

Editor :  
Linda Fajriah, S.Psi.,M.A.  
dr. Indria Hafizah, M.Biomed., Sp.KJ



# KONSELING DAN PSIKOTERAPI

Fitri Wijayati | Dwi Yanthi | Renie Tri Herdiani | Rus Andraini  
Siti Muyana | Sri Adi Nurhayati | Rini Gusya Liza | Indria Hafizah  
Iciah Susanti | Riswahyuni Widhawati



# KONSELING DAN PSIKOTERAPI

Buku Konseling dan Psikoterapi yang berada di tangan pembaca ini terdiri dari 10 bab pokok bahasan.

- Bab 1 Konsep Dasar Konseling dan Psikoterapi
- Bab 2 Perbedaan antara Konseling dan Psikoterapi
- Bab 3 Permasalahan yang Seringkali Dihadapi oleh Konselor
- Bab 4 Isue-Isue Etika dalam Konseling dan Psikoterapi
- Bab 5 Aliran dan Pendekatan dalam Konseling dan Psikoterapi
- Bab 6 *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)
- Bab 7 Terapi Perilaku
- Bab 8 Terapi Gestalt
- Bab 9 Logoterapi
- Bab 10 *Forgiveness Therapy*



eureka  
media aksara

Anggota IKAPI  
No. 225/JTE/2021

-  0858 5343 1992
-  eurekaediaaksara@gmail.com
-  Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-634-221-371-7



9

786342

211717

# KONSELING DAN PSIKOTERAPI

Penulis :

Fitri Wijayati, S.Kep,Ns., M.Kep

Dwi Yanthi, S.Kep, Ns., M.Si

Renie Tri Herdiani, M.Pd

Ns. Rus Andraini, A.Kp., MPH

Siti Muyana, M.Pd

Sri Adi Nurhayati, S.Psi., S.Pd., MM

dr. Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ, Sp.KJ

dr. Indria Hafizah, M.Biomed., Sp.KJ

Ns. Icoh Susanti, S.Kep., M.Kep

dr. Riswahyuni Widhawati, M.Si., CPHM., CPT



**eureka**  
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

## KONSELING DAN PSIKOTERAPI

- Penulis** : Fitri Wijayati, S.Kep,Ns., M.Kep  
Dwi Yanthi, S.Kep, Ns., M.Si  
Renie Tri Herdiani, M.Pd  
Ns. Rus Andraini, A.Kp., MPH  
Siti Muyana, M.Pd  
Sri Adi Nurhayati, S.Psi., S.Pd., MM  
dr. Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ, Sp.KJ  
dr. Indria Hafizah, M.Biomed., Sp.KJ  
Ns. Icih Susanti, S.Kep., M.Kep  
dr. Riswahyuni Widhawati, M.Si., CPHM., CPT
- Editor** : Linda Fajriah, S.Psi.,M.A.  
dr. Indria Hafizah, M.Biomed., Sp.KJ
- Desain Sampul** : Firman Isma'il
- Tata Letak** : Ayu May Lisa
- ISBN** : 978-634-221-171-7

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JANUARI 2025**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

### **Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992  
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com  
Cetakan Pertama : 2025

### **All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh  
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,  
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman  
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Karena dengan rahmat dan karunia-Nyalah sehingga Penyusunan Buku "**Konseling dan Psikoterapi**" ini telah dapat diselesaikan.

Buku ini terdiri dari 10 bab yaitu :

- Bab 1 Konsep Dasar Konseling dan Psikoterapi
- Bab 2 Perbedaan antara Konseling dan Psikoterapi
- Bab 3 Permasalahan yang Sering Dihadapi oleh Konselor
- Bab 4 Isue-Isue Etika dalam Konseling dan Psikoterapi
- Bab 5 Aliran dan Pendekatan dalam Konseling dan Psikoterapi
- Bab 6 Ational Emotive Behavior Therapy (REBT)
- Bab 7 Terapi Perilaku
- Bab 8 Terapi Gestalt
- Bab 9 Logoterapi
- Bab 10 *Forgiveness Therapy*

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah mendukung penulisan buku ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada banyak pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Kami mengharapkan saran dan masukan dari pembaca untuk menyempurnakan buku ini. Kami berharap buku ini dapat bermanfaat untuk kalangan akademisi maupun praktisi

Penulis.

## DAFTAR ISI

|   |            |
|---|------------|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>  | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>   | <b>iv</b>  |
| <b>BAB 1 KONSEP DASAR KONSELING DAN<br/>PSIKOTERAPI</b>                 |            |
| <b>Oleh : Fitri Wijayati, S.Kep,Ns., M.Kep.....</b>                     | <b>1</b>   |
| A. Pendahuluan .....  | 1          |
| B. Konsep Dasar Konseling .....   | 2          |
| C. Konsep Dasar Psikoterapi .....                                       | 7          |
| DAFTAR PUSTAKA.....   | 16         |
| <b>BAB 2 PERBEDAAN ANTARA KONSELING DAN<br/>PSIKOTERAPI</b>             |            |
| <b>Oleh : Dwi Yanthi, SKep, Ns., M.Si, .....</b>                        | <b>18</b>  |
| A. Pendahuluan .....  | 18         |
| B. Konseling.....   | 19         |
| C. Psikoterapi.....   | 23         |
| D. Perbedaan Konseling dan Psikoterapi.....                             | 27         |
| DAFTAR PUSTAKA.....   | 32         |
| <b>BAB 3 PERMASALAHAN YANG SERING DIHADAPI<br/>OLEH KONSELOR</b>        |            |
| <b>Oleh : Renie Tri Herdiani, M.Pd .....</b>                            | <b>33</b>  |
| A. Pendahuluan .....  | 33         |
| B. Tantangan Eksternal Konselor .....                                   | 35         |
| DAFTAR PUSTAKA.....   | 39         |
| <b>BAB 4 ISUE-ISUE ETIKA DALAM KONSELING DAN<br/>PSIKOTERAPI</b>        |            |
| <b>Oleh : Ns. Rus Andraini, A.Kp., MPH .....</b>                        | <b>40</b>  |
| A. Pendahuluan .....  | 40         |
| B. Prinsip-Prinsip Dasar Etika dalam Konseling<br>dan Psikoterapi ..... | 41         |
| C. Isu-Isu Spesifik dalam Konseling dan Psikoterapi ....                | 43         |
| D. Etika Lintas Budaya dalam Konseling dan<br>Psikoterapi.....          | 52         |
| E. Penanganan Isu Etika dalam Praktek.....                              | 55         |
| F. Kesimpulan .....   | 58         |
| DAFTAR PUSTAKA.....   | 60         |

