

**SUMBER BELAJAR PENUNJANG PLPG 2017  
MATA PELAJARAN/PAKET KEAHLIAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

**BAB IV  
PENDEKATAN KONSELING**



**M. Ramli  
Nur Hidayah  
Ella Faridati Zen  
Elia Flurentin  
Blasius Boli Lasan  
Imam Hambali**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN  
2017**

## **BAB IV PENDEKATAN KONSELING**

### **KOMPETENSI INTI**

Menguasai kerangka teoretik dan praksis bimbingan dan konseling

### **KOMPETENSI DASAR**

Mengaplikasikan pendekatan/model/jenis pelayanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling.

### **URAIAN MATERI PEMBELAJARAN**

Terdapat berbagai pendekatan konseling yang dapat digunakan konselor dalam memberikan layanan konseling individual dan kelompok kepada konseli. Pendekatan tersebut antara lain psikoanalisis, konseling berpusat pribadi, konseling behavior, konseling rasional-emosional behavior, konseling realitas, dan konseling ringkas berfokus solusi, dan konseling trait & factor.

#### **A. Psikoanalisis**

Psikoanalisis merupakan ancangan konseling yang dikembangkan Sigmund Freud sejak akhir abad ke-19 sampai dekade awal abad ke-20. Pendekatan ini merupakan dasar dari konseling dan psikoterapi modern. Konseling ini berkembang dari hasil penelitian Freud terhadap konflik yang dialami sendiri, interaksi dengan orang tuanya, dan konflik yang dialami para pasien yang dibantunya. Pada umumnya, pendekatan konseling yang muncul setelah psikoanalisis adalah pengembangan pendekatan tersebut atau modifikasi konsep dan prosedur psikoanalisis atau penentangan terhadap pendekatan tersebut (Corey, 2013).

#### **1. Hakikat Manusia**

Pada dasarnya manusia ditentukan oleh energi psikis dan pengalaman awal kehidupannya, terutama masa lima atau enam tahun pertama dalam kehidupan. Motif-motif dan konflik yang tidak disadarinya memiliki peran utama dalam perilaku individu

saat ini. Kekuatan irasional sangat kuat dan individu diarahkan oleh dorongan-dorongan seksual dan agresif. Pengalaman awal kehidupan memiliki peran yang sangat menentukan karena masalah-masalah kepribadian selanjutnya berakar pada konflik-konflik masa kanak-kanak yang ditekan ke alam tidak sadar (Corey, 2013).

## **2. Struktur kepribadian**

Struktur kepribadian terdiri atas id, ego, dan superego (Corey, 2013). Id adalah komponen biologis kepribadian yang merupakan sumber energi psikis dan tempat instink. Id memiliki fungsi primer yang dalam bekerjanya menggunakan prinsip kepuasan. Keseluruhan aspek id berada dalam lapisan ketidaksadaran. Ego merupakan komponen psikologis individu yang berfungsi sebagai eksekutif kepribadian dengan menggunakan prinsip realitas dalam bekerjanya. Ego merupakan tempat intelegensi dan aspek rasionalitas. Sebagian besar aspek ego berada dalam lapisan kesadaran. Superego adalah komponen sosial yang berfungsi sebagai hakim kepribadian yang merupakan tempat kode-kode moral sosial masyarakat dengan menggunakan prinsip kesempurnaan dalam kerjanya. Sebagian besar aspek superego berada dalam lapisan ketidaksadaran.

## **3. Kecemasan dan Mekanisme Pertahanan Ego**

Kecemasan merupakan perasaan takut yang berasal dari perasaan, kenangan, keinginan, dan pengalaman yang ditekan, tetapi muncul dalam alam kesadaran (Corey, 2013). Kecemasan muncul sebagai akibat perebutan energi psikis antara id, ego, dan superego. Kecemasan demikian berfungsi sebagai peringatan adanya bahaya yang mengancam individu. Kecemasan terdiri dari kecemasan realitas, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.

Mekanisme pertahanan ego/diri membantu individu mengatasi kecemasan dan mencegah ego dari kewalahan/kekalahan secara psikologis (Corey, 2013). Mekanisme ini normal selama tidak menjadi gaya hidup yang membuat individu menghindar dari menghadapi kenyataan. Cara kerja mekanisme pertahanan ego ialah menolak atau mengaburkan kenyataan dan terjadinya tidak disadari oleh individu. Mekanisme pertahanan diri terdiri dari represi, penolakan, pembentukan reaksi, proyeksi, *displacement*, rasionalisasi, sublimasi, regresi, introyeksi, identifikasi, dan kompensasi.

#### **4. Perkembangan Kepribadian**

Individu berkembang melalui tahap oral (lahir – 18 bulan), anal (18 bulan – 36 bulan), fallis (3 tahun – 6 tahun), latensi (6 tahun – 12 tahun), dan genital (12 tahun ke atas). Tahap oral merupakan tahapan perkembangan di mana mulut merupakan daerah utama pemuasan kebutuhan. Pemenuhan kebutuhan dasar pada tahap ini diperoleh dari menghisap dan mengigit. Pada tahap anal, daerah anus merupakan daerah utama pemenuhan kebutuhan. Pemenuhan kebutuhan dasar pada tahap ini diperoleh melalui menahan atau membuang feses. Pada tahap fallis, organ kelamin merupakan daerah utama pemenuhan kebutuhan. Pemenuhan kebutuhan dasar pada tahap ini diperoleh melalui fantasi seksual dan manipulasi organ kelamin. Tahap latensi merupakan tahap di mana energi psikis diarahkan untuk aktivitas sebaya dan peningkatan kompetensi diri dalam bidang fisik dan kognitif. Pada tahap genital, individu melanjutkan perkembangan tahap fallis dan pembentukan pola interaksi yang sehat dengan lawan jenis (Corey, 2013).

Perkembangan normal kepribadian berdasarkan penyelesaian dan integrasi tahap perkembangan, sedangkan perkembangan kepribadian salah suai merupakan akibat penyelesaian beberapa tahap perkembangan yang tidak memadai. Kecemasan merupakan akibat represi konflik dasar dan proses yang tidak disadari berkaitan erat dengan perilaku saat ini apakah sehat maupun malasuai. Karakteristik pribadi sehat: ego berfungsi efektif sebagai pelaksana kepribadian, dan penggunaan mekanisme pertahanan diri secara proporsional, sedangkan karakteristik pribadi salah suai: ego tidak berfungsi efektif sebagai pelaksana kepribadian, dan penggunaan mekanisme pertahanan diri secara berlebihan sebagai gaya hidup (Corey, 2013).

#### **5. Proses Konseling**

Konseling pada dasarnya adalah proses rekonstruksi kepribadian konseli dengan tujuan membantu konseli menjadikan materi yang tidak disadari menjadi disadari, memfungsikan ego secara efektif, menghidupkan kembali pengalaman awal dan menangani konflik yang direpresi, dan mencapai kesadaran intelektual dan emosional (Corey, 2013).

Pencapaian tujuan konseling dicapai melalui tahap pembukaan, pengembangan transferensi, tahap penanganan, dan resolusi transferensi (Gilliland, James, & Bowman,

1989). Tahap pembukaan merupakan tahap penentuan kelayakan masalah konseli untuk ditangani psikoanalisis. Tahap pengembangan transferensi adalah tahap untuk mengembangkan dan menganalisis hubungan konseling yang menyadari perilaku masa lalu konseli yang mempengaruhi perilakunya saat ini sehingga ia mampu membuat keputusan yang lebih layak. Tahap penanganan (*working through*) adalah proses pemecahan konflik-konflik dasar yang termanifestasi dalam hubungan konseli dengan konselor melalui pengulangan interpretasi dan eksplorasi bentuk-bentuk resistensi konseli. Tahap Resolusi Transferensi yaitu tahap yang dimaksudkan untuk mengatasi ketergantungan konseli kepada konselor setelah konflik utama terselesaikan dalam konseling. Jika konseli siap menghadapi kenyataan, maka konseling diakhiri.

