (Ramsden dan Hubbard, 2002). Beberapa contoh kejadian di Indonesia dapat diamati dari kasus bunuh diri anak yang semakin meningkat (Hidayat dalam Republika, 2004) dan angka *bullying* pada anak SD dan SLTP yang semakin memprihatinkan (Antara News, 2010; Kompas, 2011).

Dalam intervensi dikembangkan suasana interaksi belajar dan pembelajaran yang dirancang untuk mencapai pembentukan karakter dengan menerapkan kegiatan yang terstruktur. Sementara itu dalam habituasi diciptakan situasi dan kondisi serta penguatan yang memungkinkan peserta didik pada satuan pendidikannya, di rumah, dan di lingkungan masyarakatnya membiasakan diri berperilaku sesuai nilai dan menjadi karakter yang telah diinternalisasi dan dipersonalisasi dari dan melalui proses intervensi.

Dalam pelaksanaan proses pendidikan, Yusuf dan Nurihsan (2008; 4) menjelaskan bahwa pendidikan yang bermutu adalah yang mengintegrasikan tiga bidang kegiatan utamanya secara sinergi, yaitu bidang administratif dan kepemimpinan, bidang instruksional dan kurikuler, serta bidang pembinaan siswa (bimbingan dan konseling). Secara operasional Buku Biru Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (2007) menjelaskan wilayah Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal sejajar dengan Layanan Manajemen Pendidikan dan Layanan Pembelajaran. Dengan demikian, Bimbingan dan Konseling menjadi suatu keharusan dalam sebuah proses pendidikan formal di Indonesia, mengingat pembentukan karakter sebagai salah satu tujuan pendidikan nasional tidak dapat terbentuk hanya dengan proses pengajaran akademik semata.

Kartadinata (2011) juga menegaskan bahwa tujuan Bimbingan dan Konseling pada hakekatnya sejalan dengan tujuan pendidikan sebagai upaya normatif. BK adalah upaya pedagogis untuk memfasilitasi perkembangan individu dari kondisi apa adanya kepada kondisi bagaimana seharusnya sesuai potensi yang dimilikinya. Upaya membantu individu

melalui BK amat diperlukan dan digunakan berbagai metode dan teknik psikologis untuk memahami dan memfasilitasi perkembangan perilaku individu, sebagai upaya normatif untuk mengembangkan manusia sesuai hakikat eksistensinya.

Berikut ini terdapat beberapa hasil penelitian yang dapat mendukung pentingnya peran BK dalam pembentukan karakter di Sekolah Dasar. Watson (2006) memaparkan hasil studi longitudinalnya mengenai keterlibatan anak SD dalam proyek pendidikan karakter (*Child Development Project:CDP*) berdampak positif sampai mereka berada di tingkat SLTA, kepercayaan mereka terhadap guru yang peduli dengan tanpa syarat merupakan penemuan paling penting yang berdampak positif secara jangka panjang dalam pembentukan karakter siswa.

Penelitian Prince dan Ho (2010) mengenai dampak program intervensi berbasis Keterampilan Hidup Sekolah dalam meningkatkan penyesuaian sosial dan sekolah pada siswa-siswa SD yang beresiko tinggi, menunjukkan bahwa kelompok yang diberi perlakuan Program Keterampilan Hidup mengalami peningkatan kompetensi sosial dan penyesuaian sekolah yang lebih tinggi dibanding kelompok yang tidak mendapat perlakuan.

Larson (2009) dalam penelitian thesisnya mengenai pemahaman pentingnya pendidikan karakter menyimpulkan bahwa penting bagi guru, staff, dan konselor sekolah untuk mengembangkan pendidikan karakter dengan menciptakan lingkungan belajar yang optimal, menciptakan budaya kemajemukan, dan menyiapkan keselamatan di sekolah.

Kesadaran akan perlunya penanganan untuk meningkatkan perilaku anak yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan telah banyak dilakukan, namun penanganan terhadap anak secara individual, seringkali mengakibatkan anak semakin merasa kesepian dan ditolak oleh lingkungan sosialnya (McGinnis & Goldstein, 2003). Menurut Katz (2012), proses pembelajaran dalam kelas ibarat aliran air sungai yang terus mengalir dan mengalami perubahan, ketika anak yang berkebutuhan khusus diberi perlakuan secara

individual di luar proses pembelajaran, anak akan kembali ke kelas dalam keadaan bingung dan kehilangan beberapa proses yang sudah terjadi. Kondisi tersebut kurang menguntungkan dan semakin menguatkan perlunya penanganan secara terencana sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, khususnya anak usia dini.

Menurut Syaodih dan Agustin (2008), bimbingan dan konseling pada anak usia dini dapat diartikan sebagai upaya bantuan yang dilakukan guru/pendamping terhadap anak usia dini agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal serta mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi. Beberapa ahli, tidak membedakan secara khusus istilah bimbingan dan konseling bagi anak. Seringkali penggunaan istilah bimbingan dan konseling ditukarpakaikan untuk menyebut satu dengan yang lain, dan setelah pengaruh Rogers cukup meluas konseling dinyatakan sebagai kunci dari fungsi bimbingan (Gibson dan Mitchell, 1995). Hal ini dipertegas oleh Mortensen dan Schmuler (1964) yang menyatakan bahwa konseling merupakan inti program bimbingan. Kondisi ini dipertegas dengan munculnya ASCA (*American School Counselor Association*) pada tahun 1960an.

Menurut Geldard dan Geldard (2011) konseling pada anak tidak dapat dilakukan seperti konseling pada orang dewasa. Dibutuhkan strategi yang berbeda agar anak mau mengatakan hal-hal yang dianggap penting. Jika cara konseling yang dilakukan sama seperti menghadapi orang dewasa, anak akan cepat merasa bosan sehingga cenderung menjawab dengan singkat, atau bahkan menarik diri dan berdiam diri. Muro dan Kottman (1995) menyatakan bahwa konseling pada anak perlu memperhatikan konsep-konsep perkembangan dan berbagai teori yang mendasarinya. Layanan bimbingan bagi anak usia dini diberikan berdasar karakteristik dan permasalahan perkembangan pada anak baik dalam aspek fisik motorik, kognitif, sosial, emosional, maupun bahasa. Pendekatan ini disebut Bimbingan dan Konseling Perkembangan, yang dalam pemberian bimbingannya lebih berorientasi pada

pengembangan ekologi perkembangan anak dan upaya menciptakan suatu lingkungan yang kondusif agar anak dapat berkembang secara optimal.

Kartadinata (2010) menyatakan bahwa dalam pengembangan BK Perkembangan bagi anak usia dini terdapat beberapa asumsi dasar yang perlu diperhatikan, yaitu manusia adalah makhluk individu yang berkembang secara sekuensial dan positif menuju pengayaan diri, manusia berkembang melalui tahapan umum dan tugas-tugas perkembangan, *internal drive* manusia yang sifatnya personal dan unik memerlukan kompromi dengan factor lingkungan, perkembangan yang sehat berlangsung melalui interaksi yang sehat antara individu dengan lingkungan yang sehat, serta program perkembangan diorganisasikan ke dalam kurikulum bimbingan. Penerapan prinsip-prinsip pendekatan perkembangan ini didasarkan pada teori-teori bimbingan perkembangan baik teori perkembangan manusia, tugas-tugas perkembangan, teori konseling, dan teori perkembangan belajar.

Salah satu teori perkembangan yang perlu diperhatikan dalam pemberian layanan konseling bagi anak adalah teori Anna Freud (Overby, 2010) mengenai masa anak sebagai masa bermain. Sedangkan menurut Vygotsky (Santrock, 2003:76) anak belajar melalui interaksinya dengan guru dan teman melalui interaksi sosial dan bermain. Berdasar uraian tersebut, konseling pada anak dapat dilakukan melalui bermain dan aktivitas kelompok (Muro dan Kottman, 1995).

Selain pemberian konseling dalam setting kelompok dan bermain, pemberian konseling pada anak memiliki karakteristik berbeda dengan tahapan usia selanjutnya, sehingga membutuhkan teknik-teknik yang sesuai dengan karakteristik tersebut. Masa bermain, berpikir konkrit, kreatif, berorientasi pada permainan imajinatif, dan interaksi dengan kelompok, menjadi dasar pemberian teknik konseling kreatif bagi anak usia dini. Teknik konseling kreatif merupakan metode konkrit untuk mengeksplorasi anak, menjalin

hubungan konselor dengan anak, serta mengubah cara berpikir, perasaan, dan perilaku mereka.

Berdasar uraian tersebut, penting bagi calon guru anak usia dini untuk memahami pendekatan dan Teknik bimbingan dan konseling anak usia dini agar dapat lebih efektif dalam memberi layanan pada anak yang bermasalah.

Diktat ini disusun dengan tujuan sebagai salah satu sumber belajar bagi mahasiswa PGPAUD yang sedang menempuh mata kuliah Bimbingan dan Konseling AUD.

BAB II

PSIKOANALISIS

A. TEORI KEPRIBADIAN

1. Topografi Kepribadian

Teori topografi merupakan teori psikoanalisis yang menjelaskan tentang kepribadian manusia yang terdiri dari sub-sistem. Bagi Freud kepribadian itu berhubungan dengan alam kesadaran (*awareness*). Alam kesadaran terbagi dalam tiga tingkatan, yaitu :

a. Alam Sadar

Adalah bagian kesadaran yang memiliki fungsi mengingat, menyadari dan merasakan sesuatu secara sadar. Alam sadar ini memiliki ruang yang terbatas dan saat individu menyadari berbagai rangsangan yang ada di sekitar kita.

b. Alam Prasadar

Adalah bagian kesadaran yang menyimpan ide, ingatan dan perasaan yang berfungsi mengantarkan ide, ingatan dan perasaan tersebut ke alam sadar jika kita berusaha mengingatkannya kembali.

c. Alam Bawah Sadar

Merupakan pikiran dan perasaan yang dialami sepanjang hidupnya yang tidak dapat disadari lagi akan tersimpan didalamnya. Prilaku manusia sebagian besar didorong oleh perasaan dan pikiran yang tersimpan di alam bawah sadar.

2. Struktur Kepribadian

Freud beranggapan bahwa kepribadian manusia tersusun secara struktural. Dalam dunia kesadaran (*awereness*) individu terdapat pula subsistem struktur yang berinteraksi secara dinamis. Subsistem itu adalah :

a. *Id*

Adalah subsistem kepribadian yang asli, yang dimiliki individu sejak lahir, karena itu biasanya disebut sebagai subsistem kepribadian yang primitif. Id lebih di hubungkan dengan faktor biologis dan hereditas. Freud berpandangan bahwa prinsip kerja id adalah mencari kesenangan (*pleasure principle*) dan menghindari rasa sakit atau ketidaknyamanan.

b. *Superego*

Merupakan lawan dari id, yaitu subsistem kepribadian yang dikembangkan dari kebudayaan dan nilai sosial, bukan dari faktor biologis. Superego merupakan kata hati seseorang dan merupakan alat kontrol dari dalam (*internal-control*) individu.

c. *Ego*

Adalah bagian subsistem yang tidak diperoleh saat lahir, tetapi dipelajari sepanjang berinteraksi dengan lingkungannya. Cara kerjanya yaitu menggunakan prinsip realitas (*reality principle*), bertugas untuk mengendalikan tuntutan instinktif dan pertimbangan kode moral.

3. Perkembangan Kepribadian

Teori genetik merupakan penjelasan tentang asal dan perkembangan fenomena psikis. Secara genetis perkembangan kepribadian berkembang melalui beberapa tahap, yaitu :

a. Fase Oral (0-1th)

Pada fase ini anak berkebang berdasarkan pengalaman kenikmatan erotik pada daerah mulut. Kepuasan anak melalui tindakan mengisap akan mempengaruhi di masa dewasanya. Jika memperoleh kepuasan demikian mengakibatkan ketidakmampuan berhubungan dengan orang lain, tidak dapat mencintai dan

mempercayai orang lain, terjadinya isolasi, dan penarikan diri dari lingkungan sosialnya dan penolakan terhadap afeksi.

b. Fase Anal (2-3th)

Fase ini berpusat pada kenikmatan daerah anus. Pada fase ini anak mulai belajar untuk mengendalikan buang air, termasuk untuk belajar menerima perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan, serta berpengalaman memperoleh reaksi-reaksi dari orang tua berhubungan dengan buang air. Latihan buang air (*toilet training*) sangat penting untuk belajar disiplin dan moral. Jika tidak terlaksana akan berakibat timbulnya sikap yang oposisional, tidak peduli dengan lingkungan sosialnya, dan berprilaku kompulsi.

c. Fase falik (4-5th)

Kenikmatan berpusat pada alat kelamin. Pada fase ini anak mulai belajar menerima perasaan seksualnya sebagai hal yang alamiah dan belajar memandang tubuhnya sendiri secara sehat. Mereka mulai mengembangkan hati nurani, dan mengenal standar moral baik dan buruk. Mereka mulai kritis terhadap perlakuan orangtua yang dipandang tidak tepat. Pada fase ini terjadi *oedipus complex*, yaitu perasaan mencintai ibunya bagi anak laki-laki, dan *alectra complex* yaitu mencintai ayahnya bagi anak perempuan. Karena itu anak laki-laki mengidentifikasi ayahnya dan anak perempuan mengidentifikasi ke ibunya. Kegagalan dalam fase ini akan berakibat kebingungan akan peran seks secara wajar, kegagalan dalam menemukan standar moral yang tepat.

d. Fase laten (6-pubertas)

Pada tahap ini terjadi perhentian perkembangan. sepanjang tahap ini anak menjalankan tugas-tugas belajar.

e. Fase genital (pubertas)

Fase ini di tandai oleh perilaku yang tidak narsistik. Mereka mulai tertarik pada lawan jenis, bersosialisasi dan beraktivitas kelompok, perkawinan dan membangun keluarga, menjalin hubungan kerja.

4. Dinamika Kepribadian

Manusia memiliki kebutuhan yang mendorong pada tindakan atau menghambat tindakan tersebut. Dalam pemenuhan kebutuhan tersebut terdapat dinamika yang berbentuk interaksi antara kekuatan-kekuatan psikis yang ada pada diri manusia, yaitu instink dan pertahanan. Dalam interaksi itulah muncul kecemasan. Kecemasan adalah perasaan kekhawtiran karena keinginan dalam tuntutan internal tidak dapat terpenuhi dengan sebaiknya. Freud mengemukakan ada 3 kecemasan individu :

- Kecemasan realitas : akibat ketakutan menghadapi realitas sekitarnya.
- Kecemasan neurosis :khawatir tidak mampu mengatasi / menekan keinginan-keinginan primitifnya.
- Kecemasan moral : dari rasa bersalah dan ketakutan dihukum oleh nilai-nilai yang ada pada hati nuraninya.

Kecemasan harus di hindari, cara menghindari kecemasan dilakukan mekanisme pertahanan diri (*ego defense mechanism*), menurut Freud ada beberapa bentuk mekanisme pertahanan diri,yaitu :

a. Distorsi

Merupakan pertahanan yang dilakukan dengan melakukan penyangkalan terhadap kenyataan hidupnya, dengan tujuan untuk menghindari kecemasannya. Misalnya ; mahasiswa yang tidak mau mengakui gagal kuliah sekalipun bertahun-tahun tidak lulus.

b. Proyeksi

Merupakan upaya menyalahkan orang lain atas kesalahan dirinya sendiri yang tidak baik kepada orang lain.

c. Regresi

Adalah secara tidak sadar memunculkan perilaku yang tidak matang, yaitu mundur ke fase perkembangan sebelumnya yang di pandang tidak terlalu berat tuntutanannya.

d. Rasionalisasi

Adalah membuat alasan yang tampak masuk akal guna membenarkan tindakannya yang salah atau meminimalkan konsekuensi kejiwaan yang di dapatkan karena kesalahannya, sehingga apa yang di alaminya dapat diterima oleh orang lain dan terhindar dari rasa cemasnya.

e. Sublimasi

Merupakan mengganti dorongan-dorongan yang tidak dapat diterima secara sosial ke bentuk yang dapat diterima secara sosial.

f. Salah sasaran

Merupakan menggantikan perasaan bermusuhan atau agresivitasnya dari sumber-sumber aslinya ke orang atau objek lain yang biasanya kurang penting

g. Identifikasi

Merupakan menambah rasa harga diri dengan menyamakan dirinya dengan orang lain yang mempunyai nama.

h. Kompensasi

Menutupi kesalahan dengan jalan memuaskan atau menunjukkan sifat tertentu secara berlebihan karena frustrasi dalam bidang lain.