|              |   |            |
|--------------|---|------------|
| <b>BAB 5</b> | <b>ALIRAN DAN PENDEKATAN DALAM KONSELING DAN PSIKOTERAPI</b>                  |            |
|              | <b>Oleh : Siti Muyana, M.Pd</b> .....   | <b>62</b>  |
|              | A. Pendahuluan .....  | 62         |
|              | B. Pendekatan dalam Konseling dan Psikoterapi.....                            | 63         |
|              | C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Pendekatan .....                 | 72         |
|              | D. Etika dan Profesionalisme dalam Konseling dan Psikoterapi .....            | 76         |
|              | E. Perkembangan dan Tren Baru dalam Konseling dan Psikoterapi .....           | 80         |
|              | DAFTAR PUSTAKA .....  | 81         |
| <b>BAB 6</b> | <b>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)</b>                               |            |
|              | <b>Oleh : Sri Adi Nurhayati, S.Psi., S.Pd., MM</b> .....                      | <b>85</b>  |
|              | A. Pendahuluan .....  | 85         |
|              | B. Pandangan Ahli tentang REBT .....  | 86         |
|              | C. Konsep Utama REBT .....  | 88         |
|              | D. Asumsi Bermasalah Menurut REBT .....                                       | 90         |
|              | E. Teknik-Teknik Konsep Sehat dalam REBT .....                                | 94         |
|              | F. Kasus yang Bisa Diselesaikan dengan Rebt .....                             | 98         |
|              | DAFTAR PUSTAKA .....  | 99         |
| <b>BAB 7</b> | <b>TERAPI PERILAKU</b>  |            |
|              | <b>Oleh : dr. Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ, Sp.KJ</b> .....                      | <b>100</b> |
|              | A. Pendahuluan .....  | 100        |
|              | B. Sejarah Perkembangan Terapi Perilaku.....                                  | 101        |
|              | C. Desensitisasi Sistematis .....   | 104        |
|              | D. Terapi Pemaparan ( <i>Exposure Therapy</i> ).....                          | 107        |
|              | E. Terapi Aversi.....   | 109        |
|              | F. Terapi Pengkondisian Operan ( <i>Operant Conditioning Treatment</i> )..... | 111        |
|              | G. Efektivitas Terapi Perilaku .....  | 112        |
|              | H. Penutup.....   | 113        |
|              | DAFTAR PUSTAKA .....  | 114        |

|               |   |     |
|---------------|---|-----|
| <b>BAB 8</b>  | <b>TERAPI GESTALT</b>   |     |
|               | Oleh : dr. Indria Hafizah, M.Biomed., Sp. KJ .....                              | 116 |
|               | A. Pendahuluan .....  | 116 |
|               | B. Sejarah Terapi Gestalt .....   | 117 |
|               | C. Tujuan Terapi Gestalt .....  | 118 |
|               | D. Perspektif Manusia.....  | 119 |
|               | E. Perilaku Menyimpang Manusia.....   | 121 |
|               | F. Peran Terapis .....  | 122 |
|               | G. Metode Terapi Gestalt .....  | 123 |
|               | H. Model Terapi Gestalt .....   | 124 |
|               | DAFTAR PUSTAKA.....   | 130 |
| <b>BAB 9</b>  | <b>LOGOTERAPI</b>   |     |
|               | Oleh : Ns. Ichi Susanti, S.Kep., M.Kep .....                                    | 132 |
|               | A. Pendahuluan .....  | 132 |
|               | B. Sejarah Logoterapi.....  | 133 |
|               | C. Pengertian Logoterapi .....  | 134 |
|               | D. Tujuan Logoterapi.....   | 135 |
|               | E. Landasan Filosofi Logoterapi .....   | 136 |
|               | F. Teknik-Teknik Logoterapi.....  | 138 |
|               | G. Manfaat Logoterapi dalam Kesehatan Mental .....                              | 140 |
|               | DAFTAR PUSTAKA.....   | 144 |
| <b>BAB 10</b> | <b>FORGIVENESS THERAPY</b>  |     |
|               | Oleh : dr. Riswahyuni Widhawati, M.Si.,<br>CPHM., CPT.....                      | 146 |
|               | A. Deskripsi Pembelajaran <i>Forgiveness Therapy</i> .....                      | 146 |
|               | B. Kompetensi Pembelajaran.....   | 149 |
|               | C. Pendahuluan tentang <i>Forgiveness Therapy</i> .....                         | 150 |
|               | D. Teori Dasar Pengampunan .....  | 151 |
|               | E. Manfaat <i>Forgiveness Therapy</i> .....                                     | 154 |
|               | F. Proses dan Tahapan <i>Forgiveness Therapy</i> .....                          | 157 |
|               | G. Aplikasi <i>Forgiveness Therapy</i> : Konteks Klinis<br>dan Non-Klinis ..... | 159 |
|               | H. Tantangan dan Hambatan dalam <i>Forgiveness<br/>Therapy</i> .....            | 162 |
|               | I. Integrasi <i>Forgiveness Therapy</i> dalam<br>Kehidupan Sehari-hari .....    | 162 |
|               | J. Rangkuman .....  | 164 |



|                              |            |
|------------------------------|------------|
| K. Tes Formatif.....         | 164        |
| L. Latihan .....             | 165        |
| DAFTAR PUSTAKA.....          | 166        |
| <b>TENTANG PENULIS .....</b> | <b>167</b> |



## **KONSELING DAN PSIKOTERAPI**

**Penulis :**

**Fitri Wijayati, S.Kep,Ns., M.Kep**

**Dwi Yanthi, S.Kep, Ns., M.Si**

**Renie Tri Herdiani, M.Pd**

**Ns. Rus Andraini, A.Kp., MPH**

**Siti Muyana, M.Pd**

**Sri Adi Nurhayati, S.Psi., S.Pd., MM**

**dr. Rini Gusya Liza, M.Ked.KJ, Sp.KJ**

**dr. Indria Hafizah, M.Biomed., Sp.KJ**

**Ns. Icih Susanti, S.Kep., M.Kep**

**dr. Riswahyuni Widhawati, M.Si., CPHM., CPT**

**Editor :**

**Linda Fajriah, S.Psi.,M.A.**

**dr. Indria Hafizah, M.Biomed., Sp.KJ**



# BAB 5

## ALIRAN DAN PENDEKATAN DALAM KONSELING DAN PSIKOTERAPI

Siti Muyana, M.Pd

### A. Pendahuluan

Konseling dan psikoterapi adalah proses yang dirancang untuk membantu individu mengatasi masalah emosional, mental dan perilaku. Dalam praktiknya, terdapat berbagai aliran dan pendekatan yang digunakan oleh para konselor/terapis untuk menangani masalah konseli/klien. Setiap pendekatan didasarkan pada teori tertentu tentang bagaimana masalah psikologis berkembang dan bagaimana mereka dapat diatasi. Cottone (2007) membagi paradigma konseling dan psikoterapi menjadi tiga paradigma, yaitu: pertama, paradigma organik-medis, yang melihat gangguan mental dari perspektif biologis dan medis; kedua, paradigma psikologis, yang fokus pada dinamika internal individu, seperti pola pikir dan perasaan; dan ketiga paradigma sistemik relasional, yang menekankan pentingnya hubungan sosial dan keluarga dalam membentuk kesejahteraan individu. Cottone membantu menempatkan model konseling yang diterima ke dalam konteks filosofis dan profesional. Memahami paradigma yang mendasari praktik konseling bermanfaat tidak hanya bagi para ahli teori dan filsuf konseling dan psikoterapi, tetapi juga akan membantu praktisi saat membuat penilaian klinis dalam praktik sehari-hari.