Dalam proses konseling, konselor anonim dan konseli mengembangkan proyeksi terhadap konselor; fokus konseling ialah mengurangi resistensi yang berkembang dalam penanganan transferensi dan kendali yang lebih rasional; konseli menjalani konseling jangka panjang, melaksanakan asosiasi bebas untuk mengungkap konflik-konflik dan memperoleh tilikan (*insight*) melalui pembicaraan; dan konselor membuat interpretasi untuk mengajar konseli tentang arti perilaku saat ini sebagaimana terkait dengan masa lalunya (Corey, 2013).

## **6. Teknik-Teknik Konseling**

Teknik-teknik konseling dirancang untuk membantu konseli memperoleh akses terhadap konflik-konflik yang tidak disadari yang dapat menghasilkan tilikan dan asimilasi materi-materi baru oleh ego. Teknik-teknik pokok yang digunakan psikoanalisis adalah interpretasi, asosiasi bebas, analisis mimpi, analisis resistensi, dan analisis transferensi (Corey, 2013).

Interpretasi adalah penjelasan dan bahkan pembelajaran kepada konseli tentang makna perilaku yang ditampakkan dalam mimpi, asosiasi bebas, resistensi, dan transferensi. Asosiasi bebas adalah teknik yang digunakan untuk mendorong konseli agar melaporkan semua yang terjadi padanya tanpa penilaian dan sensor. Analisis mimpi adalah teknik yang digunakan untuk mengungkapkan dan menjelaskan materi dan simbol-simbol mimpi konseli. Analisis transferensi adalah teknik yang digunakan untuk membantu konseli menyadari motif, penyebab, dan dinamika hubungan konseling dengan mengungkapkan dan menjelaskan manifestasi interaksi konseli dengan konselor

dalam relasi konseling. Analisis resistensi adalah teknik yang digunakan untuk mengungkapkan dan menjelaskan alasan-alasan resistensi konseli sehingga menyadarinya dan mampu menanganinya.

## **B. Konseling Berpusat Pribadi**

Pendekatan konseling ini didirikan dan dikembangkan oleh Carl Ransom Rogers pada tahun 1940-an. Empat periode perkembangan *person-centered counseling* (konseling berpusat pribadi), yaitu periode pertama: tahun 1940-an. Pada periode ini pendekatan ini bernama konseling nondirektif: alternatif bagi pendekatan direktif dan interpretif. Pendekatan ini lebih menekankan penciptaan suasana permisif dan nondirektif dalam proses konseling. Periode kedua: Tahun 1950-an, pendekatan ini bernama *Client-Centered Therapy* yang Merefleksikan penekanan pada konseli daripada metode nondirektif. Pada periode ini, Rogers menekankan perubahan dari klarifikasi/refleksi perasaan ke penekanan pada dunia fenomenologi konseli. Periode Ketiga: 1950-an s.d 1970-an, pendekatan ini menekankan pada kondisi-kondisi konseling yang diperlukan dan mencukupi bagi perubahan konseli. Periode keempat: 1980-an dan 1990-an merupakan pengembangan pendekatan ini secara meluas dalam bidang pendidikan, industri, kelompok, resolusi konflik, dan pencarian perdamaian dunia. Pendekatan ini memiliki pengaruh/aplikasi yang sangat luas dalam berbagai bidang kehidupan. Maka pendekatan ini menjadi *Person-Centered Approach* (Corey, 2013).

### **1. Hakikat Manusia**

Pendekatan konseling berpusat pribadi (KBP) didasarkan pada pandangan bahwa manusia adalah makhluk yang baik dan dapat dipercaya, lebih bijak dari intelegensinya, makhluk yang mengalami, makhluk yang bersifat subjektif, dan manusia memiliki dorongan ke arah aktualisasi diri (Burk & Stefflre, 1979).

### **2. Karakteristik KBP**

KBP memiliki karakteristik: (1) memusatkan pada tanggung jawab dan kemampuan konseli untuk menemukan cara-cara yang lebih tepat dalam menghadapi kenyataan, (2) Menekankan pada dunia pengalaman atau dunia subjektif konseli, (3)

menerapkan prinsip-prinsip yang sama pada semua pribadi—normal, neurotik, dan psikotik, (3) konseling dan psikoterapi hanyalah salah satu contoh hubungan yang konstruktif, dan (4) sikap-sikap konselor—*genuineness, nonpossessive acceptance, dan accurate empathy*— merupakan kondisi yang mutlak diperlukan dan mencukupi bagi efektivitas konseling, (5) teori KBP berkembang melalui penelitian tentang proses dan hasil konseling, dan (6) menekankan pada kekuatan dari dalam diri individu dan dampak revolusioner dari kekuatan tersebut.

### 3. Struktur dan Perkembangan Kepribadian

Kepribadian terdiri atas organisme, medan fenomena, dan self. Organisme merupakan suatu kebulatan diri: Pikiran, perasaan, tingkah laku, wadah fisik baik disadari maupun tidak, mereaksi sebagai kebulatan terhadap medan fenomena untuk memuaskan kebutuhannya, dan dalam menghadapi pengalaman, organisme mungkin melambungkan dalam kesadaran, menolak atau mengabaikannya (Hansen, Stefic, & Warner, 1982).

Medan fenomena adalah semua yang dialami individu yang disebut dunia pribadi dan menjadi sumber kerangka acuan internal dalam memandang kehidupan, dan dunia pengalaman individu tersebut terus berubah baik internal maupun eksternal, dan beberapa peristiwa ada yang diamati secara sadar dan ada yang tidak.

*Self* (Diri) adalah konsep paling penting dalam teori kepribadian Rogers. Diri merupakan bagian terdeferensiasi dari medan fenomena yang terdiri dari serangkaian persepsi dan nilai-nilai yang berkaitan dengan diri. *Self* tersebut selalu dalam proses yang terus berubah dan berkembang karena interaksi dengan dunia pengalaman.

Rogers tidak mengemukakan tahap-tahap perkembangan secara rinci, namun ia menekankan pentingnya penilaian orang lain terhadap anak dalam proses perkembangannya. Jika penilaian orang lain semata-mata positif terhadap anak, maka kesenjangan antara organisme dan *self* tidak akan terjadi. Jika individu hanya menerima penghargaan positif tanpa syarat, maka *conditions of worth* tidak akan berkembang sehingga *self regard* menjadi tidak bersyarat, kebutuhan terhadap *positive self regard* tidak akan berbeda dengan *organismic evaluation* sehingga individu berkembang menjadi *fully functioning person*. Sebaliknya jika individu hanya menerima penghargaan positif

bersyarat, maka *conditions of worth* akan berkembang sehingga *self regard* menjadi bersyarat, kebutuhan terhadap *positive self regard* akan berbeda dengan *organismic evaluation* sehingga individu berkembang menjadi *individu malasuai* secara psikologis.

#### **4. Proses Konseling**

Konseling pada dasarnya bertujuan mereorganisasi konsep diri konseli melalui fasilitasi sikap *genuineness, empathy, dan unconditional positive regard*. Konseling akan efektif jika Konseli (1) berada dalam keadaan *psychological maladjustment*, (2) sukarela untuk memperoleh layanan konseling, (3) mampu mengungkapkan kondisi *psychological maladjustment*, (4) bebas dari ketidakstabilan organis yang parah, (5) mempunyai tingkat intelegensi yang memadai, dan (6) mengalami kondisi fasilitatif walaupun taraf minimal, dan (7) aktif mengeksplorasi dirinya. Tujuan konseling tercapai yang ditandai dengan kondisi hubungan konseling yang fasilitatif: konselor dan konseli berada dalam kontak psikologis, konseli berada dalam ketidakserasian, konselor berada dalam keadaan keserasian, konselor memberikan penghargaan positif tanpa syarat, konselor memahami dunia internal konseli dan mengkomunikasikannya kepada konseli, dan konseli menyadari kongruensi, penerimaan, dan empati konselor walau pada tingkat minimal (Corey, 2013).