B. HAKIKAT MANUSIA

1. Prilaku pada masa dewasa berakar pada pengalaman masa kanak-kanak.
2. Sebagian besar prilaku terintegrasi melalui proses mental yang tidak disadari.
3. Pada dasarnya manusia memiliki kecenderungan yang sudah diperoleh sejak lahir, terutama kecenderungan diri melalui dorongan libido.
4. Kegagalan pemenuhan seksual mengarah [ada prilaku neurosis.
5. Secara umum prilaku manusia bertujuan dan mengarah pada tujuan untuk meredakan ketegangan, menolak kesakitan dan mencari kenikmatan.
6. Pembentukan simptom merupakan bentuk defensif.
7. Pengalamn tunggal hanya dapat dipahami dengan melihat keseluruhan pengalaman seseorang.
8. Latihan pengalaman dimasa kanak-kanak berpengaruh penting pada prilaku masa dewasa dan diulangi dalam transferensi selama proses terapi.

C. PRILAKU BERMASALAH

1. Dinamika yang tidak efektif antara id, ego, dan superego (ketidakmampuan ego mengendalikan keinginan dan tuntutan moral)
2. Diperoleh melalui proses belajar sejak kecil

D. TUJUAN KONSELING

Sebagai proses reedukasi terhadap ego, dari yang sebelumnya terus tunduk pada hukuman kode moral, menjadi lebih relisyyik dan rasional.

E. HUBUNGAN KONSELING

1. Aliansi

Merupakan sikap klien rasional, realistik dan tidak neurotis, sehingga konselor

berhasil membangun hubungan yang baik.

2. Transferensi

Pengalihan segenap pengalaman klien dimasa lalunya terhadap orang-orang yang menguasinya yang ditujukan kepada konselor.

F. TAHAPAN KONSELING

1. Tahap Pembukaan

2. Pengembangan Transferensi

3. Bekerja melalui Transferensi

4. Resolusi Transferensi

G. TEKNIK SPESIFIK

1. Asosiasi Bebas

Kebebasan mengemukakan perasaan dan pikiran

2. Interpretasi Mimpi

Menfasirkan makna-makna dalam mimpi

3. Analisis Transferensi

Konselor melakukan analisis pengalaman klien dimasa kecil

4. Analisis Resistensi

Sikap dan tindakan klien untuk menolak berlangsungnya terapi (konselor membantu klien mengenali alasan klien melakukan resistensi)

PERSPEKTIF DALAM ISLAM

- Tidaklah manusia diciptakan karena hanya untuk beribadah.
- Psikoanalisa dipandang dalam dimensial-nafs dalam aspek nafsiah.
- Q.S Ar Ra'd : 11 yang artinya .

”Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sampai mereka merubah sendiri.”

- Dalam diri seseorang terdapat 3 aspek yakni : id, ego, superego. Ketiga aspek ini memberikan ciri kemanusiaan seseorang
- Tingkatan ketiga adalah al nafs al mutmainnah. Istilah Al mutmainnah berasal dari kata tamana yang berarti tentram. Al Ragib Al-Asfahaniy (w.503 hijriah /1108 M). Menjelaskan bahwa ketika kata tamana dengan berbagai bentuknya dihubungkan dengan kata nafs/qalb, maka maknanya jiwa yang senantiasa terhindar dari keraguan dan perbuatan jahat. Pengertian ini mirip dengan pengertian dalam tasawuf yaitu jiwa yang tenang. Jiwa ini tenang karena beristirahat dalam keyakinan kepada Allah. Firman Allah yang artinya orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tentram.

BAB III

PENDEKATAN BEHAVIORAL

Behavioristik adalah sebuah aliran dalam pemahaman tingkah laku yang didirikan oleh J.B Watson pada tahun 1930. Asumsi dasar mengenai tingkah laku menurut teori ini adalah bahwa tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan-aturan, bisa diramalkan dan bisa dikendalikan. Gagasan utama dalam aliran ini adalah bahwa untuk memahami tingkah laku diperlukan pendekatan yang objektif, mekanistik dan materialistik sehingga perubahan tingkah laku dalam diri seseorang dapat dilakukan melalui upaya pengkondisian.

Ahli behavioral yang berjasa mengembangkan konseling cukup banyak diantaranya: Skinner, Paulon dan Bandura. Diantara tokoh-tokoh yang tergabung dalam behaviorisme tersebut. Skinner merupakan tokoh behaviorisme yang paling produktif mengemukakan gagasan dan penelitian, paling berpengaruh, serta paling tegas dalam menjawab tantangan dan kritik-kritik atas behaviorisme.

A. TEORI KEPRIBADIAN

Dalam pandangan Behavioral, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama. Karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Jadi kepribadian manusia tercermin dari perbuatannya. Allah telah menciptakan manusia disertai dengansegala perbuatannya. Sebagaimana firman Allah SWT: *"Allah telah menciptakan kamu semua dan apa-apa yang kamu perbuat"* (Ash Shaffat, 37:967).

Pandangan dualisme sebagaimana yang berkembang: jiwa-raga, mental-fisik, sikap-perilaku dan sebagainya bagi behavioral adalah tidak valid, tidak dapat dikenali dan dikendalikan di laboratorium. Untuk itu memahami kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang tampak.

B. TUJUAN KONSELING

Corey (1977) dan George & Cristiani (1990) mengemukakan bahwa konseling behavioral itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Berfokus pada perilaku yang tampak dan spesifik.
2. Memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan terapeutik.
3. Mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien.
4. Penaksiran objektif atau tujuan terapeutik.

Berdasarkan karakteristik ini sangat jelas bahwa konseling behavioral secara konsisten menaruh perhatian pada perilaku yang tampak. Perilaku yang tidak tampak dan bersifat umum harus diumumkan menjadi lebih spesifik.

Berangkat dari uraian di atas secara singkat dapat dipahami bahwa tujuan konseling behavior adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang dan atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial.

Secara khusus, tujuan konseling behavioral mengubah perilaku yang diharapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat. "Dan Allahlah yang telah menciptakan kamu semua dan apa-apa yang kamu lakukan" (Ash – Shaaffaat, 37:96).

Krumboltz (Pletrofesa, dkk, 1978) menegaskan tiga kriteria tujuan konseling, yaitu:

1. Tujuan konseling harus dibuat secara berbeda-beda untuk setiap klien.
2. Tujuan konseling untuk setiap klien akan dapat dipadukan dengan nilai-nilai konselor, meski tidak perlu identik.
3. Tujuan konseling disusun secara bertingkat, yang dirumuskan dengan perilaku yang dapat diamati dan dicapai klien.

Selanjutnya Krumboltz mengemukakan bahwa dengan dirumuskannya perubahan perilaku dalam bentuk operasional sebagai tujuan konseling maka akan menimbulkan konsekuensi sebagai berikut:

1. Konselor dan klien akan lebih jelas mengantisipasi apa yang akan diproses dalam konseling, yang telah dan yang tidak akan diselesaikan.
2. Psikologi konseling menjadi lebih integrasi dengan teori-teori psikologi beserta hasil penelitiannya.
3. Perbedaan kriteria harus diaplikasikan secara berbeda dalam mengukur keberhasilan konseling.

C. HAKEKAT MANUSIA

Konseling behavioral berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia, yang sebagian bersifat falsafah dan sebagian lagi bercorak psikologis yaitu:

1. Manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek. Manusia mempunyai potensi untuk bertingkah laku baik/ buruk, tepat atau salah dalam bentuk yang sempurna ataupun tidak. Seperti yang terdapat dalam firman Allah SWT: "*Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia di dalam sebaik-baiknya bentuk*" (At Tiin, 95:4). Jadi dengan bentuk yang sempurna, hendaknya manusia mampu membedakan akhlak yang baik dengan yang buruk.
2. Manusia mampu berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, menangkap apa yang dilakukannya dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri untuk mengubah dirinya sendiri, seperti yang terdapat dalam firman Allah SWT: "*Sesungguhnya (Allah) tidak akan mengubah keadaan suatu masyarakat, sehingga mereka mengubah apa yang terdapat dalam diri mereka*" (Ar Ra'd, 13:11). Jadi Allah tidak akan mengubah nasib manusia, jika manusia itu tidak mau berusaha untuk mengubah nasibnya sendiri.
3. Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri suatu pola tingkah laku yang baru melalui suatu proses belajar. Kalau pola yang lama dahulu dibentuk melalui belajar. Pola itu dapat pula diganti melalui usaha belajar yang baru. Jadi sebagai manusia kita hendaknya senantiasa belajar untuk melawan kebodohan, sebagaimana hadist nabi SAW "*Bahwasanya nabi SAW, menyatakan bahwa kebodohan itu penyakit dan pengadaan obatnya ialah*

bertanya kepada ulama". Ulama disini adalah orang-orang yang ahli dan menguasai ilmu yang hak, baik pemahaman, pengalaman maupun pengalamannya, dalam hal ini kita bisa belajar dengan guru, dosen ataupun orang yang lebih pandai.

4. Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinyapun dipengaruhi oleh perilaku orang lain. Jadi sebagai manusia kita hendaknya selalu menyadari bahwa segala perbuatan kita dipengaruhi oleh orang lain. Jadi jangan pernah menyombongkan diri karena merasa dirinya mempunyai banyak kelebihan dan memandang orang lain dari kaca mata kerendahan. Karena perilaku kita dapat mempengaruhi orang lain. sebagaimana firman Allah SWT: *"Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia dan janganlah kamu berjalan di atas bumi itu dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri"* (Luqman, 31:18).

D. MACAM-MACAM TEORI BELAJAR TENTANG MEKANISME PEMBENTUKAN PERILAKU

✍ TEORI BELAJAR KLASIK

Tokohnya adalah: Ivan Pavlov, dengan teorinya *Classical Conditioning*. Ia mengatakan bahwa perilaku manusia merupakan fungsi dari stimulus. Pavlov melakukan eksperimen terhadap anjing, dari hasil eksperimen itu menunjukkan bahwa perilaku belajar terjadi karena adanya asosiasi antara perilaku dengan lingkungannya. Belajar dengan asosiasi inilah yang disebut dengan *Teori Classical Conditioning*.

Hubungan organisme dengan lingkungan adalah hal yang sangat penting. Atas dasar ini menurut Pavlov terdapat 2 hal penting yang perlu memperoleh perhatian, yaitu (1) organisme selalu berinteraksi dengan lingkungan, (2) dalam interaksi itu organisme dilengkapi dengan refleks. Lingkungan merupakan stimulus bagi terbentuknya perilaku tertentu. Berdasarkan penelitiannya terhadap orang yang diberi serbuk daging, Pavlov mengklasifikasikan lingkungan menjadi 2 jenis yaitu (1) *unconditioning stimulus* (UCS) dan (2) *conditioning stimulus* (CS). *Conditioning respon* (CS) adalah lingkungan yang secara natural menimbulkan respon tertentu yang disebutnya sebagai *unconditioning response*

(UCR) sedangkan CS tidak otomatis menimbulkan respon bagi individu kecuali ada pengkondisian tertentu dan respon yang terjadi akibat pengkondisian CS disebut *Conditioning Response* (CR).

Dalam eksperimen tersebut ditemukan bahwa perilaku tertentu dapat terbentuk dengan suatu CR, dan UCR dapat memperkuat hubungan CS–CR. Hubungan CS–CR dapat saja terus berlangsung dan dipertahankan oleh individu meskipun tidak disertai oleh UCS dan dalam keadaan lain asosiasi itu dapat melemah tanpa diikuti oleh UCS.

Eksperimen yang dilakukan oleh Pavlov ini sekaligus digunakan menjelaskan pembentukan perilaku pada manusia, misalnya gangguan neurosis khususnya gangguan kecemasan dan phobia banyak terjadi.

Karena asosiasi antara stimulus dengan respon individu. Pembentukan secara asosiasi ini, selain pada pembentukan perilaku yang neurologis, juga pada perilaku yang normal, misalnya perilaku rajin belajar juga dapat terbentuk karena adanya asosiasi S-R.

✍ **TEORI BELAJAR PERILAKU OPERAN**

Tokohnya adalah: B.F. Skinner, dengan teorinya operant conditioning. Bidang psikologi yang didalami Skinner adalah analisis eksperimental atas tingkah laku. Ia melakukan penyelidikan terutama pada organisme infrahuman, biasanya tikus atau merpati. Di samping itu Skinner juga menerapkan prinsip-prinsip pengkondisian operan (operant conditioning) pada penyelidikan tentang psikotik pada orang-orang dewasa, anak autistik, analisis bahasa dan perancangan mesin-mesin pengajaran. Di antara peralatan yang paling terkenal yang dirancangnya adalah kotak Skinner (skinner box). Skinner telah memberikan sumbangan yang berarti kepada pemahaman tingkah laku, khususnya menyangkut belajar.

a. Pokok-pokok Pikiran Skinner

Skinner berdasarkan ajarannya pada perbuatan yang tampak, bukan kesadaran. Adapun unsur utama perbuatan berupa refleksi. Skinner berpandangan bahwa manusia dibentuk oleh lingkungan. Manusia lahir dengan potensi yang bisa dikembangkan ke arah mana saja, sebagaimana firman Allah SWT *"Dia telah mengajarkan kepada manusia apa*

saja yang belum Ia ketahui” (Al An’am, 6:59). Jadi Allah telah mengajarkan kepada manusia sejak ia lahir apa saja yang belum ia ketahui termasuk potensinya sekalipun.

Pada prinsipnya manusia bukanlah organisme yang pasif, akan tetapi ia aktif mencari akibat-akibat atau konsekuensi yang menyenangkan. Karena memandang bahwa manusia pada dasarnya bebas menentukan perilakunya secara aktif, maka teori Skinner disebut *operant conditioning*. Hal ini berbeda dengan pandangan Pavlov yang menempatkan manusia sebagai pihak yang pasif sedangkan lingkungan merupakan pihak yang aktif. Ia membentuk lingkungannya sendiri atau yang aktif menciptakan dunianya sendiri. Jadi teori Skinner beranggapan bahwa manusia mampu melakukan tindakan atas inisiatif sendiri dalam lingkungannya, bukan sebagai objek dan relatif pasif. Namun demikian dalam hal ini lingkungan mempunyai posisi yang lebih kuat, karena lingkungan menyediakan penguatan/ penguatan (*reinforcement*).

b. Teori-teori Utama Skinner

1) Tipe Respon dan Conditioning

Ada 2 jenis respon pada organisme, yaitu:

a) *Respondent Behavior*

Yaitu: respon yang diperoleh/dibangkitkan oleh adanya stimulus. Contoh: menyempitnya mata jika ada sinar matahari tajam.

b) *Operant Behavior*

Yaitu: perilaku yang dikeluarkan tanpa adanya stimulus yang jelas. Sebagian besar perilaku manusia adalah *operant behaviori*. Perilaku ini disebabkan karena adanya stimulasi sebelumnya.

Ada 2 jenis kondisioning pada organisme yaitu:

a) Tipe S

Yaitu: kondisioning untuk *respondent behavior* karena *reinforcement* dikaitkan dengan stimulus. Stimulus yang hendak dikondisikan dikaitkan dengan stimulus tak terkondisi.

b) Tipe R

Yaitu: kondisioning untuk *operant behavior*. Huruf R dimaksudkan untuk menekankan pentingnya respons dalam rangka mendapatkan *reinforcement*. *Reinforcement* tergantung pada apa yang dilakukan organisme.

Ada 2 prinsip kondisioning respon operan yaitu:

- a) Setiap respon diikuti dengan stimulus penguat (*reward*) cenderung diulang.
- b) Setiap penguat (*reward*) adalah segala sesuatu yang dapat meningkatkan dan dimunculkannya respon operan.

2) Jenis-jenis Penguatan (*Reinforcement*)

- a) Berdasarkan dampaknya untuk menguatkan dorongan untuk dilakukannya suatu respon.

- (1) *Reinforcement positif*

Yaitu: stimulus yang pemberiannya terhadap operan behavior menyebabkan perilaku tersebut akan semakin diperkuat atau dipersering kemunculannya. Dampaknya adalah menyenangkan, misalnya makanan, minuman.

- (2) *Reinforcement negatif*

Yaitu: stimulus yang penghilangannya untuk stimulus-stimulus yang tidak menyenangkan akan menyebabkan diperkuat/ diperseringnya perilaku. Stimulus yang tidak menyenangkan disebut juga dengan istilah *aversive stimulus*. Di dalam *reinforcement negative* ini stimulus yang tidak menyenangkan akan dihilangkan sehingga orang melakukan perilaku yang diinginkan.

- b) Berdasarkan kedekatannya dengan objek yang dapat memuaskan kebutuhan.

- (1) *Primary reinforcer*

Yaitu: penguat yang secara langsung berkaitan dengan pemenuhan organisme, seperti: makanan, minuman.

- (2) *Secondary reinforcer*

Yaitu: setiap stimulus netral yang dikaitkan dengan penguat primer sehingga mempunyai kualitas penguat primer.

(3) *Generalized reinforcer*

Yaitu: penguat sekunder yang berkaitan dengan lebih dari satu penguat primer. Misalnya: uang, kalau organisme lapar, ia membutuhkan makanan, namun dengan uang.