Pendekatan dalam konseling dan psikoterapi memiliki tujuan yang krusial untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis, emosional, dan perilaku dengan cara yang

paling sesuai dengan kebutuhan mereka. Setiap pendekatan terapeutik, seperti terapi kognitif-behavioral (CBT), terapi psikodinamik, dan terapi sistemik berfokus pada aspek berbeda dari pengalaman manusia, mulai dari perubahan pola pikir dan perilaku hingga pemahaman konflik bawah sadar dan dinamika hubungan interpersonal. Hofmann et al. (2012) menyatakan bahwa CBT efektif dalam mengatasi gangguan seperti kecemasan dan depresi dengan mengubah pola pikir maladaptive, sementara Shedler (2010) menekankan bahwa terapi psikodinamik membantu konseli menggali pengalaman masa lalu yang membentuk masalah psikologis mereka. Selain itu, Carr (2015) menyoroti pentingnya pendekatan sistemik yang menekankan hubungan sosial, karena perubahan dalam interaksi keluarga atau pasangan dapat mempercepat pemulihan. Pendekatan terapeutik yang tepat tidak hanya membantu mengatasi gejala, tetapi juga memperkuat keterampilan *coping* dan ketahanan individu untuk menghadapi tantangan hidup yang lebih besar (Norcross & Goldfried, 2019). Oleh karena itu pemilihan pendekatan yang sesuai sangat penting untuk mencapai perubahan yang signifikan dan berkelanjutan dalam kesejahteraan konseli.

## **B. Pendekatan dalam Konseling dan Psikoterapi**

Berbagai macam pendekatan dalam konseling dan psikoterapi secara garis besar akan diuraikan berikut.

### **1. Pendekatan Psikologi Klasik**

Pendekatan ini populer dikenalkan oleh Sigmund Freud pada abad ke 19, didasarkan pada beberapa prinsip utama seperti ketidaksadaran, struktur kepribadian, dan konflik psikologis. Sigmund Freud (Fadilah et al., 2023) mengemukakan bahwa banyak aspek dari pikiran dan perilaku manusia dipengaruhi oleh proses mental yang tidak disadari. Ketidaksadaran berfungsi sebagai *reservoir* bagi pikiran, ingatan, dan pengalaman yang tertekan, yang dapat mempengaruhi perilaku individu secara signifikan. Menurut Pradhika (2016) dan Ardiansyah et al. (2022) bahwa teori

psikoanalisis membagi kepribadian menjadi tiga komponen utama, yaitu: *id* (dorongan dasar), *ego* (realitas dan kontrol), dan *superego* (moralitas). Interaksi antar ketiga elemen ini menciptakan dinamika kepribadian yang kompleks, dimana konflik antara *id* dan *superego* seringkali menghasilkan kecemasan dan ketegangan. Menurut Fadilah et al., (2023) dan Ardiansyah et al., (2022) pendekatan ini berasumsi bahwa perkembangan kepribadian terjadi melalui konflik psikologis, yang umumnya dialami pada masa kanak-kanak yang terpendam dalam pikiran alam bawah sadar. Konflik ini menciptakan dorongan dan emosi yang mempengaruhi perilaku individu dikemudian hari yang mengarah pada kecemasan.

Dalam memahami bagaimana pikiran bawah sadar mempengaruhi perilaku manusia, pendekatan psikologi klasik menawarkan berbagai teknik untuk menggali lebih dalam lapisan psikologis individu. Berikut teknik utama yang digunakan oleh Sigmund Freud:

- a. Asosiasi bebas. Dalam Teknik ini, konseli diminta untuk berbicara secara bebas tentang pikiran dan perasaan mereka tanpa sensor. Teknik ini bertujuan untuk mengungkapkan isi ketidaksadaran dan membantu konselor memahami dinamika internal konseli (Pradhika, 2016).
- b. Analisis mimpi. Mimpi dianggap sebagai jendela ke dalam ketidaksadaran. Konselor membantu konseli menafsirkan simbol-simbol dalam mimpi untuk mengidentifikasi konflik dan dorongan yang tidak disadari (Fadilah, 2023); Ardiansyah et al., 2022).
- c. *Transference*. Proses dimana konseli mengalihkan perasaan dari hubungan masa lalu kepada konselor. Analisis transferensi memberikan wawasan tentang pola hubungan pasien dan bagaimana pengalaman masa lalu membentuk interaksi konselor-konseli saat ini (Pradhika, 2016).

## 2. Pendekatan Behavioristik

Pendekatan behavioristik dipopulerkan oleh Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936), B.F. Skinner (1904), dan Edward Lee Thorndike (1874-1949). Pendekatan ini berfokus pada pengamatan perilaku yang dapat diukur dan dipelajari. Teori ini menekankan bahwa semua perilaku dipelajari melalui interaksi dengan lingkungan, dan perubahan perilaku dapat dicapai melalui teknik-teknik tertentu. Behavioristik berfokus pada hubungan antara stimulus dan respons. Setiap perilaku dianggap sebagai respons terhadap stimulus tertentu di lingkungan. Hal ini berarti bahwa perilaku dapat diprediksi dan dimodifikasi melalui manipulasi stimulus yang ada (Mukinan, 2023). Penguatan (*reinforcement*) adalah konsep kunci dalam behaviorisme, dimana perilaku yang diinginkan diperkuat melalui imbalan positif atau negatif. Penguatan positif meningkatkan kemungkinan perilaku terulang, sedangkan penguatan negatif mengurangi kemungkinan perilaku yang tidak diinginkan (Hergenhahn & Matthew, 2022). Selain itu, hukum kesiapan menyatakan bahwa pembelajaran akan lebih efektif jika individu siap untuk belajar. Sementara itu, hukum latihan menunjukkan bahwa semakin sering suatu tindakan dilakukan, semakin besar kemungkinan keberhasilan dalam pembelajaran (Khadijah, 2024).