Konseling berlangsung melalui (1) penciptaan hubungan baik: Penciptaan *rapport*, bersikap permissive, bebas ancaman, adanya *core condition: congruence, emphatic understanding, unconditional positive regard*; (2) pembebasan ungkapan: terdiri dari penciptaan suasana rileks, memperhatikan respons emosional, menanggapi perasaan negatif, menanggapi perasaan ambivalen, dan memandang sikap konseli sebagai tanggapan terhadap proses konseling; (3) tercapainya Insight yang merupakan tercapainya pemahaman spontan tentang masalah dan penyebabnya serta cara-cara pemecahannya; dan (4) Pengakhiran merupakan penanganan ambivalensi perasaan konseli, pemberian keyakinan bahwa konseli mampu menghadapi kehidupan, dan pemberian kebebasan sepenuhnya untuk mengarahkan jalan hidupnya (Dahlan, 1985).

#### **5. Teknik-teknik Konseling**

Pendekatan KBP lebih menekankan pentingnya sikap dan filosofi konselor daripada penggunaan teknik-teknik dalam proses konseling. Dalam proses konseling,



konselor mendengarkan secara aktif ungkapan konseli baik yang tersurat maupun yang tersirat melalui pemantulan perasaan dan klarifikasi ungkapan tersebut, hadir bersama konseli dalam proses konseling, dan memusatkan pada pengalaman menit-ke-menit konseli. Konselor tidak menggunakan teknik *probing*, tes diagnostik, interpretasi, dan nasihat dalam pelayanan konseling (Corey, 2013).

### C. Konseling Behavior

Konseling behavior dikembangkan sejak 1950-an dan 1960-an. Konseling tersebut merupakan pemisahan yang radikal dari psikoanalisis yang berlaku saat itu. Disamping itu, konseling ini banyak beda dari konseling lain karena penggunaan pembiasaan klasik dan pembiasaan operan terhadap penanganan berbagai perilaku bermasalah (Corey, 2013).

Konseling behavior saat ini dapat dipahami dengan memperhatikan empat bidang pokok perkembangan: *classical conditioning*, *operant conditioning*, *social learning theory*, dan *cognitive behavior counseling* (Corey, 2013). Kondisioning klasik Sutu jenis belajar dimana stimulus netral dikemukakan secara berulang dengan stimulus yang dapat menimbulkan respons tertentu secara naluriah sehingga stimulus netral tersebut akhirnya menimbulkan respons yang diharapkan (*respondent conditioning*). Tokoh kondisioning klasik adalah Ivan Pavlov yang mengilustrasikan *classical conditioning* melalui percobaan dengan anjing. *Operant conditioning* adalah Jenis belajar dimana perilaku semata-mata dipengaruhi oleh akibat yang menyertainya. Tokohnya adalah B. F. Skinner. Kedua jenis belajar tersebut tidak memasukkan konsep-konsep mediasi (proses berpikir, sikap, dan nilai).

Pendekatan belajar sosial dikembangkan Bandura bersifat interaksional, interdesipliner, dan multimodal. Perilaku dipengaruhi oleh peristiwa-peristiwa stimulus, pengaruh eksternal, dan proses mediasi kognitif. Konseling kognitif behavior bersama *social-learning theory* mewakili arus utama konseling perilaku kontemporer. Sejak tahun 1970-an gerakan behavior meyakini peran pikiran, bahkan menempatkan faktor kognitif sebagai peran pokok dalam memahami dan menangani masalah-masalah emosional dan perilaku. Secara umum, konseling behavior mengacu pada praktik yang didasarkan utamanya pada teori *social cognitive* dan mengakomodasi seperangkat prinsip dan

prosedur kognitif. Konseling behavior saat ini cenderung terpadu dengan konseling kognitif dan disebut konseling kognitif behavior (*cognitive behavior counseling*).

### **1. Hakikat Manusia**

Manusia adalah penghasil dan sekaligus hasil dari lingkungannya (Corey, 2013). Tingkah laku manusia merupakan hasil belajar baik tingkah laku yang baik maupun yang tidak baik. Manusia tidak dikatakan baik atau buruk, tetapi netral.

### **2. Karakteristik Dasar Konseling Behavior**

Corey (2013) mengemukakan karakteristik dasar konseling behavior sebagai berikut.

- a. Konseling behavior (KB) didasarkan pada prinsip-prinsip dan prosedur metode ilmiah.
- b. Perilaku tidak terbatas pada tindakan terbuka yang dilakukan individu yang dapat diamati tetapi juga mencakup proses internal seperti kognisi, imajinasi, keyakinan, dan emosi.
- c. Konseling behavior menangani masalah-masalah konseli saat ini dan faktor-faktor yang mempengaruhinya sebagai lawan dari analisis penentu historis.
- d. Konseli yang terlibat dalam konseling behavior diharapkan untuk berperan aktif dalam melaksanakan tindakan spesifik untuk menangani masalah-masalah mereka.
- e. Konseling behavior mengasumsikan bahwa perubahan dapat terjadi tanpa adanya tilikan terhadap dinamika yang mendasarinya dan pemahaman penyebab masalah yang dialaminya.
- f. Asesmen merupakan proses observasi dan swapantau yang terus menerus berlangsung yang memusatkan pada penentu perilaku saat ini, termasuk mengenali masalah dan menilai perubahan konseli.
- g. Intervensi Konseling behavior disesuaikan dengan masalah spesifik konseli secara individual.

### **3. Teori Kepribadian**

- a. KB tidak mengembangkan teori kepribadian.
- b. Tingkah laku itu merupakan hasil belajar baik tingkah laku yang normal maupun tingkah laku yang malasuai.
- c. Tingkah laku normal berkembang karena dalam interaksinya dengan lingkungan mendapatkan penguatan.
- d. Tingkah laku malasuai berkembang karena dalam interaksinya dengan lingkungan mendapatkan penguatan.

### **4. Proses Konseling**

Secara umum, konseling behavior membantu konseli menghilangkan perilaku malasuai dan mempelajari tingkah laku yang lebih efektif. Tujuan khusus ialah membantu konseli mempelajari tingkah laku spesifik sesuai dengan keunikan konseli. Dalam proses konseling, konselor berfungsi sebagai guru/pelatih yang aktif dan direktif dalam membantu konseli belajar tingkah laku yang lebih efektif, sedangkan konseli aktif dalam proses mempelajari tingkah laku yang baru dan aktif pula menetapkan tujuan konseling dan mengevaluasi ketercapaian tujuannya. Adapun hubungan konselor dan konseli penting tetapi tidak mencukupi bagi terjadinya perubahan tingkah laku konseli. Perubahan tingkah laku tersebut memerlukan penggunaan teknik-teknik konseling.

Proses konseling berlangsung melalui tahapan sebagai berikut: (1) pembinaan hubungan konseling: konselor membina hubungan baik dengan konseli melalui penerimaan kondisi konseli apa adanya sebagai individu berharga, penampilan diri konselor secara tulus di hadapan konseli, dan memahami kondisi konseli secara empatik; (2) penetapan masalah dan penetapan tujuan konseling: menggali informasi tentang masalah konseli dan menentukan hakikat masalah konseli, yang kemudian menentukan data dasar masalah konseling: frekuensi, lamanya, intensitasnya. Berdasarkan data dasar tersebut konselor bersama konseli menetapkan tujuan konseling secara spesifik; (3) pemilihan teknik konseling: konselor menentukan teknik yang sesuai dengan tujuan dan masalah yang dialami konseli; (4) penilaian keberhasilan: perbandingan antara perilaku setelah konseling dengan data dasar sebelum konseling; dan (5) pengakhiran dan tindak

lanjut: jika tujuan konseling tercapai maka layanan konseling diakhiri dan kemudian diikuti perkembangannya (Burks & Stefsire, 1979).