3) Pembentukan Perilaku dan Perilaku Berantai

Dalam melatih suatu perilaku, Skinner mengemukakan istilah "*shaping*" yaitu upaya secara bertahap untuk membentuk perilaku, mulai dari bentuk yang paling sederhana (*elementer*) sampai bentuk yang paling kompleks, terdapat 2 unsur dalam pengertian *shaping*:

- a) Adanya penguatan secara berbeda-beda (*differential reinforcement*) yaitu: ada respon yang diberi penguatan dan ada respon yang tidak diberi penguatan.
- b) Adanya penguatan secara terus-menerus (*successive approximation*) yang mengacu pada pengertian bahwa hanya respon yang sesuai dengan harapan eksperimenter yang akan diberi penguat.

Dengan *shaping* tersebut, perilaku manusia sedikit demi sedikit dibentuk sehingga pada akhirnya dapat melakukan perilaku yang kompleks.

4) Penjadwalan Reinforcement (*Schedules of Reinforcement*)

Secara garis besar ada 2 kategori jadwal pemberian reinforcement:

- a) Penguatan terus-menerus (*continuous*)

Yaitu: pemberian penguatan secara terus-menerus, setiap kali perilaku yang benar diperbuat oleh individu.

- b) Penguatan tidak terus-menerus (*intermitten*)

Yaitu: pemberian penguatan hanya pada saat-saat tertentu dan hanya pada jumlah perilaku tertentu.

5) Penerapan Teori Skinner Dalam Pemahaman Tingkah Laku

Skinner memberikan sumbangan yang berarti dalam pemahaman perilaku dalam bentuk:

- a) Pandangan Skinner terhadap manusia yang dipandang sebagai pribadi aktif, sehingga menghargai manusia sebagai individu yang berinisiatif dan memiliki prakarsa diri dan keinginan untuk maju.
- b) Strategi perubahan sikap dan perilaku secara jelas melalui ketegasan dalam menghubungkan variabel bebas dan tergantung.
- c) Memilih penguatan primer/ sekunder secara tepat.
- d) Menetapkan jadwal pemberian penguatan terlebih dahulu.

✍️ TEORI BELAJAR DENGAN MENCONTOH

Tokohnya adalah: Bandura, dengan teorinya *observational learning*. Menurut Bandura perilaku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung yang disebut dengan imitasi dan melalui pengamatan tidak langsung yang disebut *vicarious conditioning*. Perilaku manusia dapat terjadi dengan mencontoh perilaku di lingkungannya. Baik perilaku mencontoh langsung (*modelling*) maupun mencontoh tidak langsung (*vicarious*) dapat menjadi kuat kalau mendapatkan ganjaran.

Berdasarkan uraian tentang teori-teori behaviorial dapat ditegaskan di sini bahwa perilaku yang tampak adalah lebih utama dibandingkan dengan perasaan atau sikap individu. Kalimat seseorang yang mengatakan tentang keadaan dirinya. "Saya merasa tidak bahagia, merasa kesepian" dalam pandangan behaviorisme sebenarnya merupakan manifestasi dari keinginannya untuk dapat berperilaku yang lebih berhasil.

Dengan demikian memahami kepribadian harus melihat apa yang terjadi dengan perilakunya. Perilaku individu terbentuk karena berinteraksi dengan lingkungannya. Perilaku menjadi kuat jika mendapatkan ganjaran atau sebaliknya. Perilaku melemah jika mendapatkan hukuman. Kecenderungan tingkah tertentu akan selalu terkait dalam hubungannya dengan ganjaran dan hukuman.

Kebiasaan individu dapat terjadi kalau dia mendapatkan ganjaran. Ganjaran menjadi bagian terpenting bagi upaya pembentukan perilaku pada individu. Tanpa stimulus perilaku tidak dapat dipertahankan dan terjadi *extinction* yaitu penurunan kekuatan perilaku karena tidak memperoleh stimulus sebagaimana yang diharapkan individu.

Hukuman memiliki fungsi yang bertentangan dengan ganjaran. Pemberian hukuman kepada individu dapat mengurangi atau meniadakan perilaku tertentu. Penganut paham behavioral berkeyakinan bahwa perilaku dapat dimodifikasi dengan mempelajari kondisi dan pengalaman. Mereka memberikan perhatian pada perilaku yang dapat dibuktikan secara empirik dan dapat diukur.

Berdasarkan teori tentang perilaku sebagaimana yang dikemukakan ahli-ahli behavioral, konselor behavioral. Menurut Dustin dan George dalam menjalankan fungsinya berdasar atas asumsi-asumsi berikut:

- a. Memandang manusia secara intrinsik bukan sebagai baik/ buruk, tetapi sebagai hasil dari pengalaman yang memiliki potensi untuk segala jenis perilaku.
- b. Manusia mampu untuk mengkonsepsikan dan mengendalikan perilakunya.
- c. Manusia mampu mendapatkan perilaku baru.
- d. Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain sebagaimana perilakunya juga dipengaruhi orang lain.

E. PERILAKU BERMASALAH

Perilaku yang bermasalah dalam pandangan behavioris dapat dimaknakan sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. *"Sesungguhnya segala perbuatan itu disertai dengan niat-niat dan sesungguhnya setiap perkara/masalah tergantung bagaimana niatnya.*(HR.Bukhari dan Muslim dari Umar bin Khattib RA)

Dengan kata lain, perilaku dikatakan mengalami salah penyesuaian jika tidak selamanya membawa kepuasan bagi individu atau pada akhirnya membawa individu konflik dengan lingkungannya. *"Dan aku (Nabi Yusuf AS) tidak dapat membebaskan nafsuku: Sesungguhnya*

nafsu itu benar-benar menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang telah diberi rahmat oleh Tuhanku, sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (Yusuf, 12:53). Kepuasan individu terhadap perilakunya bukanlah ukuran bahwa perilaku itu harus dipertahankan, karena ada kalanya perilaku itu dapat menimbulkan kesulitan dikemudian hari (Hansen, dkk, 1982). Perilaku yang perlu dipertahankan atau dibentuk pada individu adalah perilaku yang bukan sekedar memperoleh kepuasan pada jangka pendek, tetapi perilaku yang tidak menghadapi kesulitan-kesulitan yang lebih luas dari dalam jangka yang lebih panjang.

F. PROSEDUR KONSELING

Tokoh aliran psikologi behaviorial John D. Krumboltz dan Carl Thoresen (Gibson dan Mitchell, 1981) menempatkan prosedur belajar dalam empat kategori, sebagai berikut:

1. Belajar operan (*operant learning*) adalah belajar didasarkan atas perlunya pemberian ganjaran (*reinforcement*) untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan. Ganjaran dapat diberikan dalam bentuk dorongan dan penerimaan sebagai persetujuan membenaran atau perhatian konselor terhadap perilaku yang dilakukan klien.
2. Belajar mencontoh (*imitative learning*) yaitu cara dalam memberikan respon baru melalui menunjukkan atau mengerjakan model-model perilaku yang diinginkan sehingga dapat dilakukan oleh klien.
3. Belajar kognitif (*cognitive learning*) yaitu belajar memelihara respon yang diharapkan dan boleh mengadaptasi perilaku yang lebih baik melalui instruksi sederhana.
4. Belajar emosi (*emotional learning*) yaitu cara yang digunakan untuk mengganti respon-respon emosional klien yang tidak dapat diterima menjadi respon emosional yang dapat diterima sesuai dengan konteks *classical conditioning*.

Teori behaviorial berasumsi bahwa perilaku klien adalah hasil kondisi konselor. Oleh karena itu konselor dalam setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap reaksi klien adalah akibat dari situasi (stimulus) yang diberikannya.

G. PERANAN KONSELOR

Konselor behavioral memiliki peran yang sangat penting dalam membantu klien. Wolpe mengemukakan peran yang sangat dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba, memahami klien dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya. *"Bukanlah hakmu menjadikan mereka mendapat petunjuk akan tetapi Allahlah yang akan memberi petunjuk kepada siapa saja yang dikehendakiNya"* (Al Baqarah, 2:272).

H. TEKNIK SPESIFIK

Konseling behavioral memiliki sejumlah teknik spesifik yang digunakan untuk melakukan perubahan perilaku berdasarkan tujuan yang hendak dicapai. Teknik-teknik spesifik tersebut sebenarnya sangat banyak, lebih dari 30 teknik (Holdenberg, 1983), yang diantaranya adalah:

1. Desensitisasi sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.

2. Terapi implosif

Terapi implosif dikembangkan berdasarkan atas asumsi bahwa seseorang yang secara berulang-ulang dihadapkan pada suatu situasi penghasil kecemasan dan konsekuensi-konsekuensi yang menakutkan ternyata tidak muncul, maka kecemasan akan menghilang. Atas dasar asumsi ini, klien diminta untuk membayangkan stimulus-stimulus yang menimbulkan kecemasan.

3. Latihan perilaku asertif

Latihan asertif digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak/ benar. Latihan ini terutama berguna diantaranya untuk membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung,

kesulitan menyatakan "tidak" mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor.

4. Pengkondisian aversi

Teknik pengkondisian aversi dilakukan untuk meredakan perilaku simptomatik dengan cara menyajikan stimulus yang tidak menyenangkan (menyakitkan) sehingga perilaku yang tidak dikehendaki (simptomatik) tersebut terhambat kemunculannya. Stimulus dapat berupa sengatan listrik/ ramuan-ramuan yang membuat mual.

5. Pembentukan perilaku model

Perilaku model digunakan untuk: (1) membentuk perilaku baru pada klien, dan (2) memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang perilaku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup/ lainnya yang teramati dan dipahami jenis perilaku yang hendak dicontoh.

6. Kontrak perilaku

Kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Dalam hal ini individu mengantisipasi perubahan perilaku mereka atas dasar persetujuan bahwa beberapa konsekuensi akan muncul. Kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang/ lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada klien.

7. Aplikasi konseling

Konseling behavioral ini dapat berbagai eksperimen mampu mengatasi masalah-masalah klien yang mengalami berbagai hambatan perilaku seperti: pobia, cemas, gangguan seksual, penggunaan zat adiktif, obsesi, depresi, gangguan kepribadian, serta sejumlah gangguan pada anak (Hackmann, 1993).

BAB IV

PENDEKATAN PERSON CENTER

Teori "person centered" dikemukakan oleh Carl Rogers, ia dilahirkan di Oak Park, Illionis, 8 Januari 1902 dan meninggal tahun 1987. Rogers adalah salah seorang peletak dasar dari gerakan potensi manusia, yang menekankan perkembangan pribadi melalui latihan sensitivitas, kelompok pertemuan, dan latihan-latihan yang ditujukan pada orang-orang agar mempunyai pribadi yang sehat.

Dia membangun teorinya berdasarkan praktik interaksi terapeutik dengan para pasiennya. Karena dia menekankan kepada pandangan subyektif seseorang, maka teorinya dinamakan "person centered theory". Pengertian pendekatan person centered sendiri ialah cabang khusus dari terapi humanistic yang menekankan pada tindakan yang dialami konseli berikut dunia subjektif dan fenomenalnya.

A. Teori Kepribadian

Dalam proses konseling perubahan kepribadian konseli selalu diperhatikan, dan bagi Rogers, perubahan kepribadian lebih penting daripada karakteristik kepribadian itu sendiri. Maka, pandangan khusus tentang kepribadian dijadikan dasar oleh Rogers dalam menerapkan asumsi-asumsinya terhadap proses konseling.

Cara pandang Rogers sendiri tentang kepribadian diungkapkannya dalam tiga unsur yang esensial, yaitu self, medan fenomenal, dan organism. Berikut penjelasannya masing-masing,

1. Self.

Merupakan persepsi dan nilai-nilai individu tentang dirinya atau hal-hal lain yang berhubungan dengan dirinya. Self adalah suatu konsepsi mengenai dirinya "I" atau "me", dan persepsi tentang dirinya dengan orang lain dengan segala aspek kehidupannya.

2. Medan Fenomenal

Merupakan keseluruhan pengalaman seseorang yang diterimanya baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Pengalaman-pengalaman ini berbeda setiap individunya, sehingga dapat menjadi self.

3. Organisme

Merupakan keseluruhan totalitas individu, yang meliputi pemikiran, perilaku, dan keadaan fisik. Organism mempunyai kecenderungan mengaktualisasikan, mempertahankan, dan mengembangkan diri. Dari uraian tersebut, kepribadian menurut Rogers merupakan hasil dari interaksi yang terus-menerus antara organisme, self, dan medan fenomenal. Dan dalam memahami perkembangan kepribadian, diperlukan dinamika kepribadian, yaitu :

- a) Kecenderungan mengaktualisasi diri
- b) Penghargaan dari orang lain
- c) Person yang berfungsi secara utuh.

B. Hakikat Manusia

Rogers memandang manusia tersosialisasi dan bergerak ke depan, berjuang untuk berfungsi penuh, serta memiliki kebaikan positif pada dirinya yang mendalam. Pendek kata, Rogers beranggapan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk membimbing, mengatur, dan mengendalikan dirinya sendiri. Berikut hakikat manusia oleh Rogers secara lengkap;

1. Manusia cenderung untuk melakukan aktualisasi diri, dimaksudkan bahwa organism akan mengaktualisasikan kemampuannya dan memiliki kemampuan untuk mengarahkan dirinya sendiri.
2. Perilaku manusia pada dasarnya sesuai dengan persepsinya tentang medan fenomenal dan individu itu mereaksi medan itu sebagaimana yang dipersepsi.
3. Manusia pada dasarnya bermartabat dan berharga dan dia memiliki nilai-nilai yang dijunjung tinggi sebagai hal yang baik bagi dirinya.
4. Secara mendasar manusia itu baik dan dapat dipercaya, konstruktif tidak merusak dirinya.

C. Perilaku Bermasalah

Menurut Rogers, pembentukan self berhubungan dengan pengalamannya. Pembentukannya sendiri melalui dua proses, yaitu asimilasi dan introyeksi. Proses asimilasi adalah proses pembentukan self yang terjadi karena akibat pengalaman individu. Dengan

adanya suatu kejadian sepanjang waktu, pengalaman individu lama-lama akan menyusun konsep tentang siapa dirinya, yang membentuk menjadi self.

Proses introyeksi merupakan proses pembentukan struktur self akibat adanya interaksi individu dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Proses pembentukannya sendiri berdasar pada penilaian orang lain tentang dirinya, dan individu tersebut setuju dengan penilaian itu. Dan yang dapat membentuk struktur self yaitu pengalaman yang sesuai dengan struktur self itu sendiri. Dan untuk pengalaman-pengalaman yang tidak sesuai dengan struktur self bisa ditolak dan dikaburkan. Pengalaman yang tidak sesuai ini akan diamati sebagai ancaman, dan apabila ditingkatkan pengamatan itu, maka struktur self akan semakin tegas untuk mempertahankan diri dari ketegangan psikologis.

Bagi individu yang banyak mengamati dan menerima pengalaman-pengalaman organisasinya ke dalam struktur self-nya, maka ia akan mengetahui bahwa ia mengganti system nilai-nilainya yang pada umumnya didasarkan pada introyeksi yang telah diterimanya dalam bentuk yang tidak wajar.

Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa penyesuaian secara baik itu diawali oleh adanya kesesuaian antara pengalaman dengan self atau dalam keadaan kongruensi, sedangkan penyesuaian yang salah diawali oleh keadaan ketidaksesuaian antara pengalaman dengan self atau dalam keadaan tidak kongruensi yang segala pengalamannya dianggap ancaman dan individu melakukan penolakan terhadap pengalamannya.

Dapat kita simpulkan karakteristik perilaku yang bermasalah yaitu : orang yang tidak memperoleh penghargaan secara positif dari orang lain, ketidakselarasan antara pengalaman dengan self (tidak kongruensi), mengalami kecemasan yang ditunjukkan oleh ketidakkonsistenan mengenai konsep dirinya, defensive, dan berperilaku yang salah penyesuaiannya. (Hansen dkk, 1982).

D. Tujuan Konseling

Tujuan dasar konseling person centered adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu konseli untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Untuk mencapai tujuan konselor tersebut, konselor perlu mengusahakan agar konseli bisa memahami hal-hal

yang ada di balik topeng yang dikenakannya. Konseli mengembangkan kepura-puraannya sebagai pertahanan terhadap ancaman. Kebohongan yang disajikan konseli ini justru akan menghambatnya untuk tampil utuh di hadapan orang lain, ia menjadi asing terhadap dirinya sendiri.

Rogers menguraikan ciri-ciri orang yang bergerak ke arah teraktualkan yang merupakan tujuan dasar konseling person centered, sebagai berikut

1. Keterbukaan pada pengalaman.

Keterbukaan pada pengalaman perlu memandang kenyataan tanpa mengubah bentuknya agar sesuai dengan struktur diri yang tersusun lebih dulu. Hal ini juga berarti bahwa kepercayaan-kepercayaan orang tidak kaku, ia tetap terbuka terhadap pengetahuan lebih lanjut dan pertumbuhan serta bisa menoleransi kedwihartian. Orang yang memiliki kesadaran atas diri sendiri pada saat sekarang dan kesanggupan mengalami dirinya dengan cara-cara yang baru.