Dalam memahami bagaimana perilaku dapat terbentuk, pendekatan ini memiliki beberapa teknik yang dapat digunakan, antara lain:

- a. Teknik yang menggunakan *reinforcement* positif antar lain: *premack principle* yaitu perilaku dengan probabilitas lebih tinggi dapat bertindak sebagai *reinforcer* bagi perilaku dengan probabilitas lebih rendah (Brown, Spencer, & Swift, 2002); Teknik *behaviour chart* dilakukan dengan cara menetapkan perilaku yang akan dipantau, merating perilaku pada *schedule* yang telah ditetapkan, berbagi informasi dengan orang-orang selain *rater* dan menggunakan bagan untuk memantau sebuah intervensi

atau sebagai penanganan itu sendiri (Chafouleas, Rile-Tillman & McDougal, 2002); Teknik *token economy* berfungsi untuk memberikan *reinforcement* pada perilaku dengan memberi *reward* pada perilaku yang dipilih (Erford, 2015); dan Teknik *behavioral contract* merupakan kesepakatan tertulis antara konselor dan konseli dimana keduanya sepakat dalam target perilaku (Miltenberger, 2007).

- b. Teknik yang menggunakan hukuman, menurut Erford (2015) meliputi *extinction*, *time out*, *response cost*, dan *overcorrection* (praktik positif). Pertama, *Extinction* adalah menghilangkan kesempatan konseli mendapatkan *reinforcement* positif yang membantu meneruskan perilaku yang tidak diharapkan. Kedua, *Time out* dilakukan dengan menyingkirkan konseli dari lingkungan yang kaya *reward* dan menempatkan di area tanpa *reward*. Ketiga, *Response cost* merupakan *reward* yang disepakati dan diberikan pada konseli ketika konseli memperlihatkan perilaku target berakibat pada berkurangnya satu token yang dimiliki. Keempat, *Overcorrection* merupakan teknik hukuman yang mengharuskan konseli melakukan perilaku yang benar secara berulang.

Pendekatan ini digunakan untuk membentuk perilaku tertentu, keterampilan diharapkan, mengatasi kecemasan, dan mencegah perilaku *maladaptive*.

### 3. Pendekatan Kognitif Sosial

Albert Bandura merupakan salah satu tokoh teori kognitif sosial yang menyoroti pertemuan kebetulan (*chance encounters*) dan kejadian tak terduga (*fortuitous events*) pada dirinya sehingga muncul berbagai asumsi dasar teori kognitif sosial. Asumsi pertama, karakteristik menakjubkan manusia adalah keelastisannya yaitu fleksibilitas untuk mempelajari beragam perilaku diberbagai situasi. Albert Bandura menekankan pada pembelajaran terencana, yaitu belajar dari mengamati orang lain. Kedua, melalui model penyebab

*respirotik triadic* yang terdiri atas perilaku, lingkungan, dan faktor-faktor kepribadian, manusia memiliki kapasitas untuk mengatur hidup mereka. *Ketiga*, teori ini menggunakan perspektif keagenan, artinya manusia memiliki kapasitas untuk melatih pengontrolan atas alam dan kualitas hidup. *Keempat*, manusia mengatur hubungan melalui faktor eksternal dan internal mencakup lingkungan fisik dan sosial, sedangkan faktor internal mencakup pengamatan diri, penilaian, dan reaksi diri. *Kelima*, ketika manusia menemukan dirinya dalam situasi yang ambigu secara moral, manusia berupaya mengatur perilaku melalui tindakan moral (Feist & Feist, 2008).

Inti pembelajaran dengan mengamati adalah pemodelan (*modelling*). Bandura mengungkapkan pemodelan melibatkan proses kognitif, jadi tidak hanya meniru, lebih sekedar menyesuaikan diri dengan tindakan orang lain karena sudah melibatkan representation informasi secara simbolis dan menyimpannya untuk digunakan di masa depan (Feist & Feist, 2008). Faktor-faktor yang menentukan belajar dari model yaitu karakteristik model dan konsekuensi dari perilaku yang dimodelkan dapat memberikan efek bagi pengamatnya. Bandura menemukan empat proses yang mengatur pembelajaran dengan pengamatan, yaitu perhatian, representasi, produksi perilaku, dan motivasi.

Teknik-teknik yang dapat digunakan pada pendekatan ini (Erford, 2015) antara lain:

- a. Teknik *modelling*, terdapat tiga tipe dasar *modelling*. Pertama, *overt modelling/live modelling* terjadi ketika satu orang atau lebih mendemonstrasikan perilaku yang akan dipelajari. Kedua, *live model* (contoh hidup) bisa termasuk konselor profesional, guru, atau teman sebaya. Ketiga, *simbolik modelling* yaitu mengilustrasikan perilaku target melalui rekaman video atau audio.



- b. Teknik *behavioral rehearsal* (Latihan/gladi perilaku), merupakan bentuk bermain peran dimana konseli mempelajari suatu tipe perilaku baru diluar situasi konseling.
- c. Teknik *role playing*, merupakan teknik yang digunakan oleh konselor untuk membantu konseli mengembangkan pemahaman dirinya.

#### **4. Pendekatan Humanistik**

Pendekatan humanistik dalam psikologi dan pendidikan berfokus pada pengembangan individu secara utuh, menekankan pentingnya pengalaman subjektif dan potensi manusia. Tokoh dalam pendekatan ini yaitu Abraham H. Maslow, Carl Rogers, dan May. Pendekatan ini berusaha untuk “memanusiakan” manusia, mendorong individu mencapai aktualisasi diri dan memahami lingkungan.

- a. Pendekatan humanistik memandang individu sebagai satu kesatuan yang utuh, bukan hanya sebagai entitas yang terpisah antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Hal ini berarti bahwa pendidikan harus mempertimbangkan aspek emosional, sosial, dan spiritual peserta didik (Hibana et al., 2015).
- b. Kebutuhan aktualisasi diri. Menurut Carl Rogers, setiap individu memiliki dorongan alami untuk berkembang dan mencapai potensi maksimal. Proses pembelajaran dianggap berhasil jika mampu memahami diri dan lingkungan (Arifin, 2016).
- c. Belajar sebagai proses aktif dimana individu terlibat secara langsung dalam pengalaman belajar. Individu didorong untuk mengambil tanggung jawab atas pembelajaran mereka sendiri dan mengeksplorasi minat (Khairani, 2017).

Dalam memahami individu secara utuh, pendekatan ini memiliki beberapa teknik utama berikut ini.