## **5. Teknik-Teknik Konseling**

Ada banyak teknik konseling yang telah berkembang pada konseling behavior. Beberapa diantaranya adalah sebagai berikut (Corey, 2013).

### **a. Desensitisasi sistematis**

Teknik spesifik yang digunakan untuk menghilangkan kecemasan dengan kondisi rileks saat berhadapan dengan situasi yang menimbulkan kecemasan yang bertambah secara bertahap.

### **b. Teknik relaksasi**

Teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan latihan pelepasan otot-ototnya dan pembayangan situasi yang menyenangkan saat pelepasan otot-ototnya sehingga tercapai kondisi rileks baik fisik maupun mentalnya.

### **c. Teknik Flooding**

Teknik yang digunakan konselor untuk membantu konseli mengatasi kecemasan dan ketakutan terhadap sesuatu hal dengan cara menghadapkan konseli tersebut dengan situasi/objek yang menimbulkan kecemasan tersebut secara berulang-ulang sehingga berkurang kecemasannya terhadap situasi/objek tersebut.

### **d. Reinforcement technique**

Teknik yang digunakan konselor untuk membantu meningkatkan perilaku yang dikehendaki dengan cara memberikan penguatan terhadap perilaku tersebut.

### **e. Modeling**

Teknik untuk memfasilitasi perubahan tingkah laku konseli dengan menggunakan model.

### **f. Assertive training**

Teknik membantu konseli mengekspresikan perasaan dan pikiran yang ditekan terhadap orang lain secara lugas tanpa agresif.

### **g. Self-management**

Teknik yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilakunya sendiri melalui pantau diri, kendali diri, dan ganjar diri.

*h. Behavioral rehearsal*

Teknik penggunaan pengulangan atau latihan dengan tujuan agar konseli belajar keterampilan antarpribadi yang efektif atau perilaku yang layak.

*i. Kontrak*

Suatu kesepakatan tertulis atau lisan antara konselor dan konseli sebagai teknik untuk memfasilitasi pencapaian tujuan konseling. Teknik ini memberikan batasan, motivasi, insentif bagi pelaksanaan kontrak, dan tugas-tugas yang ditetapkan bagi konseli untuk dilaksanakan antarpertemuan konseling.

*j. Pekerjaan Rumah*

Teknik yang digunakan dengan cara memberikan tugas/aktivitas yang dirancang agar dilakukan konseli antara pertemuan konseling seperti mencoba perilaku baru, meniru perilaku tertentu, atau membaca bahan bacaan yang relevan dengan masalah yang dihadapinya.

#### **D. Konseling Rasional Emotif Behavior**

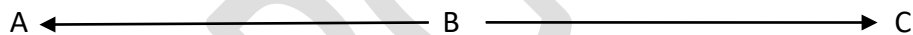
Pendekatan ini dikembangkan Albert Ellis tahun 1955 dengan nama *Rational Therapy* karena ketidakpuasan Ellis terhadap efektivitas psikoanalisis. Awalnya Ellis mengembangkan pendekatannya dengan mengabungkan konseling humanistik, filosofis, dan behavior. Pada tahun 1961, Ellis mengubah nama pendekatannya menjadi *Rational Emotive Therapy (RET)* dan tahun 1993 mengubah nama RET menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Pendekatan ini banyak dipengaruhi oleh filsafat Yunani kuno, terutama filosof Stoic, khususnya Epictetus yang menyatakan "Manusia terganggu bukan oleh peristiwa yang dihadapi, melainkan oleh pandangan yang dimiliki berkaitan dengan peristiwa tersebut." Di samping itu, pendekatan tersebut dipengaruhi oleh Adler yang berpandangan bahwa reaksi emosi dan gaya hidup manusia berkaitan dengan keyakinan dasar karena itu bersifat kognitif.

## 1. Hakikat Manusia

Pendekatan konseling rasional emotif behavior didasarkan pada pandangan bahwa manusia adalah (1) makhluk yang memiliki potensi berpikir rasional dan irrasional, dan (2) makhluk yang memiliki kecenderungan mengembangkan dan sekaligus menghambat diri.

## 2. Teori Kepribadian

- Teori ABC tentang kepribadian sangat pokok dalam teori dan praktik konseling rasional emotif behavior.
- *A (activating event)*: adanya fakta, peristiwa, atau tingkah laku/sikap individu.
- *B (belief)*: keyakinan seseorang tentang peristiwa yang dialami. Keyakinan/pandangan dapat rasional atau irrasional.
- *C (emotional and behavioral consequence)*: konsekuensi emosi dan tingkah laku atau reaksi individu. Reaksi tersebut dapat sehat dan tidak sehat.
- A tidak menyebabkan C, melainkan B yang merupakan keyakinan seseorang tentang A yang menyebabkan timbulnya C (*emotional reaction*).
- Secara skematis hubungan ketiga aspek teori ABC adalah sebagai berikut:



- Pada dasarnya penyebab gangguan emosional dan perilaku berasal dari dalam diri individu karena itu ia bertanggung jawab atas gangguan dan reaksi emosi dan perilakunya.

## 3. Perkembangan Kepribadian

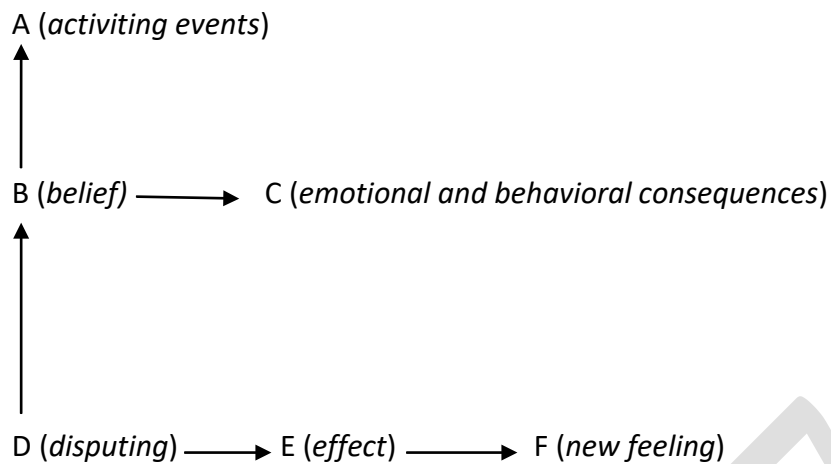
Setiap orang normal berkembang berdasarkan keinginan, harapan, dan pilihannya, demikian pula setiap orang normal berkembang berdasarkan tahap-tahap perkembangan secara regular. Adapun perilaku malasuai merupakan akibat dari sejumlah pandangan yang tidak rasional yang didapat manusia dari proses perkembangannya. Pandangan yang tidak rasional tersebut terus-menerus dipropagandakan orang tersebut terhadap dirinya melalui kalimat/kata-kata yang merusak dirinya.