2. Kepercayaan terhadap organisme sendiri

Salah satu tujuan terapi adalah membantu konseli dalam membangun rasa percaya terhadap diri sendiri. Mereka secara khas mencari saran dan jawaban-jawaban dari luar karena pada dasarnya mereka tidak mempercayai kemampuan-kemampuan dirinya untuk mengarahkan dirinya sendiri. Dengan meningkatnya keterbukaan konseli, kepercayaan konseli terhadap dirinya sendiri pun mulai timbul.

3. Tempat evaluasi internal

Tempat evaluasi internal yang berkaitan dengan kepercayaan diri, berarti lebih banyak mencari jawaban-jawaban pada diri sendiri bagi masalah-masalah keberadaannya. Dia menetapkan standar-standar tingkah laku dan melihat ke dalam dirinya sendiri dalam membuat putusan-putusan dan pilihan-pilihan bagi hidupnya.

4. Kesiapan untuk menjadi suatu proses

Konsep tentang diri dalam proses perwujudan, yang merupakan lawan dari konsep tentang diri sebagai produk, sangat penting. Konseli menjalani konseling untuk

mendapati keadaan berhasil pada akhir, dan mereka menjadi sadar bahwa pertumbuhan adalah suatu proses yang berkesinambungan.

Secara singkat tujuan konseling ini mencakup : terbuka terhadap pengalaman, adanya kepercayaan terhadap organismenya sendiri, kehidupan eksistensial yaitu sepenuhnya dalam setiap momen kehidupannya, perasaan bebas, dan kreatif

E. Tahapan Konseling

Dilihat dan apa yang dilakukan konselor, tahapan konseling person centered menurut Boy dan Pine (1981) ada 2 tahap, yaitu:

1. Tahap membangun hubungan terapeutik, menciptakan kondisi fasilitatif dan hubungan yang substantif seperti empati, kejujuran, ketulusan, penghargaan, dan positif tanpa syarat.
2. Tahap kelanjutan yang disesuaikan dengan efektivitas hubungan pada tahap kedua, disesuaikan dengan kebutuhan konseli.

Dilihat dari segi pengalaman konseli dalam proses hubungan konseling, menurut Corey dibagi menjadi 4 tahap, yaitu:

1. Pertama, konseli mendatangi konselor dalam kondisi tidak kongruen, mengalami kecemasan, atau kondisi penyesuaian diri yang tidak baik.
2. Kedua, saat konseli menjumpai konselor dengan penuh harapan dapat memperoleh bantuan, jawaban atas permasalahan yang sedang dialami, dan menemukan jalan atas kesulitan-kesulitannya.
3. Ketiga, pada awal konseling konseli menunjukkan perilaku, sikap, dan perasaannya yang [kaku. Ia](#) menyatakan permasalahannya belum secara pribadi mendalam.
4. Keempat, tahap ini konseli mulai menunjukkan sikapnya yang lebih menyatakan diri yang sesungguhnya, membuka diri terhadap pengalamannya, dan belajar bersikap lebih matang dan lebih teraktualisasi, dengan jalan menghilangkan pengalaman yang dikaburkannya.

F. Teknik Konseling

Dalam kerangka person centered, teknik-tekniknya adalah pengungkapan dan pengkomunikasian penerimaan, respek, dan pengertian, serta berbagi upaya dengan konseli

dalam mengembangkan kerangka acuan dari dalam (internal) dengan memikirkan, mcrasakan dan mengeksplorasi.

Dalam buku yang berjudul *Teachers Can Make a Difference* (1973), terdapat beberapa hal yang disampaikan kepada para siswa dalam kerangka pendidikan tradisonal saat proses belajar-mengajar :

1. Temukan apa yang didinginkan oleh guru dan berusaha untuk menyenangkan guru.
2. Jangan maragukan wewenang guru
3. Belajar adalah hasil dari motivasi eksternal
4. Para siswa harus se lalu mencari satu-satunya jawaban yang benar
5. Para siswa harus pasif
6. Belajar adalah suatu produk alih-alih suatu proses
7. Kegiatan belajar di sekolah terpisah dan kehidupan
8. Diri diabaikan dalam pendidikan
9. Para siswa adalah objek-objek, bukan pribadi-pribadi
10. Perasaan-perasaan tidak penting dalam pendidikan
11. Para guru sepatutnya menjaga jarak terhadap siswa
12. Sekolah mengajar kami untuk tidak jujur
13. Para siswa tidak pantas dipercaya

Banyak pihak yang ternyata telah mengkritik hal tersebut, yakni kegiatan belajar tradisional hanya akan menghasilkan ilusi tentang belajar yang nyata, yang dengan segera akan buyar.

G. Perspektif dalam Islam

a. Hakekat manusia dalm islam

Ayat - ayat Al- Quran menerangkan ketiga komponen manusia yaitu makhluk biologis, makhluk pribadi, makhluk sosial dan tidak terlepas dari nilai - nilai manusia sebagai makhluk religious dan manusia sebagai makhluk yang utuh dan sempurna.

Dalam Islam, konseling yang didasarkan pada Al - Quran sebetulnya hakekatnya individu senditilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah, agar mereka selamat. Konselor

hanya berposisi membantu, maka konsekuensinya individu sendiri yang aktif belajar memahami dan sekaligus melaksanakan tuntunan Allah. Pada akhirnya individu diharapkan memperoleh kebahagiaan sejati di dunia dan akherat, seperti yang terdapat dalam Al- Quran surat Al- Baqoroh (2) ayat 17 diibaratkan sebagai orang yang menyalakan api, ketika orang lain bias mendapatkan manfaat cahaya-Nya, Allah sangat membenci orang yang menaschati orang lain sementara is sendiri tidak melakukannya.

b. Tujuan diciptakan manusia

Tujuan diciptakannya manusia sebagai khalifah Allah di bumi adalah beribadah kepada-Nya, namun bukan untuk Allah namun untuk manusia itu sendiri. Artinya manusia dibri amanah untuk beribadah sesuai tuntunan Allah dan manfaat atau hikmah dari melaksanakan ibadah itu untuk manusia sendiri bukan untuk Allah. Seperti, manusia dilarang minum minuman yang memabukkan. Keuntungan dari mematuhi larangan tersebut adalah untuk manusia itu sendiri.

c. Prinsip yang berhubungan dengan individu

1. Dalam setiap bimbingan, individu perlu dimantapkan hakekat "*Laailahailallah*". Dan konsekuensinya ucapan "*Asyhadualla illahailallah*"
2. Akal dan hati nurani manusia adalah potensi penting bagi individu.
3. Ada tujuan Allah menciptakan setiap bagian dari organ tubuh manusia.
4. Oleh karena itu harus menjaga dan memanfaatkannya sesuai tuntutan Allah.
5. Untuk menunjang ketaatan dan keimanan manusia, Allah membekali manusia dengan potensi berupa alat indra, hati, pikiran, perasaan.
6. Jika ada individu yang mengingkari Allah, pengingkaran itu bersifat sementara dan saat itu saja.
7. Memahami dan mentaati kandungan Al-Quran dan sunah Rasul secara baik adalah kunci utama bagi pemeliharaan dan pengembangan bagi fitrah manusia.
8. Individu yang slalu mengasah dan mengasuh jiwanya dengan tuntunan Alla imannya akan semakin kuat.

BAB V

PENDEKATAN REBT

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

REBT adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun untuk berfikir irrasional dan jahat.

REBT menekankan bahwa manusia berfikir, beremosi dan bertindak secara simultan. REBT dikembangkan oleh seorang eksistensialis Albert Ellis pada tahun 1962. Aliran tersebut dilatar belakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana mestinya. REBT yang menolak pandangan aliran psikoanalisis berpandangan bahwa peristiwa dan pengalaman individu menyebabkan terjadinya gangguan emosional.

Konsep dasar REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis antara lain :

Pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional. Pemikiran irrasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya. Pemikiran dan emosi tak dapat dipisahkan. Berfikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol simbol bahasa. Pada diri manusia sering terjadi self verbalization. Pemikiran tak logis irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi.

Corak konseling REBT berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia dan tentang proses manusia dapat mengubah diri yang sebagian bersifat filsafat dan sebagian lagi bersifat psikologis:

1. Manusia adalah makhluk yang manusiawi.

Perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh bekal keturunan atau pembawaan, tetapi sekaligus juga tergantung dari pilihan-pilihan yang dibuat sendiri. Hidup secara rasional berarti berfikir, berperasaan dan berperilaku sedemikian rupa, sehingga kebahagiaan hidup dapat dicapai secara efisien dan efektif.

Manusia memiliki kecenderungan yang kuat untuk hidup secara rasional dan sekaligus untuk hidup secara tidak rasional. Orang kerap berpegang pada setumpuk keyakinan yang sebenarnya kurang masuk akal atau irrasional (irrational beliefs) yang ditanamkan sejak kecil dalam lingkungan kebudayaan atau diciptakan sendiri.

Pikiran-pikiran manusia biasanya menggunakan berbagai lambang verbal dan dituangkan dalam bentuk bahasa. Bilamana seseorang merasa tidak bahagia dan mengalami berbagai gejala perasaan yang tidak menyenangkan serta membunuh semangat hidup. Rasa-rasa itu tidak berpangkal pada rentetan kejadian dan pengalaman kemalangan yang telah berlangsung melainkan pada tanggapannya yang tidak rasional terhadap kejadian dan pengalaman itu.

Untuk membantu orang mencapai taraf kebahagiaan hidup secara rasional, REBT memfokuskan perhatiannya pada perubahan pikiran irrasional menjadi rasional.

A. Teori Kepribadian

Untuk memahami dinamika kepribadian, perlu memahami konsep dasar yang dikemukakan Ellis ada 3 hal yang terkait yaitu:

Antecedent Event (A) merupakan peristiwa pendahuluan yang berupa fakta, peristiwa, perilaku/sikap orang lain.

Belief (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai/verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan ini ada macam yaitu rasional dan irrasional. Rasional merupakan cara berpikir yang masuk akal, bijaksana. Sedangkan tidak rasional merupakan sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal dan emosional.

Emotional Consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat/reaksi individu dalam bentuk perasaan senang/hambatan emosi dalam hubungannya dengan A. konsekuensi ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel dalam bentuk rasional dan irrasional.

Perilaku seseorang yang emosi, senang, sedih itu bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu melainkan diakibatkan oleh cara berpikir/sistem kepercayaan.

Sistem keyakinan individu berkisar pada 2 kemungkinan yaitu rasional dan irrasional. Jika mampu berpikir rasional akan mereaksi peristiwa-peristiwa yang dihadapi kemungkinan mampu melakukan sesuatu secara realistis. Jika berpikir irrasional maka akan mengalami hambatan emosional.

Menurut Ellis orang yang berkeyakinan rasional akan mereaksi peristiwa-peristiwa yang dihadapi kemungkinan mampu melakukan sesuatu secara realistis (Hansen dkk., 1977). Sebaliknya jika individu berkeyakinan irrasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa, akan mengalami hambatan emosional seperti perasaan cemas, menganggap ada bahaya sedang mengancam dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu secara tidak realistis.

Ellis mengemukakan sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional karena hal-hal berikut (Nelson Jones, 1980):

1. Anak tidak berpikir secara jelas tentang yang ada saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi

2. Anak tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain.
3. Orang tua dan masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irrasional dan diajarkan kepada anak melalui berbagai media

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

B. Perilaku Bermasalah

Perilaku yang salah adalah perilaku yang didasarkan pada pemikiran irrasional.

Indikator orang yang berkeyakinan irrasional adalah:

1. Pandangan bahwa suatu keharusan bagi orang dewasa untuk dicintai orang lain dan segala sesuatu yang dikerjakan. Seharusnya mereka menghargai diri sendiri (self respect) dan memenangkan tujuan-tujuan praktis dan mencintai daripada menjadi obyek yang dicintai.
2. Pandangan bahwa tindakan tertentu adalah mengerikan dan jahat, dan orang yang melakukan tindakan demikian sangat terkutuk. Seharusnya berpandangan bahwa tindakan tertentu adalah kegagalan diri atau anti sosial, dan orang yang melakukan tindakan demikian adalah melakukan kebodohan, ketidaktahuan atau neurotik, dan akan lebih baik jika ditolong untuk berubah. Orang yang berperilaku malang tidak membuat mereka menjadi individu yang buruk.
3. Pandangan bahwa hal yang mengerikan jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan pada diri kita. Seharusnya berpandangan bahwa kita menjadi lebih baik untuk mengubah atau mengendalikan kondisi yang buruk, juga bahwa mereka menjadi lebih memuaskan, dan jika hal itu tidak mungkin, untuk sementara menerima dan secara baik-baik mengubah keberadaannya.

4. Pandangan bahwa kesengsaraan manusia disebabkan oleh faktor eksternal dan kesengsaraan itu menimpa kita melalui orang lain atau peristiwa. Seharusnya berpandangan bahwa neurosis itu sebagian besar disebabkan oleh pandangan bahwa kita mendapatkan kondisi yang sial.
5. Pandangan bahwa jika sesuatu itu dapat berbahaya/menakutkan, kita terganggu dan tidak akan berakhir dalam memikirkannya. Seharusnya berpandangan bahwa seseorang akan lebih baik menghadapinya secara langsung dan mengubahnya tidak berbahaya dan, jika tidak memungkinkan, diterima sebagai hal yang tidak dapat dihindari.
6. Pandangan bahwa kita lebih mudah menghindari berbagai kesulitan hidup dan tanggung jawab daripada berusaha untuk menghadapinya. Seharusnya berpandangan bahwa kemudahan itu biasanya banyak kesulitan dikemudian hari.
7. Pandangan bahwa kita secara absolut membutuhkan sesuatu dari orang lain/orang asing yang lebih besar daripada diri sendiri sebagai sandaran. Seharusnya pandangan itu adalah bahwa lebih baik untuk menerima resiko berpikir dan bertindak kurang bergantung.
8. Pandangan bahwa kita seharusnya kompeten, intelegen dan mencapai dalam semua kemungkinan yang menjadi perhatian kita. Seharusnya pandangan itu adalah kita bekerja lebih baik daripada selalu membutuhkan untuk bekerja secara baik dan menerima diri sendiri sebagai makhluk yang tidak benar-benar sempurna, yang memiliki keterbatasan umumnya dan kesalahan.
9. Pandangan bahwa karena segala sesuatu kejadian sangat kuat pengaruhnya terhadap kehidupan kita, hal itu akan mempengaruhi dalam jangka waktu yang tidak terbatas. Seharusnya pandangan itu adalah kita dapat belajar dari pengalaman masa lalu kita tetapi tidak terlalu mengikuti atau berprasangka terhadap pengalaman-pengalaman

masa lalu itu.

10. Pandangan bahwa kita harus memiliki kepastian dan pengendalian yang sempurna atas sesuatu hal. Seharusnya pandangan itu adalah bahwa dunia ini penuh dengan probabilitas (serba mungkin) dan berubah dan bahwa kita dapat hidup nikmat sekalipun demikian keadaannya.
11. Pandangan bahwa kebahagiaan manusia dapat dicapai dengan santai dan tanpa berbuat. Seharusnya berpandangan bahwa kita dapat menuju kebahagiaan jika kita sangat tertarik dalam hal melakukan kreatifitas, atau jika kita mencurahkan perhatian diri kita pada orang lain atau melakukan sesuatu diluar diri kita sendiri.
12. Pandangan bahwa kita sebenarnya tidak mengendalikan emosi kita dan bahwa kita tidak dapat membantu perasaan yang mengganggu pikiran. Seharusnya pandangan itu adalah bahwa kita harus mengendalikan secara nyata atas perasaan yang merusak kita jika kita memilih untuk bekerja untuk mengubah anggapan-anggapan yang fantastis (yang sering kita gunakan dalam menciptakan yang merusak itu).

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

C. Karakteristik Keyakinan Yang Irrasional

Menurut Nelson Jones 1982 karakteristik umum berpikir irrasional adalah sebagai berikut :

1. Terlalu menuntut

Tuntutan (ef), perintah, komando dan permintaan yang berlebihan oleh REBT dibedakan dengan hasrat, pikiran dan keinginan. Tuntutan ini dapat tertuju pada dirinya sendiri, orang lain/sekitarnya dengan kata “harus”. “harus” merupakan cara

berpikir absolut tanpa ada toleransi. Tuntutan itu membuat individu mengalami hambatan emosional.

2. Generalisasi secara berlebihan

Overgeneralization berarti individu menganggap sebuah peristiwa/keadaan di luar batas-batas yang wajar. Dapat diketahui secara simantik.

3. Penilaian diri

Seseorang dapat memiliki sifat-sifat yang menguntungkan dan tidak menguntungkan. Belajar untuk menerima dirinya tanpa syarat. Seseorang bersifat irrasional jika selalu menilai harga dirinya. Hal ini berakibat negatif, karena pemborosan waktu, cenderung tidak konsisten dan selalu menuntut kesempurnaan. Yang terbaik adalah menerima dirinya (self acceptante) dan tidak melakukan penilaian terhadap dirinya (self evaluating).