- a. Teknik *Self Disclosure*. *Self Disclosure* merupakan elemen esensial dari konseling etik (Barnett, 2011). Menurut Williams (Erford, 2015) pengungkapan diri konselor dianggap sebagai kejadian positif yang memperlihatkan sisi hangat, nyata, dan manusiawi konselor dan yang membantu untuk membangun aliansi terapeutik.
- b. Teknik *Confrontation*. Teknik ini merujuk pada Teknik konselor yang dilakukan secara verbal untuk menanggapi kesenjangan dalam pikiran, keputusan, tingkah laku, perbuatan, yang bertujuan pada suatu situasi (Ananda & Nurjannah, 2023).
- c. Teknik *Motivational Interviewing*. Teknik ini dipikirkan oleh William Miller pada 1983 dengan mengembangkan sebuah intervensi jangka pendek bagi pengguna alkohol kronis (Naar & Suarez, 2021) karena ia melihat gaya konfrontasional yang menonjol selama masa itu meningkatkan resistensi konseli (Lewis, 2013). Miller & Rollnick (2002) mengidentifikasi tiga komponen teknik *motivational interviewing*, yaitu: *Collaboration* melibatkan konselor profesional dan konseli bersama-sama mengeksplorasi motivasi dengan cara yang suportif; *Evocation* melibatkan konselor profesional yang memperpanjang motivasi konseli; Otonomi meletakkan tanggung jawab untuk berubah pada konseli yang menghormati kehendak bebas konseli.
- d. Teknik *Strength Bombardment*. Premis yang mendasari penggunaan teknik ini menurut Steele (Erford, 2015) adalah suasana perasaan (*mood*), persepsi tentang diri (*self perceptions*), dan gambaran tentang diri (*self image*) bisa membaik jika konseli menerima komunikasi berbasis kekuatan dari orang lain kemudian menginternalisasikan komunikasi tersebut ke dalam dialog batiniahnya sendiri. Teknik ini dilakukan dengan cara membentuk persepsi dan perasaan konseli saat ini untuk digunakan sebagai

sumber resiliensi ketika mengalami peristiwa traumatis di masa mendatang (Erford, 2015).

Pendekatan ini dapat digunakan oleh konselor yang guna membantu siswa menemukan minat dan potensi (Hibana et al., 2015). Konselor membantu konseli mengeksplorasi perasaan dan mencapai pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri melalui teknik seperti konseling berbasis empati (Khairani, 2017). Pendekatan ini memberikan kerangka kerja yang kuat untuk memahami proses belajar sebagai pengalaman yang holistik dan mendalam. Berfokus pada pengembangan individu, pendekatan ini relevan dalam pendidikan dan praktik psikologis modern.

## 5. Pendekatan Gestalt

Pendekatan Gestalt dikembangkan oleh Fritz Perls, Laura Perls, Paul Goodman pada pertengahan abad Ke 20, berfokus pada kesadaran, pengalaman langsung, dan tanggung jawab pribadi. Gestalt menekankan pentingnya interaksi langsung antara konselor dengan konseli serta proses di sini dan sekarang, yang bertujuan membantu konseli menyadari perasaan dan perilaku mereka yang tidak disadari (Perls, Hefferline, & Goodman, 1951; Yontef, 1993; Polster & Polster, 1974; F. Perls, 1969).

Dalam membantu konseli mengatasi berbagai tantangan psikologis, pendekatan ini memiliki beberapa teknik utama berikut ini.

- a. Teknik *Empty Chair* (kursi kosong). Teknik ini memungkinkan pengalaman dan ekspresi katartik untuk membantu konseli memperdalam hubungan emosional interpersonal dan intrapersonal (Erford, 2015). Teknik ini membawa individu menginternalisasi dikotomi perasaannya (Corey, 2016). Teknik *empty chair* ini digunakan untuk menyelesaikan masalah konseli dengan orang-orang di masa lalu atau sekarang.

- b. Teknik *Body Movement and Exaggeration*. Perls (Erford, 2015) mengungkapkan komunikasi verbal dan non verbal konseli merupakan isyarat yang dapat difokuskan dan dilebih-lebihkan untuk memperdalam pemahaman konseli tentang pikiran dan perasaan yang mendasari pengalaman dan respons emosional.
- c. Teknik *Role Reversal* (membalik peran). Gestalt melihat eksistensi sebagai sesuatu yang saling terhubung dan menggunakan pendekatan konseling holistik. Harman (Erford, 2015) mengemukakan teknik *role reversal* biasanya digunakan ketika konselor percaya bahwa perilaku konseli adalah kebalikan dari perasaan tertentu yang mendasarinya, dan dengan demikian konseli berperilaku dengan cara *disconnected* (terputus).

Penerapan pendekatan Gestalt dapat dilakukan melalui dalam proses konseling yang berfokus pada pengalaman saat ini, bukan masa lalu atau masa depan, yang bertujuan agar konseli menyadari perasaan dan pola perilaku yang tidak disadari. Selain itu, konseli diajak untuk terbuka, jujur, dan bertanggung jawab atas perasaan, pikiran, dan tindakan yang bertujuan untuk mengurangi perasaan sebagai korban dan memberi kekuatan untuk mengubah pola perilaku. Konselor dapat menggunakan teknik-teknik dalam konseling Gestalt untuk membantu konseli mengeksplorasi konflik internal dan perasaan yang tidak terungkap. Konselor dapat mengajak konseli berdialog dengan bagian diri mereka yang bertentangan (misal: rasional vs emosional) untuk mencapai integrasi diri dan solusi yang lebih sehat.

## 6. Pendekatan Logoterapi

Logoterapi adalah sebuah pendekatan terapeutik yang dikembangkan oleh Viktor Frankl berfokus pada penemuan makna hidup di masa depan (Frank, 2021) dalam situasi apapun, termasuk penderitaan. Logoterapi tidak hanya sebagai teori psikiatri, tapi juga sebagai filosofis yang mengintegrasikan unsur psikodinamik, eksistensial, dan behaviorisme. Prinsip logoterapi bahwa kehidupan selalu

memiliki makna, bahkan dalam kondisi yang paling menyedihkan (Yıldırım, 2018). Menurut Frankl (2014) kehidupan selalu memiliki makna, walaupun maknanya sering sulit ditemukan dan tujuan dari kehidupan adalah untuk mencari makna dari kehidupan itu sendiri. Setiap manusia memiliki kebebasan untuk memberikan makna pada kehidupannya (Frankl, 2014). Ini berlaku pada setiap tindakan yang dilakukan dan dialami manusia, termasuk kesengsaraan. Batthyány (2016) membagi tiga nilai kehidupan yaitu nilai kreatif, nilai pengalaman, dan nilai sikap merupakan sumber makna hidup". Teknis utama dalam logoterapi meliputi *derefleksi*, yaitu proses membantu konseli untuk melepaskan diri dari pikiran negatif dan fokus pada makna hidup. Menurut Soetan (2014) *derefleksi* membantu konseli untuk melepaskan diri dari pikiran negatif dan fokus pada makna hidup".

### **C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Pendekatan**

Pilihan pendekatan dalam konseling dan psikoterapi adalah keputusan penting yang dapat mempengaruhi seberapa efektif tindakan terapeutik. Pilihan pendekatan yang tepat dapat memfasilitasi perubahan positif dalam diri konseli, sementara pendekatan yang tidak sesuai mungkin tidak memberikan hasil yang optimal. Beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan pendekatan ini berasal dari sisi konselor serta konseli.