Pandangan irasional yang merupakan sumber perilaku dan emosi irasional adalah sebagai berikut; (a) orang harus selalu dicintai dan diterima oleh setiap orang di lingkungannya agar berharga, (b) Orang harus memiliki kemampuan sempurna dalam segala hal agar berharga, (c) Orang yang jahat, keji, dan kejam harus dicela dan dihukum seberat-beratnya, (d) Suatu bencana besar bila suatu peristiwa terjadi tidak seperti yang dikehendaki seseorang, (e) Ketidakbahagiaan itu berasal dari luar diri individu karena itu individu tersebut tidak punya kemampuan untuk mengendalikan ketidakbahagiaan tersebut, (f) orang harus terus-menerus mengeluhkan dan memikirkan peristiwa yang berbahaya atau merugikan, lebih mudah menghindari kesulitan dan tanggung jawab daripada menghadapinya, (g) orang perlu bergantung pada orang lain yang lebih kuat daripada dirinya, (h) masa lalu seseorang menentukan perilaku saat ini dan tidak dapat diubah, (i) orang harus prihatin dan gelisah dengan masalah dan kondisi orang lain, dan (j) hanya ada satu jawaban yang sempurna untuk setiap masalah, dan bencana besar jika jawaban tersebut tidak ditemukan.

Pada dasarnya penyebab gangguan perilaku dan emosi tersebut dapat dikelompokkan menjadi tiga keyakinan irasional, yaitu (1) "Saya harus berkarya dengan baik dan kinerja saya harus diterima orang lain. Jika tidak, maka saya bukanlah orang baik," (2) "Orang lain harus memperlakukan saya dengan adil dan baik sebagaimana yang saya kehendaki. Jika tidak, mereka tidak baik dan pantas untuk dikutuk dan dihukum," dan (3) "Saya harus mendapatkan apa yang saya inginkan saat menginginkannya dan saya tidak harus mendapatkan apa yang tidak saya inginkan. Jika saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan maka hal tersebut mengerikan, saya tidak tahan, dan hidup tidak baik karena tidak memenuhi apa yang harus saya punyai." (Corey, 2013).

#### **4. Proses Konseling**

Konseling pada dasarnya merupakan proses reorganisasi/restrukturisasi pemikiran Konseli, yaitu membantu konseli mengubah pikiran yang irasional kearah yang rasional sehingga tindakan dan emosi konseli menjadi rasional. Teori A-B-C-D-E-F merupakan teori yang dapat digunakan untuk menjelaskan proses konseling rasional emotif behavior sebagaimana diagram berikut.



Konseling berada pada titik D. Konselor membantu konseli untuk mengubah pikiran/keyakinan yang irasionalnya dengan teknik kognitif, afektif, dan behavioristik. Jika konseling berhasil, maka efeknya konseli memiliki pikiran yang rasional/positif sehingga tindakan dan perasaannya juga rasional/positif.

Tugas Konselor: (a) menjelaskan bahwa konseli mengadopsi pikiran irasional, (b) menyadarkan konseli bahwa ia memelihara gangguan emosi secara aktif dengan terus menerus berpikir secara tidak logis dan tidak realistis, (c) menyadarkan konseli bahwa ia bertanggung jawab terhadap gangguan emosi yang dialami, (d) membantu konseli mengubah pikiran irasional dan mengganti pikiran tersebut dengan yang rasional, dan (e) membantu konseli untuk mengembangkan falsafah hidup rasional sehingga pada masa depan ia dapat menghindari menjadi korban pikiran irasional.

Tugas Konseli : (a) Aktif terlibat dalam konseling dalam menemukan pikiran tidak rasional dan menggantinya dengan pikiran rasional , (b) Aktif di luar konseling dalam melaksanakan tugas-tugas pekerjaan rumah bagi pemecahan masalah dan perubahan emosi dan perilaku yang merusak diri.

Hubungan konseling yang ditandai ketulusan, pemahaman, dan penghargaan positif penting bagi pencapaian tujuan konseling tetapi tidak mencukupi bagi terjadinya perubahan tingkah laku bagi konseling. Dalam hal ini diperlukan teknik-teknik konseling



untuk membantu konseli mengubah pikiran, perasaan, dan tindakan yang merusak diri dengan pikiran, perasaan, dan tindakan yang produktif bagi pengembangan dirinya secara optimal.

Proses Konseling berlangsung melalui tahapan berikut: (a) Pembinaan hubungan konseling. Pada tahap ini, konselor menciptakan suasana kondusif bagi konseling yang ditandai adanya penerimaan, pemahaman, dan ketulusan sehingga timbul rasa percaya konseli kepada konselor, (b) pengungkapan masalah: tahap ini terdiri atas kegiatan pengungkapan gangguan emosional, dan penjelasan hubungan pikiran dan gangguan emosional konseli, (c) penetapan pikiran irasional: pada tahap ini konselor membantu konseli mengidentifikasi pikiran irasional dan menyadarkannya tentang tanggung jawab bahwa karena masalah disebabkan oleh pikiran irasional konseli maka tanggung jawab dalam mengubahnya adalah ada konseling dengan dampingan konselor, (d) reorganisasi pikiran irasional: pada tahap reorientasi pikiran irasional terdiri atas penentangan/pengubahan pikiran irasional dengan teknik kognitif, emotif, dan behavioral, dan Penguatan pikiran rasional dengan teknik kognitif, emotif, dan behavioral juga, dan dan (e ) pengakhiran: pada tahap pengakhiran, konselor membantu konseli melakukan penyimpulan kemajuan konseli serta memberikan dorongan pengembangan pikiran dan falsafah hidup rasional untuk pengembangan optimal dirinya.

## **5. Teknik-Teknik Konseling**

Teknik-teknik konseling rasional emotif behavior dapat dikelompokkan ke dalam teknik-teknik kognitif, teknik-teknik behavioristik, dan teknik-teknik emotif sebagai berikut (Corey, 2013).

### **a. Teknik-Teknik Kognitif**

Teknik-teknik kognitif adalah kelompok teknik yang digunakan untuk mengubah/menggempur pikiran/keyakinan irasional/tidak logis/negatif konseli agar berkembang ke arah pikiran/keyakinan rasional/logis/positif. Teknik-teknik tersebut : diskusi: menjelajah dan membahas masalah untuk membongkar keyakinan irasional; tugas-tugas pekerjaan rumah: membiasakan dan menginternalisasikan pola pikir rasional dalam kehidupan sehari-hari di luar konseling; bacaan terarah: membongkar keyakinan irasional dengan memberikan bacaan terpilih sesuai permasalahan konseli; perubahan pernyataan konseli: mengubah pernyataan konseli yang irasional dengan pernyataan

yang lebih rasional; penentangan pragmatis: mengubah pikiran irasional dengan membandingkannya dengan kenyataan yang rasional; cognitive restructuring: teknik yang menekankan perubahan pola pikiran, penalaran, sikap konseli yang tidak rasional menjadi rasional dan logis.

#### b. Teknik-Teknik Emotif

Teknik-teknik emotif adalah kelompok teknik yang digunakan untuk mengubah perasaan yang irasional/tidak logis/negative/merusak diri konseli agar berkembang ke arah perasaan rasional/logis/positif/produktif. Teknik-teknik tersebut: Pembayangan emosi rasional: membayangkan sesuatu terburuk yang mungkin terjadi pada diri konseli kemudian diminta mengembangkan perasaan yang lebih rasional tentang peristiwa tersebut; Permainan peran: pemeranan karakter di luar dirinya dengan tujuan untuk memahami diri dan hubungan dengan orang lain; Sosiodrama: mengungkapkan berbagai perasaan dalam kaitan dengan orang lain sehingga memahami dan memperjelas faktor-faktor sosial yang mempengaruhi perilaku.