4. Penekanan

Tuntutan/harapan itu mengarah ada upaya peningkatan secara emosional dicampur dengan kemampuan untuk problem solving yang rasional. Penekanan ini akan mempengaruhi individu dalam memandang actecedent event secara tepat dan karena itu digolongkan sebagai cara berpikir yang irrasional.

5. Kesalahan Atribusi

Adalah sama dengan alasan palsu diri seseorang/orang lain dan umumnya menimbulkan hambatan emosional. Kesalahan atribusi ini merupakan kesalahan dalam menetapkan sebab dan motivasi perilaku baik dilakukan sendiri, orang lain/sebuah peristiwa.

6. Anti pada kenyataan

Terjadi karena tidak dapat menunjukkan fakta empiris secara tepat. Orang yang berkeyakinan irrasional, cenderung kuat untuk memaksa keyakinan yang

irrasional dan menggugurkan sendiri gagasannya yang sebenarnya rasional.

7. Repetisi

Cenderung terjadi berulang-ulang. Ellis mengatakan bahwa, seseorang mengajarkan dirinya sendiri dengan pandangan-pandangan yang menghambat dirinya.

D. Hakikat Manusia

Asumsi tentang hakikat manusia menurut REBT yaitu:

Pada dasarnya manusia itu unik, yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irrasional. Jika manusia itu berpikir rasional dia efektif, bahagia dan kompeten. Tetapi jika manusia itu berpikir irrasional dia tidak efektif.

Reaksi “emosional” seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi dan filosofi yang disadari maupun tidak oleh manusia. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irrasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal dan irrasional.

Berpikir irrasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan kultur tempat dibesarkan. Dalam proses pertumbuhannya akan terus berpikir dan merasakan dengan pasti tentang dirinya dan tentang yang lain. “ini adalah baik” dan yang “itu adalah jelek”. Pandangan ini terus membentuk cara pandanganya selanjutnya.

Berpikir secara irrasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikirnya tepat. Dalam kaitannya dengan hal ini tujuan konseling:

1. Menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi diri telah menjadi sumber hambatan emosional.
2. Membenarkan bahwa verbalisasi diri adalah tidak logis dan irrasional.
3. Membenarkan atau meluruskan cara berpikir dengan verbalisasi diri yang lebih logis

dan efisien dan tidak berhubungan dengan emosi negatif dan perilaku penolakan diri (*self defeating*).

Perasaan dan cara berpikir negatif dan penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis yang dapat diterima menurut akal yang sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

E. Hakikat Masalah yang Dihadapi Klien

Dalam pendekatan konseling rasional emotif ini muncul disebabkan oleh ketidaklogisan klien dalam berpikir. Ketidaklogisan ini selalu berkaitan dan bahkan menimbulkan hambatan, gangguan/kesulitan-kesulitan emosional dalam melihat dan menafsirkan obyek/fakta yang dihadapinya.

F. Tujuan Konseling

Menurut Ellis tujuan dari konseling yaitu membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir yang rasional. Bearti pengertian tersebut mencakup meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri (*self defeating*) dan mencapai kehidupan yang lebih realistik, falsafah hidup yang toleran termasuk didalamnya dapat mencapai keadaan yang dapat mengarahkan diri menghargai diri, fleksibel, berfikir secara ilmiah dan menerima diri.

Untuk mencapai tujuan-tujuan konseling maka perlu pemahaman klien tentang sistem keyakinan/cara berfikirnya sendiri. Ada 3 tingkatan insight yang perlu dicapai dalam REBT (1984) yaitu:

1. Pemahaman (*insight*) dicapai ketika klien memahami tentang perilaku penolakan diri yang dihubungkan pada penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang diterima (*antecedent event*) yang lalu dan saat ini.

2. Pemahaman terjadi ketika konselor/terapis membantu klien untuk memahaminya bahwa apa yang mengganggu klien pada saat ini adalah karena berkeyakinan yang irrasional terus dipelajari dan yang diperoleh sebelumnya.
3. Pemahaman dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman ketiga, yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan “melawan” keyakinan yang irrasional (iB).

G. Tujuan Utama dari Konseling REBT

Menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berpikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosional. Dengan kata lain bertujuan membantu klien membebaskan dirinya dari cara berpikir/ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis.

H. Tahapan Konseling

1. Proses untuk menunjukkan kepada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian dan menunjukkan hubungan gangguan yang irrasional itu dengan ketidakbahagiaan.
2. Membantu klien meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kesiapan klien untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh klien dan konselor mengarahkan pada klien untuk melakukan disputing terhadap keyakinan klien yang irrasional.
3. Membantu klien lebih “mendebatkan” gangguan yang tidak tepat/ irrasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara reindoktrinasi yang rasional termasuk bersikap secara rasional.

I. Peranan Konselor

1. Konselor lebih edukatif-direktif kepada klien yaitu dengan banyak memberikan cerita dan pengalaman pada tahap awal.

2. Mengkonfrontasikan masalah klien secara langsung.
3. Menggunakan pendekatan yang dapat memberi semangat dan memperbaiki cara berpikir klien, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri.
4. Dengan gigih dan berulang-ulang dalam menekankan bahwa ide rasional itu dapat menyebabkan hambatan emosional pada klien.
5. Menyerukan klien menggunakan kemampuan rasional daripada emosionalnya.
6. Menggunakan pendekatan diktat dan filosofis.
7. Menggunakan humor dan “menggojlok” sebagai jalan mengkonfrontasikan pemikiran irrasional.

J. Aplikasi Konseling

REBT dapat diterapkan dalam berbagai macam konseling termasuk didalamnya adalah konseling individual, kelompok encounter marathon terapi singkat, terapi sex dan situasi kelas.

Klien yang cocok untuk REBT adalah klien yang mengalami kecemasan pada tingkat moderat, gangguan neurotik, gangguan karakter, problem psikosomatik, gangguan makan, ketidakmampuan dalam hal hubungan interpersonal, problem perkawinan, keterampilan dalam pengasuhan, adiksi, dan disfungsi seksual. Semuanya efektif dengan catatan tidak terlalu serius gangguannya.

Sejalan dengan pandangannya ini REBT menggunakan pendekatan yang komprehensif dan integratif yang mencakup: Penggunaan emotif, kognitif dan behavioral. Ketiga aspek inilah yang hendak diubah menjadi REBT. Ellis (1991) mengakui bahwa REBT tidak diberikan kepada:

1. Anak-anak, khususnya laki yang mengalami autisme
2. Gangguan mental grade bawah
3. Skizofrenia jenis katatonik atau gangguan penarikan diri yang berat

4. Mania atau mania depresif

K. Teknik – Teknik Konseling

1. Teknik pengajaran

- mengambil peranan lebih aktif dari klien
- memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien.

2. Teknik konfrontasi

- konselor menyerang ketidaklogisan berpikir klien dan membawa klien ke arah berpikir logis empiris.

3. Teknik persuasive

- meyakinkan klien untuk mengubah pandangan-pandangannya, karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar.

4. Teknik pemberian tugas.

- konselor menugaskan klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata/bergaul kepada anggota masyarakat.

L. Ciri – ciri Konseling REBT

- Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien.
- Dalam proses hubungan konseling harus diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien.
- tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berpikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- Dalam proses konseling, konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lalu klien.
- Rumusan masalah yang dilakukan dengan konseling rasional emotif bertujuan untuk

membuka ketidaklogisan pola pikir dari klien.

M. Langkah-Langkah Mengubah Kepribadian Irrasional

Menurut Ellis (1988), untuk bisa mengubah menjadi pribadi yang irrasional menjadi rasional, meliputi langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mengakui sepenuhnya bahwa kitalah yang bertanggung jawab atas terciptanya Masalah yang kita alami;
2. Mau menerima pendapat bahwa kita memiliki kemampuan untuk secara signifikan mengubah gangguan-gangguan ini;
3. Mengakui bahwa masalah emosional kita banyak berasal dari keyakinan yang irasional;
4. Dengan jelas mengamati keyakinan ini;
5. Melihat nilai dari sikap meragukan keyakinan yang bodoh itu, dengan menggunakan metode yang tegas;
6. Menerima kenyataan bahwa apabila kita mengharapkan adanya perbaikan kita sebaiknya kerja keras dengan cara emotif behavioral untuk mengadakan kontra aksi terhadap keyakinan kita itu dan perasaan serta perbuatan yang disfungsional yang mengikutinya; dan
7. Mempraktekkan metode terapi rasional emotif untuk mencabut atau mengubah konsekuensi yang mengganggu itu di sisa kehidupan kita.

N. Kelebihan dan Kekurangan

Kelebihannya adalah tekanannya pada perasaan berbagai tanggapan kognitif terhadap timbulnya suatu reaksi perasaan.

Kekurangannya adalah kurangnya pengakuan terhadap perasaan nada kasar (stemming) sebagai suatu faktor yang sangat dominan dalam kehidupan manusia yang tidak sebegitu mudah mengalami perubahan.

O. Fungsi dan Peran Terapis

REBT dilaksanakan dengan satu maksud utama yaitu membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis.

Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan dragmatis yang irrasional dan takhyul yang berasal dari orang tuanya maupun kebudayaannya.

P. Penerapan

Teknik REBT yang esensial adalah mengajar secara aktif-direktif. Segera setelah terapi dimulai, terapis memainkan peran sebagai pengajar yang aktif untuk mereedukasi klien.

Penerapan yang diterapkan pada penanganan seorang kepada seorang pada umumnya dirancang sebagai terapi yang relatif singkat. Kepada orang-orang yang memiliki suatu masalah yang spesifik atau yang ingin menjalani terapi singkat, terapis bisa mengajarkan dasar-dasar tentang penanganan sumber-sumber yang melandasi masalah mereka dalam satu sampai sepuluh kali pertemuan.

Q. REBT dari Tinjauan Islam

Dalam beberapa isyarat ayat Al-Qur'an bahwa dalam menghadapi masalah yang dihadapi baik masalah itu berupa cobaan yang menyakitkan atau buruk maupun cobaan yang baik, juga dengan berpikir rasional, yaitu dengan memfungsikan akal secara maksimal. Potensi akal yang dimiliki manusia memang mampu mengatasi masalah yang dihadapi apabila ia digunakan atau difungsikan secara baik, bahkan dengan akal pula manusia mampu berkarya dan mengelola alam semesta ini. Keterangan Al Qur'an tentang potensi akal yang dimiliki manusia dalam Al-Qur'an banyak sekali disebutkan, dengan akal inilah manusia mampu hidup berkembang, mengelola diri dan dunianya.

Di samping manusia memiliki akal dan mampu berpikir rasional, tetapi ada juga

manusia yang tidak mau menggunakan akalinya secara maksimal, mereka cenderung berpikir tidak rasional, sehingga Allah mengumpamakan orang yang tidak memfungsikan akalinya dengan benar sebagai binatang yang sangat buruk.

Jadi pribadi yang sehat itu adalah pribadi yang mau menggunakan akal untuk berpikir rasional secara maksimal dalam menghadapi masalah yang terjadi. Al Qur'an juga melarang menuruti ide-ide yang tidak rasional seperti kata pasti, tahayul, dan keyakinan yang bersifat mutlak.

Beberapa petunjuk Al Qur'an yang cukup rasional dalam mendekati permasalahan, antara lain sebagai berikut:

- Menyadari bahwa tidak semua usaha dan ikhtiyar kita selalu sukses dan berhasil sesuai dengan apa yang diharapkan, sebab manusia banyak memiliki keterbatasan, sehingga sebaiknya kita gunakan prinsip *Insyaa' Allah* (jika Allah berkenan) dalam setiap usaha dan tindakan,
- Meyakini bahwa disamping kesusahan pasti ada kemudahan. Disamping kegagalan pasti akan ada keberuntungan, asal berusaha dengan sungguh sungguh.
- Meyakini bahwa apapun yang menimpa pada diri atau yang terjadi di alam ini dibalik semuanya ada hikmahnya
- Bersikap sabar dalam menghadapi masalah.
- Mengembalikan segala sesuatu kepada kekuasaan Allah dengan selalu tawakkal kepada Allah dalam setiap melakukan usaha dan tindakan.

BAB VI

ANALISIS TRANSAKSIONAL

A. Kajian Teori

ERIC BERNE (0910-1970) seorang psikiatris dan psikoanalisis, mengembangkan teori AT pada tahun 19500-an. Penemuannya tentang status ego (*ego state*) didasari sebagai fase pertama dari sejarah perkembangan AT. Penemuan teori tersebut berdasar pada eksoerimen-eksoerimen neurologis yang menyatakan status ego yang dialami individu berbeda lewat stimulasi lang pada otak.

Fese ke dua berlangsung 1962-1966 Berne mulai menekankan pada permainan (*game*). Berne berminat pada teori komunikasi yang dapat memahami individu leeway dua pesan yaitu pesan sosial dan psikologis. Dalam observasinya Berne menyimpulkan bahwa ada arti sosial yang sifatnya terbuka, yaitu satu seri yang terdiri dari dua tingkatan transaksi yang menuju ke hasil hasil yang dapat diramalkan. Suatu pendekatan intelektual yang menekankan pada konsep mengenai insight.

Fase ke tiga (1966-1970) dominan dalam analisis naskah (*script analysis*). Teknik untuk memahami naskah itu dikembangkan dan sangat berguna untuk tritmen. Dengan demikian AT mulai berubah dari pendekatan yang sifatnya pasif, pendekatan yang insight-intelektual menjadi lebih proaktif, dan terapis melakukan intervensi merubah naskah klien.

Pada tahun 1970, AT menjadi lebih populer dengan adanya publikasi-publikasi seperti *Born to win* dan *What do you say after you say hallo*. Setelah kematian Berne, AT lebih berkembang secara jelas menyatukan tiga pilar utama dalam ilmu psikologi yaitu behavioral, analitik, dan humanistic.

B. Teori-Teori Dasar

Manusia secara filosofis dapat ditingkatkan, dikembangkan dan diubah secara langsung melalui proses yang aman, menggalakkan dan bahkan menyenangkan. Bahwa setiap individu perilakunya mempunyai dasar menyenangkan dan mempunyai potensi serta keinginan untuk berkembang dan mengaktualisasikan diri. Teori AT mendasarkan pada *decisional model*, artinya setiap individu belajar perilaku yang spesifik dan memutuskan rencana hidupnya dalam menghadapi hidup dan kehidupannya.

a) Ego State (status ego)

Di dalam manusia melakukan kontak dengan lingkungannya akan terlihat suatu perubahan sikap, intonasi suara, gaya bahasa maupun tingkah lakunya dan perubahan-perubahan tersebut sering diiringi dengan perubahan perasaannya atau kondisi mental yang lain seperti perubahan ekspresi muka sebagai hasil perubahan perasaannya.

Menurut Eric Berne bahwa sumber-sumber tingkah laku, sikap dan perasaan, sebagaimana individu melihat kenyataan, mengolah informasi dan melihat dunia di luar dirinya disebut dengan ego state atau status ego. Status ego terbentuk melalui pengalaman-pengalaman yang membekas pada dirinya sejak masa kecil.

Landasan pemikiran Berne (1961) dan Prawitasari (1987) tentang status ego berdasar pada tiga hipotesis yang berlaku pada setiap individu.

- 1) Bahwa setiap perkembangan menuju pada kedewasaan, melalui masa kanak-kanak.
- 2) Bahwa setiap manusia mempunyai jaringan otak yang baik dan sanggup melakukan testing terhadap realita secara baik.
- 3) Bahwa setiap individu yang berjuang untuk menuju ke dewasa telah

mempunyai orang tua yang berfungsi atau seseorang yang dianggap sebagai orangtuanya.

Dari ketiga hipotesis muncul pernyataan, bahwa:

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

➤ Status Ego Anak

Berisi perasaan, tingkah laku dan bagaimana berfikir ketika masih kanak-kanak dan berkembang bersama dengan pengalaman semasa kanak-kanak.

➤ Status Ego Dewasa

Dapat dilihat dari tingkah laku yang bertanggung jawab, tindakan yang rasional dan mandiri. Sifat dari status ego dewasa adalah objektif, penuh perhitungan dan menggunakan akal.

➤ Status Ego Orang Tua

Merupakan suatu kumpulan perasaan, sikap, pola-pola tingkah laku yang mirip dengan bagaimana orang tua individu merasa dan bertingkah laku terhadap dirinya.

b) Stroke (belaian)

Merupakan bagian dari suatu perhatian yang melingkupi stimulasi yang optimal kepada individu. Akan memperkuat naskah, fungsi ego, transaksi dan permainan-permainannya.

c) Life Position (posisi hidup)

Merupakan akibat dari suatu keputusan yang dibuat dalam rangka merespon bagaimana reaksi figur orang tua terhadap ekspresi awal anak akan perasaan dan kebutuhannya, serta merupakan komponen dasar dari naskah hidup dari individu.