#### **1. Karakteristik Konseli**

Karakteristik konseli adalah salah satu faktor paling penting dalam menentukan pendekatan yang akan digunakan. Beberapa aspek karakteristik konseli yang dapat mempengaruhi pemilihan pendekatan antara lain:

- a. Usia dan Tahap Perkembangan: Usia konseli dan tahap perkembangan psikologisnya memainkan peran penting dalam memilih pendekatan. Misalnya, terapi berbasis perilaku (behavioral therapy) sering lebih efektif pada anak-anak, sementara terapi psikodinamik atau terapi kognitif lebih cocok untuk orang dewasa yang lebih

matang dalam pemikiran dan pemahaman diri (Corey, 2017).

- b. Masalah atau Kondisi yang Dihadapi: Jenis masalah yang dihadapi konseli seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, atau masalah hubungan dapat mempengaruhi jenis pendekatan yang digunakan. Beberapa pendekatan lebih cocok untuk menangani masalah spesifik, seperti terapi perilaku kognitif (CBT) untuk gangguan kecemasan atau terapi keluarga untuk masalah hubungan interpersonal (Sharf, 2012).
- c. Kesiapan dan Motivasi Konseli: Tingkat kesiapan konseli untuk berubah, serta motivasi yang dimiliki, juga mempengaruhi pemilihan pendekatan. Konseli yang lebih aktif dan termotivasi untuk terlibat dalam proses konseling mungkin mendapat manfaat lebih besar dari pendekatan yang berbasis pada kerja sama, seperti terapi humanistik atau terapi kognitif yang mengutamakan keterlibatan konseli dalam proses terapeutik (Norcross & Wampold, 2018).

## **2. Pendekatan Terapeutik dan Aliran Psikoterapi**

Setiap pendekatan atau aliran dalam psikoterapi memiliki teori dasar dan teknik yang berbeda, yang disesuaikan dengan berbagai kebutuhan konseli. Berikut adalah beberapa aliran yang umum dalam konseling dan psikoterapi:

- a. Psikoterapi Psikoanalitik: Pendekatan ini berfokus pada penggalian alam bawah sadar, dengan menekankan dinamika masa lalu dan konflik psikologis yang tak disadari. Umumnya, pendekatan ini dipilih untuk konseli yang tertarik mengeksplorasi pengalaman masa kecil mereka atau memiliki masalah mendalam terkait dengan hubungan interpersonal (Gladding, 2018).
- b. Terapi Kognitif-Perilaku (CBT): merupakan pendekatan yang terstruktur dan berbasis bukti, digunakan untuk menangani gangguan mental seperti kecemasan dan

- depresi, serta efektif untuk konseli yang membutuhkan perubahan perilaku konkret dan cepat (Corey, 2017).
- c. Terapi Humanistik (termasuk Terapi Gestalt dan Person-Centered Therapy): Terapi humanistik menekankan pada pertumbuhan pribadi, harga diri, dan kesadaran diri. Pendekatan ini sering digunakan untuk konseli yang memiliki masalah identitas atau yang sedang mencari makna hidup (Norcross & Wampold, 2018).
  - d. Terapi Keluarga dan Sistemik: Terapi ini fokus pada hubungan antar individu dalam keluarga atau sistem sosial. Pendekatan ini cocok untuk konseli dalam menghadapi masalah hubungan keluarga atau dinamika kelompok sosial (Sharf, 2012).

### **3. Preferensi dan Filosofi Konselor**

Konselor juga memiliki pengaruh besar terhadap pemilihan pendekatan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi adalah:

- a. Pelatihan dan pengalaman terapeutik: Konselor yang terlatih dalam pendekatan tertentu (misalnya, CBT, terapi psikodinamik, atau terapi berbasis mindfulness) cenderung lebih nyaman dan kompeten dalam menggunakan pendekatan tersebut. Oleh karena itu, pengalaman dan latar belakang terapeutik konselor menjadi faktor penting dalam menentukan pendekatan yang digunakan (Prochaska & Norcross, 2018).
- b. Kepribadian dan gaya kerja terapeutik: Beberapa konselor mungkin lebih memilih pendekatan yang fleksibel dan berfokus pada hubungan, sementara yang lain mungkin lebih cenderung menggunakan teknik yang lebih terstruktur dan berorientasi pada pemecahan masalah. Kepribadian dan gaya kerja ini akan mempengaruhi interaksi mereka dengan konseli dan, pada gilirannya, pemilihan pendekatan yang paling efektif (Corey, 2017).
- c. pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi: Beberapa konselor memegang filosofi tertentu, seperti pendekatan yang berfokus pada keadilan sosial,

inklusivitas, atau pandangan holistik terhadap kesehatan mental. Filosofi ini akan membimbing mereka dalam memilih pendekatan yang sesuai dengan nilai-nilai mereka dan kebutuhan konseli (Sharf, 2012)

#### **4. Faktor Kontekstual**

Faktor kontekstual memiliki peran penting dalam pemilihan pendekatan dalam konseling.

- a. Ketersediaan dan aksesibilitas sumber daya: Beberapa pendekatan memerlukan sumber daya tertentu, seperti waktu yang lebih lama untuk terapi psikodinamik atau fasilitas terapi. Ketersediaan sumber daya dapat membatasi pilihan pendekatan, terutama di lingkungan dengan keterbatasan anggaran atau infrastruktur (Gladding, 2018).
- b. Budaya dan nilai sosial: Latar belakang budaya konseli sangat mempengaruhi cara konselor memandang terapi dan memilih pendekatan. Misal, dalam beberapa budaya, pendekatan berbasis keterbukaan diri seperti terapi kognitif-emosional mungkin tidak diterima dengan baik. Pendekatan yang lebih berbasis pada keharmonisan sosial, seperti terapi keluarga, mungkin lebih cocok dalam konteks tersebut (Prochaska & Norcross, 2018).
- c. Kebijakan dan praktik profesional: Beberapa tempat kerja atau lembaga memiliki kebijakan yang mengarahkan pendekatan terapeutik tertentu, berdasarkan bukti atau pedoman praktik yang berlaku. Kebijakan ini dapat mempengaruhi keputusan seorang konselor dalam memilih pendekatan (Norcross & Wampold, 2018).

#### **5. Bukti dan Efektivitas Pendekatan**

Salah satu pertimbangan penting dalam memilih pendekatan adalah bukti ilmiah yang mendukung efektivitas pendekatan tersebut untuk kondisi tertentu. Konselor yang mengutamakan pendekatan berbasis bukti cenderung memilih terapi dengan data empiris yang menunjukkan keberhasilannya dalam mengatasi masalah spesifik konseli,



seperti *cognitive behaviour therapy* untuk gangguan kecemasan atau gangguan depresi mayor (Corey, 2017).

Pemilihan pendekatan dalam konseling dan psikoterapi melibatkan pertimbangan berbagai faktor yang saling terkait. Karakteristik konseli, pelatihan dan filosofi terapeutik konselor, serta faktor kontekstual semuanya memainkan peran penting dalam menentukan pendekatan yang paling sesuai. Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk memiliki pemahaman yang luas mengenai berbagai pendekatan terapeutik serta fleksibilitas untuk menyesuaikan metode yang sesuai kebutuhan konseli.