#### c. Teknik-Teknik Behavioral

Teknik-teknik behavioral adalah kelompok teknik yang digunakan untuk mengubah tindakan irasional/tidak logis/negative/tidakproduktif/merusak diri sendiri konseli agar berkembang ke arah tindakan/perilaku rasional/logis/positif/produktif. Teknik-teknik tersebut adalah penguatan: penguatan perilaku yang dikehendaki dengan memberikan ganjaran yang memuaskan; desensitisasi sistematis : mengurangi kepekaan konseli kepada stimulus yang tidak menyenangkan setahap demi setahap memaparkan dengan stimulus yang menyenangkan; relaksasi: mengurangi ketegangan fisik dan psikologis konseli melalui pelepasan otot-ototnya dalam suasana menyenangkan; Pemberian model: membentuk perilaku dengan cara memberikan contoh; Pelatihan keterampilan: melatih dan membiasakan konseli dengan keterampilan yang diperlukan; Pelatihan asertivitas: melatih dan membiasakan konseli untuk berperilaku sebagaimana diinginkan tanpa agresif.

## **E. KONSELING REALITAS**

Pendekatan konseling realitas dikembangkan terutama oleh William Glasser dengan nama *Reality Therapy* (terapi realitas) sejak tahun 1950-an dan 60-an (Glasser, 1984a, Nelson-Jones, 2001). Ancangan ini berkembang karena ketidakpuasan Glasser terhadap pelaksanaan praktik ancangan tradisional yang berlaku saat itu, terutama ancangan Psikoanalisis. Berdasarkan pengalaman praktik dengan para konselinya, Glasser menemukan bahwa ancangan Psikoanalisis kurang efisien dan kurang efektif dalam membantu konseli mencapai perubahan yang diinginkan. Karena itulah ia mengembangkan ancangan baru yang lebih efektif dan efisien dalam membantu konseli mengubah perilakunya sehingga ia dapat memenuhi kebutuhan dasarnya secara bertanggung jawab (Burks & Steffire, 1979; Parrot, 2003; Sharf, 2004).

Dalam penggunaannya, ancangan konseling Realitas dapat digunakan untuk membantu konseli dengan beragam masalah psikologis. Dari masalah emosional yang sifatnya ringan hingga masalah emosional yang berat. Demikian pula ancangan tersebut berguna bagi penanganan gangguan perilaku pada orang-orang yang sudah lanjut usia dan anak-anak, dan masalah-masalah yang berhubungan dengan kecanduan alkohol dan obat-obatan (Glasser, 1984b; Corey, 1996).

### **1. Hakikat Manusia**

Pada dasarnya, Glasser memiliki pandangan yang positif dan dinamis tentang hakikat manusia. Ia berkeyakinan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menentukan dan mengarahkan dirinya sendiri dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Dengan mendasarkan diri pada keputusan-keputusan yang dibuatnya, manusia memilih perilaku untuk memenuhi kebutuhan dasarnya sehingga dapat hidup bertanggung jawab, berhasil, dan memuaskan daripada bergantung pada situasi dan lingkungannya (Burks & Steffire, 1979; Nelson-Jones, 2001).

### **2. Teori Pilihan tentang Perilaku**

Pada tahun 1996 Glasser mengubah nama teori yang mendasari konseling realitas dari teori kendali (*control theory*) ke teori pilihan (*choice theory*). Glasser sangat menekankan pentingnya perbedaan antara psikologi kendali luar yang merusak hubungan yang berdasarkan tradisi lama "saya tahu apa yang terbaik bagimu" dengan

teori pilihan yang memberikan kebebasan pada individu untuk melanggengkan hubungan yang sehat dan mengarahkan kepada kehidupan yang produktif (Nelson-Jones, 2001).

Teori pilihan menjelaskan bahwa segala sesuatu yang kita lakukan adalah pilihan kita. Apa yang kita lakukan adalah kita yang memilihnya/memutuskannya untuk melakukan hal tersebut (Glasser, 2000). Setiap perilaku kita merupakan upaya terbaik untuk mencapai apa yang diinginkan untuk memuaskan kebutuhan kita. Setiap perilaku (*total behavior*) kita terdiri dari empat komponen yang tidak dapat dipisahkan tetapi berbeda yaitu – bertindak (*acting*), berpikir (*thinking*), merasakan (*feeling*), fisiologi (*physiology*) –yang diperlukan untuk menyertai semua tindakan, pikiran, dan perasaan kita. Perilaku itu bertujuan karena perilaku tersebut dirancang untuk menutup kesenjangan antara apa yang kita inginkan dan apa yang kita persepsi kita dapati. Perilaku kita berasal dari dalam diri kita dan dengan demikian maka kita memilih arah hidup kita (Corey, 2005).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka setiap perilaku bahkan termasuk perilaku yang sangat malasuai pun adalah sebuah pilihan. Karena itu maka Glasser bersikeras bahwa konseli mengungkapkan gejala-gejala perilaku bermasalahnya dalam bentuk aktif. Misalnya, alih-alih "Saya cemas," konseli seharusnya mengatakan "Saya memilih untuk cemas"; alih-alih "Saya marah" konseli tersebut seharusnya mengatakan "Saya memilih untuk marah." Konseli memilih kesengsaraan dengan mengembangkan serangkaian perilaku yang menyakitkan karena itulah perilaku terbaik yang dapat dia gunakan saat itu dan perilaku tersebut seringkali membuat dia memperoleh apa yang diinginkan (Sciarra, 2004; Corey, 2004).

Pandangan bahwa suatu perilaku –bagaimanapun patologisnya—selalu merupakan pilihan adalah suatu penolakan yang mendasar terhadap model medis. Hal ini juga menunjukkan bahwa individu dapat memilih untuk mengubah suatu perilaku bermasalah (Corey, 2001). Agar perubahan terjadi maka dua syarat harus ada. Pertama, individu harus menyadari bahwa perilakunya saat ini tidak efektif untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, dan kedua ia harus yakin bahwa ia mampu memilih perilaku lain yang lebih efektif untuk memuaskan kebutuhan dasarnya (Sciarra, 2004).

### 3. Karakteristik Konseling Realitas

Dalam proses konseling, konselor tidak menggunakan waktu yang lama untuk mendengarkan dan memperhatikan keluhan, cacian, dan kritikan karena hal tersebut merupakan perilaku yang paling tidak efektif dalam khasanah perilaku manusia. Oleh karena konselor realitas memberikan perhatian yang sangat sedikit terhadap perilaku yang merusak diri tersebut maka perilaku tersebut cenderung menghilang dari konseling. Lalu apa yang menjadi fokus Konseling Realitas? Berikut beberapa karakteristik yang mendasari Konseling Realitas (Corey, 2005).

Konseling realitas: (a) menekankan pada pilihan dan tanggung jawab, (b) mengadakan penolakan terhadap transferensi, (c) menekankan pentingnya konsep bahwa konseling terjadi pada saat sekarang, (d) menghindarkan diri dari pemusatan pada gejala-gejala perilaku bermasalah, (e) menentang pandangan tradisional tentang penyakit mental.

### 4. Kebutuhan Dasar dan Identitas

Pada awalnya, Glasser berkeyakinan bahwa setiap individu memiliki dua kebutuhan dasar psikologis, yaitu kebutuhan akan rasa kasih sayang (*the need to love and to be loved*) dan kebutuhan akan rasa berharga (*the need to be worthwhile*) (Glasser & Zunnin, 1973). Kebutuhan akan rasa kasih sayang merupakan kebutuhan individu untuk mengasih-sayangi dan dikasih-sayangi orang lain. Adapun kebutuhan akan rasa berharga merupakan kebutuhan individu untuk memperoleh rasa keberhargaan diri sebagai manusia baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.