Ada 4 posisi hidup yaitu:

- I'm OK – You're OK. Posisi ini merefleksikan bahwa individu mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri dan percaya pada orang lain. Individu tidak takut berhubungan dengan orang lain.
- I'm OK – You're not OK. Posisi ini merefleksikan bahwa individu butuh orang lain akan tetapi tidak ada yang dianggap cocok, individu merasa mempunyai hak untuk mempergunakan orang lain untuk mencapai tujuan pribadinya.
- I'm not OK – You're OK. Posisi ini merefleksikan bahwa individu merasa tidak terpenuhi kebutuhannya dan merasa bersalah. Posisi ini merupakan posisi yang paling umum yang biasa disebut depresif. Individu merasa bersalah, inferior, depresi, ketidakpercayaan dan rasa takut.
- I'm not OK – You're not OK. Posisi ini merefleksikan bahwa dirinya merasa tidak baik dan orang lain pun juga tidak baik, karena tidak ada sumber belaian yang positif, individu akan menyerah dan akan merasa tidak berdaya. Kondisi ekstrim dan patologis yaitu autism.

d) Batas Status Ego

Setiap individu mempunyai ketiga status ego (anak, dewasa, orangtua), nampaknya batas antara status ego yang satu dengan yang lain digambarkan sebagai membran yang bersifat permeabel, sehingga dimungkinkan terjadinya aliran dari status ego yang satu ke status ego yang lain dalam menanggapi rangsang dari luar. Akan tetapi ada juga batas antara dinding status ego tersebut sangat kuat, sehingga individu tidak mampu melakukan perpindahan ke status ego yang lain. Di lain pihak ada juga individu tidak mampu mengontrol perpindahan status ego karena dindingnya sangat lemah atau bocor, sehingga perpindahan dari status ego yang satu ke status ego yang lain tidak dapat dikontrol sama sekali.

➤ Batas status ego yang kaku

Status ego menjadi kaku maka orang itu akan terkurung dalam satu status ego tertentu. Akibatnya akan menghambat berfungsinya status ego yang lain. Gejala ini disebut eklusi (exclusion) dan akan mengakibatkan situasi yang konstan pada status ego tertentu.

Orang yang mengeklusikan pada dewasa dan anak, maka orang tersebut dalam orang tua selalu (constant parent). Di dalam kehidupan sehari-hari maka orang ini akan memperlakukan orang lain seperti anak. Misalnya memberi kasih sayang, mendorong melindungi, mencampuri urusan orang lain, mencela atau menasehati.

Eklusi pada dewasa, maka individu akan bertidak objektif, berfungsi sebagai perencana, mengumpulkan informasi, kehidupan interpersonalnya sering kering, dingin dan sering terlalu realistis. Misalnya omongannya dirasa terlalu tinggi karena sangat objektif, realistis, sehingga individu ini

sering dianggap "sok", sombong, dan jika bertindak sering tidak mengikutsertakan perasaannya dan seperti maunya sendiri.

Eklusi pada anak yang menyesuaikan, misalnya menjadi anak yang penurut, sopan, patuh dan kalau anak yang wajar, jadi anak yang tergantung, penuntut, egois, agresi, kreatif dan spontan.

➤ **Kontaminasi**

Kontaminasi merupakan suatu situasi di mana batas antara status ego yang satu dengan yang lain menjadi lemah, sehingga status ego tertentu mengalami pencemaran atau pengaruh dari status ego yang lain. Kontaminasi dapat terjadi orang tua ke dewasa dan dewasa ke anak dan juga dapat kontaminasi ganda, yaitu jika orang tua dan anak mencemari dewasa.

e) **Analisis Transaksional**

Setiap apa yang dikerjakan dan apa yang dikatakan antara individu satu dan yang lain disebut transaksi. Transaksi dapat terjadi secara verbal (transaksi sosial) dan transaksi non verbal (transaksi psikologik) yang terjadi dalam interaksi yang terselubung. Ada tiga bentuk transaksi dalam kaitannya dengan interaksi yang terjadi antara dua individu, yaitu:

➤ **Transaksi komplementer (saling mengisi)**

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

➤ **Transaksi silang**

Transaksi ini terjadi jika antara stimulus dan respon tidak cocok atau tidak sebagaimana yang diharapkan dan biasanya komunikasi ini atau

interaksi ini akan terganggu.

➤ Transakai terselubung

Transaksi ini terjadi jika antara dua status ego beroperasi bersama-sama. Biasanya dapat dirasakan meliputi dewasa diarahkan ke dewasa, akan tetapi menyembunyikan suatu pesan yang sebenarnya. Misalnya dewasa ke anak atau orang tua ke anak.

Transaksi-transaksi tersebut di atas akan dipilih individu dalam mengadakan interaksi-komunikasi dengan individu yang lain. –

Interaksi yang terselubung akan sangat rumit, karena menggunakan lebih dari satu bentuk status ego, atau sering menggunakan bahasa yang tersirat dan biasanya menggunakan transaksi yang non verbal, misalnya gaya badan, ekspresi wajah dan sikap.

f) Kontak Sosial

Kontak yang sifatnya fisik dapat berupa belaian, ciuman dan ini semua akan memberikan rasa aman, kasih sayang, ada perasaan dicintai dan dibutuhkan, sehingga bila seseorang mendapatkan kontak fisik yang positif, baik dan memuaskan, maka orang tersebut akan menjadi orang yang mempunyai rasa positif baik pada dirinya maupun pada lingkungannya.

Kontak yang sifatnya verbal, seperti senyuman, penghargaan dan kata-kata positif. Proses ini semua melalui proses belajar, jika individu mendapatkan suatu kontak yang positif, maka individu juga akan dapat memberikan kontak yang positif pula pada orang lain atau lingkungan dan pada dirinya. Demikian pula sebaliknya.

Enam cara penggunaan waktu yang diajukan Berne, yaitu:

➤ Penarikan diri (*withdrawl*)

Di dalam bentuk ini individu sama sekali tidak mengadakan kontak dengan orang lain secara terbuka, meskipun secara fisik individu berada di antara teman-temannya.

➤ Tata cara (*ritual*)

Ini merupakan suatu bentuk komunikasi yang sudah diatur bagaimana stimulusnya dan bagaimana responnya. Misalnya ucapan selamat pagi, terima kasih, permisi, dan bentuk ucapan lain yang mengandung basa-basi.

➤ Aktivitas (*activity*)

Merupakan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari dan pada umumnya telah ada ketentuan-ketentuan umum yang telah direncanakan. Pada umumnya disebut dengan kerja, misalnya pertemuan bisnis, menulis buku, mencuci piring, belajar, dll.

Jika individu dalam kerja dapat berkomunikasi dengan baik, maka akan mendapatkan suatu pengalaman yang positif, akan tetapi jika individu di dalam melakukan komunikasi tidak mengalami hal yang positif, hal ini merupakan resikonya sendiri.

➤ Pengisian waktu (*pastime*)

Transaksi yang terjadi pada individu hanya merupakan pengisian waktu dan nampaknya individu pernah melakukan transaksi ini. Misalnya pembicaraan gosip, arisan, keadaan gaji pegawai negeri, cuaca, mode, dll.

➤ Permainan (*games*)

Merupakan serangkaian transaksi tersamar yang saling melengkapi, menuju ke suatu hasil yang dapat diramalkan dan telah direncanakan.

➤ Keakraban (*intimacy*)

Komunikasi terjadi secara sederhana, artinya individu akan

menampilkan keadaan yang sebenarnya atau seadanya tanpa dibuat-buat.

C. Dasar dan Tujuan Terapi

Dasar tujuan dari AT adalah membantu pihak klien dalam rangka membuat keputusan baru. Yaitu tentang tingkah lakunya sekarang yang diserahkan pada kehidupannya, caranya dengan jalan membantu klien untuk mendapatkan kesadaran tentang bagaimana klien menghadapi masalahnya yang berkaitan dengan kebebasan memilih dan memberikan pilihan untuk menentukan cara hidupnya.

Dasar dari terapi ini adalah mengganti cara hidup yang otomatis dengan kesadaran, spontanitas dan keakraban dengan jalan memanipulasi permainan dan naskah hidup yang menyalahkan diri atau mengalah.

Tujuan AT adalah membantu individu agar mempunyai kebebasan memilih, kebebasan untuk berubah dan berganti respon terhadap rangsang yang baru.

D. Fungsi dan Peranan Terapis

Peranan terapis adalah harus dapat memberikan perhatian yang benar pada hubunganyang terjadi antara terapis-klien secara kognitif.

Terapis berperan sebagai guru adalah menerangkan teknik seperti analisis struktural, analisis transaksional, analisis naskah dan analisis permainan. Terapis membantu klien dalam rangka menemukan kondisi-kondisi yang tidak menguntungkan, mengadaptasi rencana hidup dan mengembangkan strategi dalam berhubungan dengan orang lain. Terapis membantu klien dalam menemukan alternative-alternatif hidup yang lebih mandiri.

E. Proses Terapi

Proses terapi dalam pendekatan AT terdiri dari beberapa metode antara lain analisis struktural, metode belajar, *empty chair*, *role playing*, *family modeling*, *anayisis of ritual and past time*, *anayisis of game and rackets*.

BAB VII

PENDEKATAN EKSISTENSIAL HUMANISTIK

A. Latar Belakang

Aliran humanistik mulai muncul sebagai sebuah gerakan besar psikologi dalam tahun 1950-an dan 1960-an. Aliran Humanistik merupakan kontribusi dari psikolog-psikolog terkenal seperti Gordon Allport, Abraham Maslow dan Carl Rogers.

Walaupun psikolog humanistik dipengaruhi oleh psikoanalisis dan behaviorisme, namun aliran ini mempunyai ketidaksesuaian yang sangat berarti dengan psikoanalisis dan behaviorisme. Tekanan utama yang oleh behavioris dikenakan pada stimuli dan tingkah laku yang teramati, dipandang Psikologi Humanistik sebagai penyederhanaan yang keterlaluan yang melalaikan diri manusia sendiri dan pengalaman-pengalaman batinnya, tingkah lakunya yang kompleks seperti cinta, nilai-nilai dan kepercayaan, begitu pula potensinya untuk mengarahkan diri dan mengaktualisasikan diri.

Maka psikologi humanistik sangat mementingkan diri (self) manusia sebagai pemersatu yang menerangkan pengalaman-pengalaman subjektif individual, yang banyak menentukan tingkah lakunya yang dapat diamati.

Psikolog-psikolog Humanistik pun tidak menyetujui pandangan pesimis terhadap hakekat manusia dan dicerminkan oleh psikoanalisis Freud maupun pandangan netral (tidak jahat dan tidak baik) kaum behavior.

Menurut aliran humanistik, kedua aliran itu memandang tingkah laku manusia secara salah yaitu sebagai tingkah laku yang seluruhnya ditentukan oleh kekuatan-kekuatan diluar kekuasaannya; apakah kekuatan-kekuatan itu berupa motif-motif yang tak disadari atau conditioning dari masa kanak-kanak dan pengaruh lingkungan.

Bertentangan dengan kedua pandangan aliran tadi, aliran Humanistik menyetujui sebuah konsep yang jauh lebih positif mengenai hakekat manusia, yakni memandang

hakekat manusia itu pada dasarnya baik. Perbuatan-perbuatan manusia yang kejam dan mementingkan diri sendiri dipandang sebagai tingkah laku patologik yang disebabkan oleh penolakan dan frustrasi dari sifat yang pada dasarnya baik itu. Seorang manusia tidak dipandang sebagai mesin otomatis yang pasif, tetapi sebagai peserta yang aktif yang mempunyai kemerdekaan memilih untuk menentukan nasibnya sendiri dan nasib orang lain.

Aliran humanistik ini mempunyai pertalian yang erat dengan aliran eksistensialisme. nyatanya, banyak Psikolog-psikolog Humanistik berorientasi eksistensialisme. Psikologi Humanistik dan Eksistensialisme mementingkan keunikan-keunikan pada seorang individu, usahanya mencari nilai-nilai, dan kebebasannya untuk memuaskan diri. Aliran eksistensialisme menekankan beberapa tema dasar yang diantaranya tema menghendaki arti, kecemasan eksistensial, dan menemukan ketidakadaan (kehampaan) adalah yang paling tepat.

Tema-tema ini dapat dilihat pada paparan dari Viktor Frankl merupakan salah seorang psikiater yang berorientasi eksistensialisme yang sangat menonjol. Viktor Frankl mendirikan aliran Psikoterapi-Logoterapi dari pengalaman pahit dan lama dalam kamp konsentrasi Nazi yang kejam. “Logoterapi” berasal dari perkataan Yunani logos yang berarti “arti/ makna” atau “spirit”. Maka logoterapi berfokus pada arti eksistensi manusia dan usahanya mencari arti itu.

Untuk menstimulasi pencarian arti dalam diri pasien-pasiennya, Frankl bertanya kepada mereka yang putus asa: “.....karena kamu hidup begitu menderita kenapa kamu tidak bunuh diri?” dari jawaban-jawaban mereka, misalnya karena cinta kepada anak, ibu atau kekasih, karena pengabdian kepada tugas atau partai, Dr. Frankl bisa memunculkan dan menggabungkan semua tenaga-tenaga pendorong yang memberi arti kepada kehidupan psikik dan spiritual mereka.

Motto logoterapi adalah pernyataan Nietzsche yang terkenal: “Ia yang mempunyai sebab untuk hidup dapat menanggung hampir segala-galanya”. Baginya, sebab pokok ledakan gangguan-gangguan emosional adalah rasa frustrasi dari kehendak manusia akan “arti. Jadi, kehendak akan “arti’ adalah watak dasar manusia. Frustrasi terhadap kehendak itu membawa kepada kekosongan dan eksistensial, kepada pertemuan dan ketidakadaan; dengan yang tidak hidup. Frustrasi ini terutama sekali berujud kebosanan dan “kecemasan eksistensial” yang mungkin sekali bisa membawa kepada apa yang disebut oleh Frankl sebagai “noogenic neurosis”. Noogenic neurosis adalah suatu neurosis yang timbul akibat konflik moral dan spiritual antara berbagai nilai-nilai, bukan sebagai akibat konflik antara dorongan-dorongan.

Ada dua kutipan pendek dari pandangan eksistensialisme dalam menyangkal psikoanalisis dan behavior :

- a. Pencarian arti (makna) bagi manusia adalah merupakan suatu kekuatan primer dan bukan “rasionalisasi sekunder” dari dorongan-dorongan instink.
- b. Arti (makna) itu unik dan khusus hingga harus dan hanya dapat dipenuhi oleh manusia itu sendiri; barulah tercapai kepuasan kehendaknya akan arti (makna).

Ada beberapa penulis yang mengatakan bahwa arti dan nilai tidak lain hanyalah mekanisme pertahanan, reaksi-reaksi formasi dan sublimasi-sublimasi. Tapi bagi eksistensialisme manusia tidak hidup semata-mata demi “mekanisme pertahanan” dan juga tidak rela mati demi sebuah “reaksi formasi”. Tapi manusia sanggup hidup maupun mati demi ideal-ideal dan nilai-nilainya.

B. Teori Kepribadian

Eksistensial adalah sebuah aliran yang menolak untuk memandang manusia sebagai hasil dari reduksi berdasar pandangan ilmu pengetahuan alam, yaitu semua perilaku didasarkan pada hukum *causa prima*. Eksistensialis menilai bahwa manusia

tidak dapat dijelaskan dengan kompleksitas sistem-sistem rasional. Psikologi eksistensial tidak mengkonsepsikan tingkah laku sebagai akibat dari perangsang dari luar dan kondisi-kondisi badaniah dalam manusia. Konsep eksistensial perkembangan yang paling penting adalah konsep tentang menjadi Eksistensi tidak pernah statis, tetapi selalu berada dalam proses menjadi sesuatu yang baru, mengatasi diri sendiri.

C. Hakekat Manusia

Psikologi eksistensial-humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan ini terutama adalah suatu sikap yang menekankan pada pemahaman atas manusia alih-alih suatu sistem teknik-teknik yang digunakan untuk mempengaruhi klien. Pendekatan terapi eksistensial bukan suatu pendekatan terapi tunggal, melainkan suatu pendekatan yang mencakup teori-teori yang berlainan yang kesemuanya berlandaskan konsep-konsep dan asumsi tentang manusia.