#### **D. Etika dan Profesionalisme dalam Konseling dan Psikoterapi**

Konseling dan psikoterapi adalah bidang yang mengutamakan hubungan interpersonal antara konselor dan konseli, serta berfokus pada pengembangan individu. Karena itu, etika dan profesionalisme memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga integritas, kualitas, dan keberhasilan proses terapeutik. Etika mengatur perilaku profesional dan keputusan dalam berinteraksi dengan konseli, sementara profesionalisme mencakup kompetensi, tanggung jawab, dan sikap yang harus dimiliki oleh seorang konselor.

Prinsip etika dan profesionalisme tidak hanya berhubungan dengan penghindaran tindakan yang tidak pantas, tetapi juga dengan membangun kepercayaan yang esensial antara konseli dan konselor.

##### **1. Prinsip Etika dalam Konseling dan Psikoterapi**

Etika dalam konseling dan psikoterapi mengacu pada standar perilaku yang diterima secara umum dalam profesi ini. Prinsip etika bertujuan melindungi hak-hak konseli, menjaga kualitas terapi, dan menjaga integritas profesi. Berikut ini beberapa prinsip etika dalam praktik konseling dan psikoterapi.

a. Kerahasiaan dan Privasi

Kerahasiaan merupakan prinsip fundamental dalam konseling dan psikoterapi. Konseli harus merasa aman untuk berbagi informasi pribadi yang sensitif tanpa takut bahwa informasi tersebut akan dibagikan tanpa izin. Konselor diharuskan menjaga kerahasiaan informasi konseli, kecuali dalam situasi tertentu yang diatur oleh hukum (seperti bahaya bagi diri konseli atau orang lain) (Corey, 2017). Pelanggaran terhadap prinsip kerahasiaan dapat merusak hubungan terapeutik dan menurunkan efektivitas terapi. Oleh karena itu, konselor harus memiliki pemahaman mendalam tentang hukum yang mengatur kerahasiaan serta kapan dan bagaimana informasi konseli dapat dibagikan dengan pihak ketiga (Norcross & Wampold, 2018).

b. *Informed Consent*

*Informed consent* atau persetujuan yang diberikan dengan pengetahuan penuh adalah prinsip etika yang memastikan bahwa konseli memahami proses terapi yang akan dijalani. Konseli harus diberi penjelasan yang jelas tentang tujuan, teknik, dan durasi terapi, serta potensi risiko dan manfaatnya. Persetujuan konseli untuk menjalani terapi harus diberikan secara sukarela dan tanpa paksaan (Corey, 2017). *Informed consent* juga mencakup aspek hak konseli untuk mengakhiri terapi kapan saja, dengan pemahaman bahwa mereka memiliki kontrol penuh atas keputusan tersebut.

c. *Non-Diskriminasi*

Konselor harus memastikan bahwa mereka tidak mendiskriminasi konseli berdasarkan ras, jenis kelamin, orientasi seksual, agama, atau faktor identitas lainnya. Praktik diskriminasi dapat merusak hubungan terapeutik dan menempatkan konseli dalam posisi yang tidak aman. Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk berlatih dengan kesadaran budaya yang tinggi dan terbuka terhadap berbagai perspektif konseli (Gladding, 2018).

## **2. Profesionalisme dalam Konseling dan Psikoterapi**

Profesionalisme dalam konseling dan psikoterapi mencakup sikap, kompetensi, dan perilaku yang menunjukkan integritas dan kualitas layanan yang diberikan kepada konseli. Seorang konselor profesional akan selalu menjaga standar tinggi dalam melaksanakan tugasnya. Beberapa aspek profesionalisme yang penting dalam praktik ini adalah:

### **a. Kompetensi**

Konselor harus memiliki pengetahuan memadai tentang teori dan pendekatan terapi yang digunakan, serta keterampilan praktis dalam menerapkan pendekatan (Sharf, 2012). Kompetensi ini mencakup kemampuan untuk melakukan penilaian yang akurat terhadap kondisi konseli dan memilih pendekatan terapi yang sesuai. Selain itu, kompetensi juga mencakup kemampuan untuk mengelola hubungan terapeutik dengan baik, termasuk kemampuan mendengarkan, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan menangani dinamika emosional dalam sesi terapi (Norcross & Wampold, 2018). Konselor yang tidak kompeten berisiko menyebabkan kerusakan emosional konseli dan efektivitas terapi.

### **b. Tanggung Jawab Profesional**

Seorang konselor harus memiliki rasa tanggung jawab terhadap konseli, profesinya, serta masyarakat luas. Tanggung jawab mencakup kewajiban untuk selalu mengutamakan kesejahteraan konseli dan tidak memanfaatkan posisi terapeutik untuk keuntungan pribadi (Corey, 2017). Selain itu, konselor harus bertanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka selama terapi, serta bersedia untuk meminta supervisi atau konsultasi jika menghadapi situasi yang sulit atau membingungkan.

c. Supervisi dan pengembangan Profesional

Konselor yang baik harus memperbarui pengetahuan dan keterampilan melalui pendidikan lanjutan, pelatihan, dan supervisi. Supervisi memungkinkan konselor mendapatkan umpan balik tentang praktik dan memperbaiki keterampilan (Prochaska & Norcross, 2018). Konselor yang terlibat pengembangan profesional secara terus-menerus mampu memberikan layanan yang efektif dan menjaga etika praktik.

Etika dan profesionalisme dalam konseling dan psikoterapi tidak hanya berfungsi untuk melindungi konseli dan memandu perilaku konselor, tetapi juga berperan besar dalam menciptakan hasil terapi yang positif. Sebuah hubungan terapeutik yang dibangun di atas dasar etika dan profesionalisme yang kokoh akan membantu membangun kepercayaan konseli terhadap konselor, yang pada gilirannya memperkuat efektivitas terapi itu sendiri (Sharf, 2012). Sebaliknya, pelanggaran terhadap etika atau kurangnya profesionalisme dapat merusak hubungan terapeutik dan menyebabkan gangguan dalam proses terapi. Konselor yang tidak menjaga standar etika dan profesionalisme dapat menyebabkan konseli merasa tidak aman, tidak dihargai, atau bahkan terluka secara emosional. Oleh karena itu, penting bagi seorang konselor untuk berkomitmen terhadap prinsip-prinsip etika dan profesionalisme dalam setiap aspek praktik mereka.