Pada perkembangan selanjutnya, (Glasser, 1984a & 1985a; Nelson-Jones, 2001) Glasser memperluas uraian tentang kebutuhan dasar manusia. Dalam hal ini Glasser berpandangan bahwa manusia selalu berupaya mengendalikan dunia dan dirinya untuk memuaskan kebutuhan dasarnya. Kebutuhan dasar tersebut adalah kebutuhan untuk bertahan hidup dan melanjutkan keturunan (*the need to survive and reproduce*), kebutuhan untuk memiliki (*the need to belong*), kebutuhan untuk memperoleh kekuasaan (*the need for power*), kebutuhan untuk memperoleh kebebasan (*the need for freedom*), dan kebutuhan untuk memperoleh kesenangan (*the need for fun*).

Pemenuhan (terpenuhi dan tidaknya) kebutuhan dasar tersebut mempengaruhi kondisi identitas seseorang individu. Individu yang dapat memenuhi kebutuhan dasarnya akan memiliki identitas sukses (*success identity*). Identitas sukses merupakan citra diri positif (Gray & Gerrard, 1977). Orang demikian akan bertingkah laku yang bertanggung jawab (memenuhi kebutuhan dasar tanpa mengganggu orang-orang lain dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka), realistis (kesediaan menghadapi kenyataan dan menerima konsekuensi logis dari pilihannya), dan layak secara moral (standar nilai-nilai dan norma yang berlaku) sehingga ia merasa mampu, optimistis, berhubungan dengan orang lain secara sehat, mampu mempengaruhi lingkungan, dan dapat membuat keputusan untuk masa depannya. Sebaliknya, individu yang gagal memenuhi kebutuhan dasarnya akan mengalami identitas gagal (*failure identity*). Identitas gagal merupakan citra diri negatif. Individu demikian akan bertingkah laku yang tidak bertanggung jawab, tidak realistis, dan tidak layak secara moral sehingga ia merasa kurang mampu, pesimes, kurang terlibat dengan orang lain, bergantung pada orang lain, dan merasa tidak berharga sebagai manusia (Glasser & Zunnin, 1973; Gray & Gerrard, 1977; Burks & Steffire, 1979).

Individu yang beridentitas gagal merupakan individu yang bermasalah (Glasser, 1965; 1969a; 1969b). Hal yang demikian dapat dialami siswa di sekolah (Gray & Gerrard, 1977). Oleh karena itu merupakan tanggung jawab konselor dan staf sekolah yang lain untuk mencegah siswa-siswa mereka mengembangkan identitas gagal dengan cara membantu siswa-siswa tersebut merasa diperhatikan dan disayangi melalui keterlibatannya dengan mereka. Disamping itu, konselor dan seluruh staf sekolah yang lain bertanggung jawab membantu para siswa mencapai rasa berharga sebagai manusia melalui pemberian kesempatan kepada mereka belajar berpikir dan memecahkan masalah, memperoleh pengetahuan dan keterampilan, serta memperoleh kepercayaan kepada kemampuan yang dimilikinya (Glasser, 1969a; Gray & Gerrard, 1977).

Meskipun konselor dan komunitas sekolah yang lain telah berupaya mencegah terjadinya siswa bermasalah atau mengembangkan identitas gagal di sekolah, namun—dalam kenyataan—mungkin ada dan bahkan banyak siswa-siswa mereka yang bermasalah. Lalu bagaimana cara memberikan bantuan terhadap siswa-siswa tersebut? Untuk itu di bawah ini dikemukakan prinsip-prinsip dan tahap-tahap pemberian bantuan

kepada siswa-siswa yang mengalami masalah agar mereka dapat mengatasinya secara bertanggung jawab, realistis, dan layak secara moral.

## 5. Proses Konseling

Menurut ancangan Konseling Realitas, konseling pada dasarnya merupakan proses belajar yang menekankan dialog rasional antara konselor dan konseli dengan tujuan agar konseli mau memikul tanggung jawab bagi dirinya dalam memenuhi kebutuhan dasarnya (Burks & Stefflre, 1979). Individu yang dapat memenuhi kebutuhan dasarnya akan mengembangkan identitas sukses (*success identity*) dan sebaliknya individu yang gagal dalam memenuhi kebutuhan dasarnya akan mengembangkan identitas gagal (*failure identity*).

Dalam proses konseling, konselor aktif secara verbal, yakni aktif mengajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai kehidupan konseli saat ini, sehingga konseli tersebut bertambah sadar akan tingkah lakunya dan mau membuat penilaian tentang ketidakefektifan tingkah laku tersebut serta mengembangkan tindakan yang bertanggung jawab untuk mengubah tingkah laku yang kurang efektif dalam pencapaian keinginan bagi pemuasan kebutuhan dasarnya.

Agar proses konseling berlangsung secara efektif dan efisien maka konselor perlu berpedoman pada prinsip-prinsip pelaksanaan layanan Konseling Realitas (Glasser, 1984a; Glasser & Glasser, 1985b; Gilliland, James, & Browman, 1989). Prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut.

### 1. Keterlibatan (*involvement*)

Glasser menekankan pentingnya konselor untuk mengkomunikasikan perhatian kepada konseli. Perhatian tersebut diwujudkan dalam bentuk kehangatan hubungan, penerimaan, penghayatan, dan pemahaman terhadap konseli. Salah satu cara terbaik untuk menunjukkan perhatian konselor terhadap konseli ialah tingkah laku konselor yang mau mendengarkan ungkapan konseli tersebut sepenuh hati.

### 2. Pemusatan pada tingkah laku saat sekarang, bukan pada perasaan (*focus on present behavior rather than on feeling*)

Pemusatan pada tingkah laku saat sekarang bertujuan untuk membantu konseli agar sadar terhadap apa yang dilakukan yang menjadikannya mengalami perasaan atau

masalah seperti yang dirasakan atau dialami saat sekarang. Glasser menyadari bahwa tingkah laku manusia itu terdiri atas apa yang ia lakukan, pikirkan, rasakan, dan alami secara fisiologis. Keempatnya berkaitan, namun Glasser lebih menekankan pada apa yang dilakukan dan dipikirkan individu daripada apa yang dirasakan dan dialami secara fisiologis. Hal ini terjadi karena sukar bagi kita untuk mengubah perasaan dan pengalaman fisiologis seseorang tanpa mengubah apa yang dilakukan dan dipikirkan terlebih dahulu.

### 3. Pertimbangan nilai (*Value Judgement*)

Konseli perlu dibantu menilai kualitas apa yang dilakukannya dan menentukan apakah tingkah laku tersebut bertanggung jawab atau tidak. Maksudnya, setelah konseli menyadari tingkah lakunya yang menyebabkan ia mengalami masalah seperti yang dihadapinya sekarang, kemudian ia hendaknya dibantu oleh konselor untuk menilai apakah yang dilakukan itu dapat mencapai tujuan hidupnya dan memenuhi kebutuhan dasarnya. Tanpa adanya kesadaran konseli mengenai ketidakefektifan tingkah lakunya dalam mencapai tujuan hidupnya maka tidak mungkin ada perubahan pada diri konseli tersebut.

### 4. Perencanaan tingkah laku bertanggung jawab (*Planning responsible behavior*)

Konselor bersama-sama dengan konseli membuat rencana tindakan efektif yang akan mengubah tingkah laku yang tidak bertanggung jawab ke arah tingkah laku yang bertanggung jawab sehingga konseli tersebut dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Rencana tindakan yang efektif berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera, dan terkendali oleh konseli.

### 5. Pembuatan komitmen (*Commitment*)

Glasser yakin bahwa suatu rencana akan bermanfaat jika konseli membuat suatu komitmen khusus untuk melaksanakan rencana yang telah disusunnya atau dibuatnya. Komitmen tersebut dapat dibuat secara lisan dan/atau secara tertulis.

### 6. Tidak menerima alasan-alasan kegagalan (*No excuses*)

Karena tidak semua rencana dapat berhasil, maka konselor tidak perlu mengeksplorasi alasan-alasan mengapa konseli gagal dalam melakukan rencana yang dibuatnya. Alih-alih, konselor memusatkan perhatian pada pengembangan rencana baru yang lebih cocok pada konseli untuk mencapai tujuan.