Konsep-konsep utama dari pendekatan eksistensial yang membentuk landasan bagi praktek terapeutik adalah :

a. Kesadaran diri

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri. Semakin kuat kesadaran diri itu pada seseorang, maka akan semakin kuat pula kebebasan yang ada pada orang itu. Kebebasan itu juga disertai tanggung jawab. Para eksistensialis menekankan bahwa manusia bertanggung jawab atas keberadaan dan nasibnya. manusia bukanlah bidak dari kekuatan-kekuatan yang deterministik dari pengondisian.

b. Kebebasan, tanggung jawab, dan kecemasan

Kesadaran antara kebebasan dan tanggung jawab dapat menimbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar pada manusia. Kecemasan eksistensial juga bisa disebabkan oleh kesadaran atas keterbatasan dan atas kemungkinan yang tak terhindarkan untuk mati (nonbeing). Kesadaran atas kematian memiliki arti penting bagi kehidupan individu sekarang, sebab kesadaran tersebut menghadapkan individu pada kenyataan bahwa dia

memiliki waktu yang terbatas untuk mengaktualkan potensi-potensinya. Dosa eksistensial, yang juga merupakan bagian dari kondisi manusia, adalah akibat dari kegagalan individu untuk benar-benar menjadi sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

c. Penciptaan Makna

Manusia itu unik, dalam arti bahwa dia berusaha untuk menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Sungguhpun, pada hakekatnya sendiri, manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan sesamanya dalam suatu cara yang bermakna, sebab manusia adalah makhluk rasional. Kegagalan dalam menciptakan hubungan yang bermakna bisa menimbulkan kondisi-kondisi isolasi, depersonalisasi, alineasi, keterasingan, dan kesepian.

D. Perilaku Bermasalah

Salah satu masalah dalam terapi adalah penyisihan nilai-nilai tradisional dan nilai-nilai yang dialihkan kepada seseorang tanpa disertai penemuan nilai-nilai yang sesuai untuk menggantikannya. Klien sanggup dalam menemukan sistem nilai yang bersumber pada dirinya sendiri dan yang memungkinkan hidupnya bermakna. Kepercayaan konselor terhadap klien adalah variabel yang penting dalam mengajari klien agar mempercayai kesanggupannya sendiri dalam menemukan sumber nilai baru dari dalam dirinya.

E. Tujuan Konseling Eksistensial Humanistik

- a. Tujuan dari kebanyakan terapi humanistik adalah untuk membantu klien mendekati perasaan yang lebih kuat dan lebih sehat terhadap diri sendiri, yang biasa disebut *self actualization*. Semua ini adalah bagian dari motivasi psikologi humanistik untuk menjadi ilmu dari pengalaman manusia, yang memfokuskan pada pengalaman hidup nyata dari seseorang (Aanston, Serlin & Greening).
- b. Terapi eksistensial bertujuan agar klien mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Bugental (1965) menyebut keotentikan sebagai “urusan utama psikoterapi” dan “nilai eksistensial pokok”.

- c. Terapi eksistensial juga bertujuan meluaskan kesadaran diri klien, dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihannya, yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya.
- d. Bertujuan membantu klien agar mampu menghadapi kecemasan sehubungan dengan tindakan memilih diri, dan menerima kenyataan bahwa dirinya lebih dari sekedar korban kekuatan-kekuatan deterministik diluar dirinya.

F. Tahapan Konseling Eksistensial Humanistik

Terapi eksistensial-humanistik mengonfrontasikan klien dengan kemampuan kemampuan yang tidak digunakannya dan menantang klien menggunakan kebebasan untuk menetapkan aktualisasi potensi potensinya. Terapis eksistensial dengan kliennya adalah proses konfrontasional yang mendorong klien agar menyadari keberadaannya dalam dunia serta agar dia membuat pilihan pilihan tentang ingin menjadi bagaimana dia.

G. Teknik Konseling Eksistensial Humanistik

Hanya sedikit teknik yang dikembangkan oleh terapi eksistensial humanistik, sebab pendekatan ini mendahulukan pemahaman alih-alih teknik. Terapis eksistensial humanistik bisa meminjam teknik-teknik dari pendekatan-pendekatan lain seperti :
Diagnosis, pengetasan, dan pengukuran-pengukuran eksternal.

H. Eksistensial Humanistik Menurut Perspektif Dalam Islam

Melihat sumbangan psikologi yang demikian besar, maka psikologi adalah disiplin ilmu yang harus dikuasai oleh umat Islam. Tetapi sebagai ilmu yang dibangun dan dikembangkan dalam budaya Barat yang sebagian berbeda dengan budaya Islam, maka sangat mungkin kerangka pikir (mode of thought) psikologi dipenuhi oleh pandangan-pandangan atau nilai-nilai hidup masyarakat Barat yang sebagian besar berbeda, dan mungkin sangat bertentangan, dengan pandangan atau nilai-nilai Islam.

Badri (1981), seorang psikolog berkebangsaan Sudan, mengingatkan agar umat Islam berhati-hati dalam menyerap psikologi Barat. Menurut Badri, pengulangan

yang tanpa dipikir lagi atas teori-teori dan praktek-praktek Barat dalam disiplin psikologi merupakan sebuah ancaman yang serius terhadap status ideologi Islam, terutama diantara kaum pemikir dan kaum awam Islam. Secara khusus Badri (Bastaman : 1997) mengecam keras aliran Psikoanalisis dan Behaviorism yang cukup dominan dewasa ini. Badri mengecam corak reduksionistis oleh penganut Behaviorism yang menganggap tingkah laku manusia (termasuk penghayatan etis religius) semata-mata bersumber dari pengalaman menerima faktor-faktor penguat berupa reward and punishment.

Lebih keras Badri mengecam Psikoanalisis, antara lain terhadap konsep Id, Ego, dan Superego, serta Oedipus Complex yang menurut Badri tidak lebih sekedar mitos belaka, bukan hasil penelitian ilmiah. Begitu pula pandangan Sigmund Freud bahwa agama hanyalah sebuah ilusi, penyakit jiwa yang dapat menghambat perkembangan kecerdasan, dan banyak lagi pandangan lainnya. Teori-teori demikian sangat bertentangan dengan nilai-nilai ajaran Islam, namun karena dilapisi dengan “gula”, kemudian dibungkus dan diberi label “ilmu pengetahuan”, maka banyak umat Islam yang tergoda dan tentu sangat berbahaya bila diserap begitu saja .

Tidak semua paham psikologi Barat bertentangan dengan nilai-nilai ajaran Islam, di antaranya ada yang tampaknya sejalan (namun bukan berarti persis sama). Diantara paham psikologi tersebut adalah psikologi Eksistensial Humanistik.

- **Hakekat Manusia dalam Perspektif Islam**

Dari sudut pandang psikologi, pandangan tentang hakikat manusia mengarah pada sifat-sifat manusia (human nature), yaitu sifat-sifat khas (karakteristik) segenap umat manusia (Chaplin : 1997). Hakekat manusia yang dimaksud dalam kajian ini ialah sesuatu yang esensial dan merupakan ciri khas manusia sebagai makhluk yang dapat menjadikan manusia berbeda dengan makhluk-makhluk lainnya.

Para pemikir Islam seperti Al-Farabi, Al-Ghazali, dan Ibnu Rusyd (Muhaimin & Mujib : 1993) menyatakan bahwa manusia merupakan rangkaian utuh antara dua unsur, yaitu

unsur yang bersifat materi (jasmani) dan unsur yang bersifat immateri (rohani). Pernyataan bahwa manusia merupakan rangkaian utuh antara dua unsur mengandung makna bahwa unsur-unsur tersebut merupakan satu totalitas yang tidak bisa dipisah-pisahkan, atau dengan kata lain tidak bisa dikatakan sebagai manusia jika salah satu diantara dua unsur tersebut tidak ada. Namun pembahasan ini hanya difokuskan pada unsur immateri (rohani) saja.

Istilah yang sering disebut dalam Alquran untuk menggambarkan unsur manusia yang bersifat rohani adalah ruh dan nafs.

1. Ruh

Dalam surah al-Hijr ayat 28-29 Allah berfirman :

وإذ قال ربك للملائكة إني خالق بشرا من صلصال من حمإ مسنون. فإذا سويته ونفخت فيه من روحي فقعوا له ساجدين

Artinya: Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: “Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk. Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya dan telah meniupkan kedalamnya ruh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud”

Sebagaimana yang digambarkan dalam ayat di atas, ruh adalah unsur terakhir yang dimasukkan ke dalam tubuh manusia, dengan demikian dapat diambil pemahaman bahwa ruh adalah unsur yang sangat penting karena merupakan unsur terakhir yang menyempurnakan proses penciptaan manusia. Ruh juga dikatakan sebagai bagian unsur yang mulia, hal ini tersirat dari perintah Allah kepada para malaikat (termasuk pula iblis) untuk sujud kepada manusia sebagai tanda penghormatan setelah dimasukkannya unsur ruh.

Mempelajari proses penciptaan manusia sebagaimana yang digambarkan dalam Alquran, paling tidak akan memberikan sedikit pemahaman tentang sifat-sifat ruh sebagaimana yang dinyatakan oleh Ansari (1992: 3) sebagai berikut:

“Thus obvious that a direct and detail understanding of the nature of the ruh is not

available. However, if we look at other relevant sections of the Qur'an which describe the process of creation, we might be able to obtain at least some understanding of its nature."

2. Nafs

Ruh dan nafs hakikatnya sama, diberi istilah yang berbeda adalah untuk membedakan sifat dan fungsinya masing-masing. Menurut Amjad (1992), istilah ruh hanya digunakan untuk menunjukkan unsur rohani manusia pada tingkatan yang lebih tinggi dari nafs, ruh dipandang sebagai dimensi khas insani yang merupakan sarana gaib untuk menerima petunjuk dan bimbingan Tuhan, serta mempunyai kesadaran tentang adanya Tuhan, sedangkan istilah nafs digunakan untuk menggambarkan unsur rohani manusia yang mengandung kualitas-kualitas insaniyah atau kemanusiaan.

Dalam Alquran ditemukan tiga buah istilah yang dikaitkan dengan kata nafs, yaitu *al-nafs al-mutma'innah* seperti yang terdapat dalam surah al-Fajr ayat 27, *al-nafs al-lawwamah* seperti yang terdapat dalam surah al-Qiyaamah ayat 2, dan *al-nafs laammaratun* bi al-su' seperti yang terdapat dalam surah Yusuf ayat 53. Ketiga buah istilah yang dikaitkan dengan kata nafs tersebut menyiratkan adanya tiga buah pembagian kualitas unsur rohani yang terdapat pada manusia.

- a. *Al-nafs al-mutma'innah* secara etimologi berarti jiwa yang tenang, dinamakan jiwa yang tenang karena dimensi jiwa ini selalu berusaha untuk meninggalkan sifat-sifat tercela dan menumbuhkan sifat-sifat yang baik sehingga memperoleh ketenangan. Dimensi jiwa ini secara umum dinamakan qalb atau hati (Ahmad, 1992; Mujib, 1999).
- b. *Al-nafs al-lawwamah* secara literlik berarti jiwa yang amat menyesali dirinya sendiri, maksudnya bila ia telah berbuat kejahatan maka ia menyesal telah melakukan perbuatan tersebut, dan bila ia berbuat kebaikan maka ia juga menyesal kenapa tidak berbuat lebih banyak (Departemen Agama RI, 1978; Surin, 1978). Dimensi jiwa ini dinamakan oleh para filosof Islam sebagai 'aql atau akal (Ahmad, 1992; Mujib, 1999).

- c. Al-nafs laammaratun bi al-su' secara harfiah berarti jiwa yang memerintah kepada kejahatan, yaitu aspek jiwa yang menggerakkan manusia untuk berbuat jahat dan selalu mengejar kenikmatan. Menurut para kaum sufi, dimensi jiwa ini dinamakan sebagai hawa atau nafsu (Sudewo, 1968; Ahmad, 1992; dan Mujib, 1999).

Ahmad (1992) menyebutkan, meskipun unsur rohani manusia yang diistilah-kan dengan nafs disebut dengan tiga buah istilah yang berbeda-beda sehingga seolah-olah ketiganya berdiri sendiri-sendiri, namun hakikat ketiganya merupakan satu kesatuan. Ketiga buah istilah tersebut menggambarkan bahwa secara garis besar terdapat tiga buah fungsi dan sifat yang dimainkan oleh unsur rohani manusia.

- **Hakekat Manusia : Sebuah Komparasi**

Tidak semua psikologi Barat bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Psikologi Barat perlu dipahami, tetapi hal itu harus dipelajari dan dipahami secara kritis dengan mengupasnya pula dari sudut pandang Islam. Banyak aspek yang benar dan dapat dipercaya dari pandangan ilmiah Barat dan ternyata dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan baru dalam dunia Islam, bahkan ditemukan dasar-dasarnya dalam Islam, atau pernah diungkapkan pula oleh para pemikir Islam.

Di antara psikologi Barat, psikologi Eksistensial-Humanistik ternyata banyak mempunyai kesesuaian pandangan dengan pandangan dan nilai-nilai Islam. Eksistensial-Humanistik lahir sebagai reaksi terhadap psikoanalisis dan behavioristik. Psiko-analisis memandang manusia sebagai makhluk yang deterministik, dan behavioristik memandang tingkah laku manusia sebagai hasil rekayasa dan proses pembiasaan sebagaimana terdapat pada hewan, dengan kata lain, kedua aliran tersebut memandang bahwa tingkah laku manusia seluruhnya ditentukan oleh kekuatan-kekuatan di luar dirinya, sedangkan penganut Eksistensial-Humanistik memandang manusia sebagai makhluk yang mempunyai otoritas atas dirinya sendiri, punya kebebasan untuk ber-kehendak, bertanggung jawab, aktualisasi, punya makna hidup, dan sebagainya.

Frankl (1968: x), salah seorang tokoh eksistensial-humanistik menyatakan: *“Man lives in three dimensions: the somatic, the mental, and the spiritual. The spiritual dimension cannot be ignored, for it is what makes us human”*

Pada diri manusia, di samping terdapat dimensi somatic (raga) dan dimensi mental (psikis), terdapat pula dimensi lain yaitu dimensi spiritual (rohani). Diantara ketiga dimensi tersebut, menurut Frankl, dimensi spiritual merupakan dimensi yang dapat menjadikan manusia sebagai “seorang manusia”. Senada dengan Frankl, Patterson (1980) menyatakan bahwa dimensi spiritual merupakan ciri pokok eksistensi manusia. Adanya dimensi spiritual secara fenomenologi dapat dilihat melalui adanya kesadaran diri pada manusia, dimensi spiritual ini yang menimbulkan suara hati, rasa cinta, dan estetika.

Pernyataan Frankl dan Patterson di atas menyiratkan bahwa dimensi spiritual (rohani) merupakan dimensi terpenting yang dimiliki oleh manusia, karena keberadaan dimensi spiritual ini yang dapat menjadikan manusia berbeda dengan binatang atau dengan makhluk lainnya. Oleh sebab itu fungsi dan eksistensi dimensi spiritual harus dirawat dan dipelihara, sebab tanpa adanya dimensi spiritual manusia akan kehilangan identitas kemanusiaannya, manusia tidak ada bedanya dengan binatang, bahkan mungkin lebih buruk dari binatang.

Islam memandang bahwa wujud/keberadaan manusia merupakan sebuah totalitas yang terdiri dari dua buah dimensi, yaitu dimensi jasad dan dimensi ruh/nafs, dimana dimensi ruh/nafs dapat dibedakan lagi menjadi qalb, ‘aql, dan hawa. Sedangkan kaum eksistensial-humanistik memandang manusia terdiri dari tiga buah dimensi, yaitu dimensi somatic, dimensi mental, dan dimensi spiritual.

Meskipun terdapat perbedaan antara pandangan Islam dengan kaum eksistensial-humanistik dalam hal pembagian jumlah dimensi manusia, tetapi pada prinsipnya terdapat persamaan dalam memandang fungsi dimensi-dimensi manusia. Dimensi jasad dalam istilah Islam nampaknya punya arti dan maksud yang sama dengan dimensi somatic dalam istilah eksistensial-humanistik, yakni mengacu kepada

aspek organ biologis atau bentuk fisik manusia. Adapun istilah dimensi ruh/nafs menurut pandangan Islam nampaknya mencakup sekaligus istilah dimensi mental dan dimensi spiritual dalam pandangan eksistensial-humanistik, karena fungsi-fungsi yang dijalankan oleh dimensi ruh/nafs dalam pandangan Islam mencakup sekaligus fungsi-fungsi yang dijalankan oleh dimensi mental dan dimensi spiritual dalam pandangan kaum eksistensial-humanistik.

Kaum eksistensial-humanistik menganggap dimensi spiritual manusia merupakan dimensi yang terpenting dibanding dimensi somatic dan dimensi mental, sebab dimensi spiritual dianggap sebagai inti kemanusiaan dan merupakan sumber makna hidup, fungsi dan eksistensi dimensi spiritual dapat melahirkan suara hati, rasa cinta, dan estetika, dan yang dapat menjadikan manusia berbeda dengan binatang. Jika dibandingkan dengan pandangan Islam, fungsi-fungsi yang dijalankan oleh dimensi spiritual dalam pandangan kaum eksistensial-humanistik nampaknya punya persamaan dengan fungsi-fungsi yang dijalankan oleh qalb dalam pandangan Islam. Dalam Alquran (surah al-A'raf ayat 179) dinyatakan bahwa manusia yang tidak dapat menggunakan qalb nya maka dia tidak ada bedanya dengan binatang, bahkan lebih sesat dari binatang. Pernyataan Alquran tersebut menyiratkan bahwa qalb dipandang sebagai sesuatu yang dapat membedakan manusia dengan binatang.