Etika dan profesionalisme dalam konseling dan psikoterapi adalah dua pilar yang tidak dapat dipisahkan dalam menyediakan pelayanan terapeutik yang efektif dan aman. Prinsip etika seperti kerahasiaan, *informed consent*, dan non-diskriminasi harus dipegang teguh untuk melindungi konseli dan menjaga integritas hubungan terapeutik. Di sisi lain, profesionalisme yang mencakup kompetensi, tanggung jawab, dan pengembangan profesional berperan penting

dalam memastikan kualitas pelayanan yang diberikan kepada konseli.

#### **E. Perkembangan dan Tren Baru dalam Konseling dan Psikoterapi**

Perkembangan dan tren baru dalam konseling dan psikoterapi menunjukkan arah yang semakin *integrative* dan berbasis bukti, dengan penekanan pada pendekatan yang lebih personal dan *holistic*. Salah satu tren utama adalah penerapan terapi *integrative*, yang menggabungkan berbagai teknik dari berbagai aliran psikoterapi untuk disesuaikan dengan kebutuhan spesifik konseli. Norcross & Goldfried (2019) mencatat bahwa pendekatan ini memungkinkan konselor fleksibel dalam memilih teknik sesuai dengan karakteristik konseli, meningkatkan efektivitas terapi. Selain itu, terdapat peningkatan penggunaan terapi berbasis bukti (*evidence-based therapy*) seperti terapi kognitif-behavioral (CBT) yang terus mendapatkan perhatian karena efektivitasnya yang terbukti dalam mengatasi gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Hofmann et al., 2012). Tren lain yang semakin berkembang adalah terapi berbasis *mindfulness* dan terapi *trauma-fokus* yang semakin populer dalam menangani stress pasca-trauma dan gangguan kecemasan (Van der Kolk, 2014). Teknologi juga memainkan peran penting, dengan meningkatnya penggunaan terapi daring (*online therapy*) yang memberikan akses lebih luas kepada konseli yang mungkin terhambat oleh jarak atau keterbatasan fisik (Cuijpers et al., 2020). Semua tren ini mencerminkan upaya untuk menjawab tantangan zaman dan meningkatkan aksesibilitas serta efektivitas terapi di era modern.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, S. D., & Nurjannah. (2023). Kritik dan pengembangan teknik konseling konfrontasi. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2).
- Ardiansyah, A., Sarinah, S., Susilawati, S., & Juanda, J. (2022). Kajian psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 25–31.
- Arifin, M. (2016). Implementasi konsep belajar humanistik pada siswa dengan tahap operasional formal di SMK Miftahul Khair. *Psikologika*, 25(1).
- Barnett, J. E. (2011). Psychotherapist self-disclosure: Ethical and clinical considerations. *Psychotherapy*, 48(4), 315–321.
- Batthyány, A. (2016). *The universal declaration of human rights in contexts: The role of philosophy*. Springer International Publishing AG.
- Brown, J. F., Spencer, K., & Swift, S. (2002). A parent training programme for chronic food refusal: A case study. *British Journal of Learning Disabilities*, 30(3), 118–121.
- Carr, A. (2015). *The handbook of child and adolescent clinical psychology: A contextual approach*. Routledge.
- Chafouleas, S. M., Riley-Tillman, T. C., & McDougal, J. L. (2002). Good, bad, or in-between: How does the daily behavior report card rate?. *Psychology in the Schools*, 39(2), 157–169.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed). Belmont, CA: Cengage.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Belmont, Cengage Learning.
- Cottone, R. (2007). Paradigms of counseling and psychotherapy, revisited: Is social constructivism a paradigm? *Journal of Mental Health Counseling*, 29(3), 189–203.

- Cuijpers, P., Weitz, E., Andersson, G., & Van Straten, A. (2020). Psychological treatment of depression: A meta-analytic comparison of the efficacy of different therapies. *Journal of Affective Disorders*, 275, 305-318.
- Dewi, R., & Prabowo, A. (2022). Implementasi teori kognitif dalam pembelajaran matematika di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2), 123-135.
- Ennis, R.H. (2011). The nature of critical thinking: An outline of critical thinking dispositions and abilities. *Teaching Philosophy*, 34(2):1-28.
- Erford, B. T. (2015). Teknik yang harus diketahui setiap konselor edisi kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fadilah, R., Sagala, A. H., & Khairani, A. (2023). Psikoanalisis Sigmund Freud dan implikasinya dalam pendidikan. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6).
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of personality* (edisi keenam). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Frank, V. E. (2021). *Man's Search for Meaning*. Naura Books.
- Frankl, V. E. (2014). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. Penguin.
- Gladding, S. (2018). *Counseling: A comprehensive profession*. 8<sup>th</sup> edition. Wane Forest University: Pearson Education.
- Halim, A., & Mardiana, R. (2021). Strategi pembelajaran aktif berbasis teori kognitif untuk meningkatkan pemahaman siswa. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 5(1).
- Hergenhahn, B. R., & Matthew, H. H. (2022). *An introduction to theories of learning*. Pearson.
- Hibana, H., Jumarudin, & Sidhiq, A. (2015). Pengembangan potensi peserta didik melalui pembelajaran humanistik. *Jurnal Pendidikan*, 4(2), 123-132.

- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- Khadijah, A. (2024). Prinsip-prinsip dan teori-teori belajar dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan*.
- Khairani, A. (2017). Penerapan teori humanistik dalam pembelajaran di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(3), 45-56.
- Lewis, T. F. (2013). *Substance abuse and addiction treatment: Practical application of counseling theory*. Upper Saddle River, NJ: Pearson
- Miller, W. R., &, & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Miltenberger, R. G. (2007). *Behaviour Modification: Principles and Procedures (Edisi ke 4)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Mukinan, M. (2023). Teori belajar behavioristik: prinsip dan penerapannya dalam pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Naar, S., & Suarez, M. (2021). *Motivational interviewing with adolescents and young adults*. New York: Guilford Press.
- Norcross, J. C., &, & Goldfried, M. R. (2019). *Handbook of psychotherapy integration (3rd ed.)*. Oxford University Press.
- Norcross, J. C., &, & Wampold, B. E. (2018). *The handbook of psychotherapy integration (2nd ed.)*. Oxford University Press.
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim real*. People Press.
- Perls, F., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Julian Press.



- Polster, E., & Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory & practice*. Brunner/Mazel.
- Pradhika, A. (2016). *Psikoanalisis sebagai pendekatan dalam bimbingan konseling (Studi Pemikiran Sigmund Freud)*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2018). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. Oxford University Press.
- Sari, D., & Hidayati, N. (2023). Pengaruh umpan balik terhadap proses pembelajaran berdasarkan teori kognitif. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 67-78.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases (Fifth)*. California, USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98.
- Soetan, B. (2014). *Psikoterapi logoterapische*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
- Yıldırım, Ö. (2018). Psychological well-being and life satisfaction among university students: A comparative study between turkey and germany. *Journal of Happiness Studies*, 19(7).
- Yontef, G. M. (1993). *Gestalt therapy: an introduction to the basic concepts of gestalt therapy*. The Gestalt Journal Press.