Istilah spiritual dalam pandangan eksistensial-humanistik sama sekali tidak mengandung konotasi agama, tetapi semata-mata merupakan penghayatan maknawi manusia akibat adanya kemampuan transendensi terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya (Bastaman, 1997). Meskipun demikian, eksistensial-humanistik tidak menutup diri terhadap agama, bahkan memberikan peluang sepenuhnya kepada setiap pribadi untuk merealisasikan nilai-nilai keagamaan sebagai sumber makna hidup (Bastaman, 1996). Tidak sama halnya dengan istilah spiritual dalam eksistensial-humanistik yang tidak mengandung konotasi agama, istilah qalb dalam Islam sangat berkaitan dengan agama dan keberagamaan seseorang, sebab fungsi qalb salah

satunya adalah untuk merasakan adanya kehadiran Tuhan dan menerima petunjuk serta bimbingan agama.

BAB VII

PENDEKATAN GESTALT

A. Latar belakang

Teori Gestalt diawali dan dikembangkan melalui tulisan-tulisan tiga tokoh penting, yaitu Max Wertheimer, Wolfgang Kohler dan Kurt Koffka. Ketiganya dididik dalam atmosfer intelektual yang menggairahkan pada awal abad 20 di Jerman, Mereka menyimpulkan bahwa seseorang cenderung mempersepsikan apa yang terlihat dari lingkungannya sebagai kesatuan yang utuh.

Teori ini mengkritik teori-teori psikologi yang berlaku di Jerman sebelumnya, terutama teori strukturalisme dari Wilhelm Wundt yang khususnya mempelajari proses penginderaan dianggap terlalu elemenistik (terlalu mengutamakan elemen atau detail). Padahal, persepsi manusia terjadi secara menyeluruh, sekaligus dan terorganisasikan, tidak secara persial (sepotong-potong).

Gestalt berasal dari bahasa Jerman, yang dalam bahasa Inggris berarti form, shape, configuration, whole dan dalam bahasa Indonesia berarti “bentuk” atau ”konfigurasi” , ”hal” , ”peristiwa” , ”pola”, atau “bentuk keseluruhan”. Namun istilah-istilah tersebut tidak bisa menggambarkan arti yang sesungguhnya dari istilah dalam bahasa Jerman. Sebab itu, istilah Gestalt tetap digunakan sebagaimana adanya dalam bahasa Inggris dan juga oleh kalangan para ahli psikologi di Indonesia. Gestalt adalah sebuah teori yang menjelaskan proses persepsi melalui pengorganisasian komponen-komponen sensasi yang memiliki hubungan, pola, ataupun kemiripan menjadi kesatuan. Asumsi dasar konseling Gestalt adalah bahwa orang dapat mengatasi problemnya sendiri secara efektif.

B. Teori Kepribadian

Aliran ini menekankan pentingnya keseluruhan yaitu sesuatu yang melebihi jumlah unsur-unsurnya dan timbul lebih dulu dari pada bagian-bagiannya. Pengikut-

pengikut aliran psikologi Gestalt mengemukakan konsepsi yang berlawanan dengan konsepsi aliran-aliran lain . Pemahaman dan persepsi tentang hubungan-hubungan dalam kebulatan (*entities*) adalah sangat esensial dalam belajar. Psikologi Gestalt ini terkenal juga sebagai teori medan (*field*) atau lazim disebut *cognitive field theory*. Kelompok pemikiran ini sependapat pada suatu hal yakni suatu prinsip dasar bahwa pengalaman manusia memiliki kekayaan medan yang memuat fenomena keseluruhan lebih dari pada bagian- bagiannya.

Belajar melibatkan proses mengorganisasikan pengalaman-pengalaman kedalam pola-pola yang sistematis dan bermakna. Belajar bukan merupakan penjumlahan (*aditif*), sebaliknya belajar mulai dengan mempersepsi keseluruhan, lambat laun terjadi proses diferensiasi, yakni menangkap bagian bagian dan detail suatu objek pengalaman. Tekanan ke-2 pada psikologi medan ini adalah sifat bertujuan dari perilaku manusia. Individu menetaokan tujuan berdasarkan tilikan (*insight*) terhadap situasi yang dihadapinya. Perilakunya akan dinilai cerdas atau dungu tergantung kepada memadai atau tidaknya pemahamannya akan situasi.

C. Hakekat Manusia

Pendekatan konseling ini berpandangan bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan. Setiap individu bukan semata-mata merupakan penjumlahan dari bagian-bagian organ-organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut. Manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menerima tanggung jawab pribadi, memiliki dorongan untuk mengembangkan kesadaran yang akan mengarahkan menuju terbentuknya integritas atau keutuhan pribadi. Jadi hakikat manusia menurut pendekatan konseling Gestalt adalah :

1. tidak dapat dipahami, kecuali dalam keseluruhan konteksnya,
2. merupakan bagian dari lingkungannya dan hanya dapat dipahami dalam kaitannya dengan lingkungannya itu,
3. berpotensi untuk menyadari sepenuhnya sensasi, emosi, persepsi, dan pemikirannya,
4. dapat memilih secara sadar dan bertanggung jawab,
5. mampu mengatur dan mengarahkan hidupnya secara efektif.

D. Perilaku Bermasalah

Perilaku yang bermasalah dalam pandangan Gestalt adalah Individu yang bermasalah karena terjadi pertentangan antara kekuatan “*top dog*” dan keberadaan “*under dog*”. Top dog adalah kekuatan yang mengharuskan, menuntut, mengancam. Under dog adalah keadaan defensif, membela diri, tidak berdaya, lemah, pasif, ingin dimaklumi.

Perkembangan yang terganggu adalah tidak terjadi keseimbangan antara apa-apa yang harus (*self-image*) dan apa-apa yang diinginkan (*self*). Sehingga tingkah laku bermasalah pada individu meliputi :

- Terjadi pertentangan antara keberadaan sosial dan biologis
- Ketidakmampuan individu mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya
- Mengalami gap/kesenjangan sekarang dan yang akan datang
- Melarikan diri dari kenyataan yang harus dihadapi
- Kepribadian kaku (*rigid*)
- Tidak mau bebas-bertanggung jawab, ingin tetap tergantung
- Menolak berhubungan dengan lingkungan
- Memelihara unfinished business
- Menolak kebutuhan diri sendiri

E. Pembahasan Masalah

1. Tujuan terapi Gestalt

Tujuan utama terapi Gestalt adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi. Tujuan ini mengandung makna bahwa klien haruslah dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan/orang lain menjadi percaya pada diri, dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidupnya.

Individu yang bermasalah pada umumnya belum memanfaatkan potensinya secara penuh, melainkan baru memanfaatkan sebagian dari potensinya yang dimilikinya. Melalui konseling konselor membantu klien agar potensi yang baru dimanfaatkan sebagian ini dimanfaatkan dan dikembangkan secara optimal.

Secara lebih spesifik tujuan terpi Gestalt adalah sebagai berikut:

- Membantu klien agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas, serta mendapatkan insight secara penuh.
- Membantu klien menuju pencapaian integritas kepribadiannya
- Mengentaskan klien dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (*to be true to himself*)
- Meningkatkan kesadaran individual agar klien dapat bertingkah laku menurut prinsip-prinsip Gestalt, semua situasi bermasalah (unfished bussines) yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik.

2. Fungsi terapi Gestalt

Fungsi yang penting dari terapis Gestalt adalah memberikan perhatian pada bahasa tubuh kliennya. Isyarat-isyarat nonverbal dari klien menghasilkan informasi yang kaya bagi terapis, sebab isyarat-isyarat itu sering “menghianati” perasaan-perasaan klien, yang klien sendiri tidak menyadarinya. Perls (1969) mengatakan

bahwa postur, gerakan-gerakan, mimik-mimik muka, keraguan, dan sebagainya, dapat menceritakan kisah yang sesungguhnya.

F. Tahapan Konseling

1. Fase I : konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien. Pola hubungan yang diciptakan untuk setiap klien berbeda, karena masing-masing klien mempunyai keunikan sebagai individu serta memiliki kebutuhan yang bergantung kepada masalah yang harus dipecahkan.
2. Fase II : konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien.
3. Fase III : konselor mendorong klien untuk mengatakan perasaan-perasaannya pada saat ini, klien diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu, dalam situasi di sini dan saat ini. Didalam fase ini diusahakan untuk menemukan aspek-aspek kepribadian klien yang hilang.
4. Fase IV : setelah klien memperoleh pemahaman dan kesadaran tentang pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, konselor mengantarkan klien memasuki fase akhir konseling.

G. Teknik-teknik Terapi Gestalt

1. Permainan Dialog

Teknik ini dilakukan dengan cara klien dikondisikan untuk mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan top dog dan kecenderungan under dog, misalnya: (a) kecenderungan orang tua lawan kecenderungan anak; (b) kecenderungan bertanggung jawab lawan kecenderungan masa bodoh; (c) kecenderungan “anak baik” lawan kecenderungan “anak bodoh” (d)

kecenderungan otonom lawan kecenderungan tergantung; (e) kecenderungan kuat atau tegar lawan kecenderungan lemah.

Melalui dialog yang kontradiktif ini, menurut pandangan Gestalt pada akhirnya klien akan mengarahkan dirinya pada suatu posisi di mana ia berani mengambil resiko. Penerapan permainan dialog ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan teknik “kursi kosong”.

2. Membuat Lingkaran (Berkeliling)

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

3. Latihan Saya Bertanggung Jawab

Merupakan teknik yang dimaksudkan untuk membantu klien agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyeksikan perasaannya itu kepada orang lain.

Dalam teknik ini konselor meminta klien untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian klien menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat : “...dan saya bertanggung jawab atas hal itu”.

Misalnya :

“Saya merasa jenuh, dan saya bertanggung jawab atas kejenuhan itu”

“Saya tidak tahu apa yang harus saya katakan sekarang, dan saya bertanggung jawab ketidaktahuan itu”.

“Saya malas, dan saya bertanggung jawab atas kemalasan itu”.

Meskipun tampaknya mekanis, tetapi menurut Gestalt akan membantu meningkatkan kesadaran klien akan perasaan-perasaan yang mungkin selama ini diingkarinya.

4. Saya Memiliki Suatu Rahasia

Teknik ini dimaksudkan untuk mengeksplorasi perasaan-perasaan berdosa dan malu. Terapis meminta kepada para klien berkhayal tentang suatu rahasia pribadi yang terjaga dengan baik, membayangkan bagaimana perasaan mereka dan bagaimana orang lain bereaksi jika mereka membuka rahasia itu. Teknik ini juga digunakan sebagai metode pembentukan kepercayaan dalam rangka mengeksplorasi mengapa para klien tidak mau membukakan rahasianya dan mengeksplorasi ketakutan-ketakutan menyampaikan hal-hal yang mereka anggap memalukan atau menimbulkan rasa berdosa.

5. Bermain Proyeksi

Proyeksi artinya memantulkan kepada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya. Mengingkari perasaan-perasaan sendiri dengan cara memantulkannya kepada orang lain. Sering terjadi, perasaan-perasaan yang dipantulkan kepada orang lain merupakan atribut yang dimilikinya.

Dalam teknik bermain proyeksi konselor meminta kepada klien untuk mencobakan atau melakukan hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.

6. Teknik Pembalikan

Gejala-gejala dan tingkah laku tertentu sering kali mempresentasikan pembalikan dari dorongan-dorongan yang mendasarinya. Dalam teknik ini konselor meminta klien untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan perasaan-perasaan yang dikeluhkannya.

Misalnya : konselor memberi kesempatan kepada klien untuk memainkan peran “ekshibisionis” bagi klien pemalu yang berlebihan.

7. Teknik Permainan Melebih-lebihkan

Permainan ini berhubungan dengan konsep peningkatan kesadaran atas tanda-tanda dan isyarat-isyarat halus yang dikirimkan oleh seseorang melalui bahasa tubuh. Klien diminta untuk melebih-lebihkan gerakan-gerakan atau mimik muka secara berulang-ulang, yang biasanya mengintensifkan perasaan yang berpaut pada tingkah laku dan membuat makna bagian dalam menjadi lebih jelas. Tingkah laku yang bisa digunakan dalam permainan melebih-lebihkan adalah tersenyum sambil mengungkapkan kesakitan atau perasaan yang negatif, gemetar, mengerutkan dahi, duduk lunglai, dan menyilangkan tangan.

8. Tetap dengan Perasaan

Teknik ini dapat digunakan untuk klien yang menunjukkan perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan atau ia sangat ingin menghindarinya. Konselor mendorong klien untuk tetap bertahan dengan perasaan yang ingin dihindarinya itu.

Kebanyakan klien ingin melarikan diri dari stimulus yang menakutkan dan menghindari perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini konselor tetap mendorong klien untuk bertahan dengan ketakutan atau kesakitan perasaan yang dialaminya sekarang dan mendorong klien untuk menyelam lebih dalam ke dalam tingklah laku dan perasaan yang ingin dihindarinya itu.

Untuk membuka dan membuat jalan menuju perkembangan kesadaran perasaan yang lebih baru tidak cukup hanya mengkonfrontasi dan menghadapi perasaan-perasaan yang ingin dihindarinya tetapi membutuhkan keberanian dan pengalaman untuk bertahan dalam kesakitan perasaan yang ingin dihindarinya itu.

H. Perspektif dalam Islam

Manusia sebagai makhluk yang diberikan amanah kekhilafahan, diberikan berbagai macam keistimewaan yang salah satunya adalah proses dan fungsi persepsi yang lebih rumit dan kompleks dibandingkan dengan makhluk Allah lainnya. Dalam bahasa Al-qur'an beberapa proses dan fungsi persepsi dimulai dari proses penciptaan. Dalam Q.S al-Mukminun ayat 12-14 disebutkan proses penciptaan manusia dilengkapi dengan penciptaan fungsi-fungsi pendengaran dan penglihatan. Dalam ayat ini tidak disebutkan telinga dan mata, tetapi sebuah fungsi. Kedua fungsi ini merupakan fungsi vital bagi manusia dan disebutkan selalu dalam keadaan berpasangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baharuddin, Prof. Dr, M.Ag. 2004. Paradigma Psikologi Islami. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Boeree, C. G. 2006. *Personality Theories of Carl Rogers*.
- Burns, G.W. 2005. *101 Healing Stories for Kids and Teens, Using Metaphor in Therapy*. Ner Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Corey, Gerald. 2005. Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama
<http://blog.kenz.or.id>
- DeRosier, M.E & Mercer, S.H. 2007. Improving Student Social Behavior The Effectiveness of a Storytelling-Based Character Education Program. *Journal of Research in Character Education, Vol. 5 (2). Pp. 131-148*. Information Age Publishing, Inc.
- Geldard, K & Geldard, D. 2011. *Counselling Children, A Practical Introductin, Third Edition*. Illinois: SAGE Publications Ltd
- Gibson, R.L. & Mitchell, M. H. 1995. *Introduction to Counseling and Guidance*. Colombus, Ohio: Prentice-Hall, Inc
- Hockney, H.L. & Cormier, S. 2009. *The Professional Counselor, A Process Guide to Helping, Sixth Edition*. Ohio: Pearson Education, Inc
- Ketut Sukardi, Dewa Drs. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program BK di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kok, J.K., Lim, C.M., & Liw, S.K. 2011. Attending to Metaphor in Counseling. *International Conference on Social Science and Humanity. IPEDR vol. 5 (2011)*. Singapore: IACSIT Press
- Latipun. 2007. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lyddon, W.J., Clay, A.L., & Sparks, C.L. 2001. Metaphor and Change in Counselling. *Journal of Counselling and Development, Vo: 79, pg. 269-274*.

- Merry, T. 1997. Interview Counseling and Creativity: An Interview with Natalie Rogers. *British Journal of Guidance & Counselling*, Vol. 25, No. 2. London: Departement of Psychology, University of East London
- Power, M. 2010. *Emotion-Focused Cognitive Therapy*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd
- Shaleh, Abdul Rahman. Dan Muhib Abdul Wahab. 2004. *Psikologi Suatu Pengantar (Dalam Perspektif Islam)*. Jakarta : Prenada Media.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum dalam Lintasan sejarah*. Bandung : CV.Pustaka Seti
- Sofyan Prof. DR. 2004. *Konseling Individual*. Bandung: Alfabeta.
- Syaodih, R dan Agustin, A. 2008. *Bimbingan Konseling untuk Anak Usia Dini*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Winkel dan Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.
- Yusuf, S dan Nurihsan, A.J. 2008. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Program Pascasarjana UPI dan PT Remaja Rosdakarya

<http://id.wikipedia.org/wiki/Gestalt>.

<http://www.psikologizone.com/psikologi-gestalt>.