#### 7. Peniadaan hukuman (*eliminate punishment*)

Konselor yang berorientasi Konseling Realitas tidak akan memberikan hukuman pada konseli yang gagal melaksanakan rencananya sebab hukuman tidak akan mengubah tingkah laku melainkan akan memperkuat identitas gagal konseli. Sebagai ganti hukuman, Glasser menekankan pentingnya konselor memberikan kesempatan bagi konseli untuk mengalami konsekuensi alamiah atau akibat logis dari kegagalannya (Cooper, 1977). Untuk itu, konselor mendorong konseli untuk bertanggung jawab atas rencananya sendiri (George & Cristiani, 1990).

#### 8. Pantang menyerah (*Never give up*)

Konselor yang menggunakan konseling realitas tidak pernah berputus asa. Ia adalah konselor yang ulet dan terus-menerus berupaya mencari cara atau rencana yang lebih baik dan lebih efektif dalam membantu konselinya mengatasi masalah yang dihadapi. Dalam hal ini, konselor tetap berkeyakinan bahwa konseli memiliki kemampuan untuk berubah, apapun keadaannya. Intinya konselor yang bertanggung jawab adalah konselor yang pantang menyerah dalam memberikan bantuan kepada konselinya. Bila satu cara gagal, cari cara berikutnya yang lebih efektif. Mungkin cara tersebut pun masih gagal, coba cari cara yang lain lagi atau evaluasi cara-cara yang gagal tersebut untuk menemukan penyelesaiannya.

Berdasarkan prinsip-prinsip tersebut, Wubbolding (Corey, 2013) mengembangkan praktik konseling sebagai suatu siklus konseling yang terdiri atas (1) lingkungan konseling: suasana hubungan konseling dan keterlibatan konselor dan konseli dan (2) prosedur konseling spesifik yang berisi strategi *WDEP: Wants, Doing and Direction, Self-Evaluation, Planning* (*samic= simple, attainable, measurable, immediate, consistent*). *W* berarti keinginan, kebutuhan, dan persepsi konseli. Pada tahap *W*, konselor mengidentifikasi apa yang diinginkan konseli dalam kehidupan dengan mengajukan pertanyaan seperti "Apa yang kamu inginkan?" (dari belajar, keluarga, teman-teman, dan lain-lain). *D* berarti apa yang dilakukan konseli dan arah yang dipilih dalam hidupnya. Pada tahap tersebut, konselor membantu konseli mengidentifikasi apa yang dilakukannya dalam mencapai tujuan yang diharapkan dengan mengajukan pertanyaan antara lain "Apa yang kamu lakukan?" dan mengidentifikasi arah hidupnya dengan mengajukan pertanyaan "Jika kamu terus menerus melakukan apa yang kamu lakukan sekarang, akan ke mana kira-kira

arah hidupmu?” *E* berarti melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan akhir-akhir ini. Pada tahap ini, konselor membantu konseli melakukan penilaian diri untuk menentukan keefektifan apa yang dilakukan bagi pencapaian kebutuhannya. *P* berarti membuat rencana perubahan perilaku. Pada tahap ini, konselor membantu konseli merencanakan pengubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab bagi pencapaian kebutuhannya. Perencanaan dibuat berdasarkan hasil evaluasi perilaku pada tahap sebelumnya harus sederhana, mudah dicapai, terukur, segera, dan konsisten dengan keinginan konseli.

Berdasarkan prinsip-prinsip dan siklus konseling di atas, maka disusunlah tahap-tahap atau urutan kegiatan praktis yang akan dilakukan konselor dalam membantu konseli memecahkan masalah yang dihadapinya. Adapun tahap-tahap tersebut adalah sebagai berikut.

#### 1. Penciptaan hubungan baik

Pada tahap ini konselor membina hubungan psikologis bagi terciptanya suasana *rapport* dengan cara mengkomunikasikan perhatian, penerimaan, pengahyatan dan pemahaman terhadap konseli. Hal ini semua dilakukan secara tulus oleh konselor sehingga ketulusan tersebut teramati oleh konseli.

#### 2. Identifikasi keinginan saat ini

Pada tahap ini, konselor membantu konseli menjelajah keinginan dan persepsinya dalam hidupnya. Apa yang diinginkannya dari keluarganya, sekolahnya, masyarakatnya, teman-temannya, dan belajarnya. Keinginan tersebut sebagai tujuan yang akan dicapainya dalam upaya pemuasan kebutuhan dasarnya.

#### 3. Identifikasi tingkah laku saat ini

Pada tahap ini, konselor membantu konseli mengenali tingkah lakunya saat sekarang—apa yang dilakukan dan dipikirkan akhir-akhir ini berkaitan dengan masalah yang dihadapinya—dengan cara yang tidak mengukum.

#### 4. Penilaian tingkah laku saat ini

Setelah konseli menyadari apa yang dilakukan akhir-akhir ini kemudian konselor membantu konseli tersebut untuk menilai apakah tingkah lakunya itu efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan dalam hidupnya.

#### 5. Perencanaan tingkah laku yang bertanggung jawab

Berdasarkan penilaian konseli terhadap tingkah lakunya, kemudian konselor membantu konseli tersebut mengidentifikasi dan memilih alternatif tindakan/rencana yang bertanggung jawab untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

#### 6. Komitmen

Pada tahap ini, konselor membantu konseli membuat komitmen atas rencana tindakan yang telah dipilihnya dengan cara membuat perjanjian secara lisan dengan berjabat tangan dan/atau tertulis dalam wujud kontrak.

#### 7. Terminasi

Hubungan konseling memiliki batasan-batasan, oleh karena itu jika komitmen telah terpenuhi berarti proses bantuan telah berakhir. Namun, seorang konselor harus terus memantau perkembangan konseli yang dibantunya.

### **6. Teknik-Teknik Konseling**

Konselor yang berorientasi Konseling Realitas cenderung eklektik dalam menggunakan teknik-teknik konseling. Namun, ada beberapa teknik yang acapkali digunakan konselor tersebut untuk membantu konseli dalam proses konseling. Teknik-teknik tersebut adalah (1) melakukan permainan peran dengan konseli, (2) menggunakan humor, (3) mengajukan pertanyaan-pertanyaan, (4) tidak menerima alasan-alasan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab, (5) berperan sebagai model dan guru, (6) menentukan struktur dan batasan-batasan pertemuan konseling, (7) melibatkan diri dalam perjuangan konseli mencari hidup yang lebih efektif, (8) mengkonfrontasikan tingkah laku konseli yang tidak realistis, (9) memberikan pekerjaan rumah untuk dilaksanakan konseli pada waktu antara pertemuan satu dengan lainnya, (10), meminta konseli membaca artikel/bacaan tertentu yang relevan dengan masalah yang dihadapinya, (11) membuat kesepakatan sebagai kontrak antara konselor dan konseli, (12) memberikan tekanan tentang pentingnya tanggung jawab konseli dalam membuat pilihan perilakunya dalam mencapai keinginannya, (13) debat konstruktif, (14) dukungan terhadap pelaksanaan rencana konseli, dan (15) pengungkapan diri konselor dalam proses konseling, (Corey, 1986; Nelson-Jones, 1995; Nelson-Jones, 2001; Parrot III, 2003; Sharf, 2004).

## **F. Konseling Ringkas Berfokus Solusi**

Konseling ringkas berfokus solusi (KRBS) berasal dari *Solution-focused brief counseling* (SFBC) yang merupakan salah satu model konseling *postmodern* yang paling penting (Corey, 2013). Model ini didirikan dan dikembangkan terutama oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg sejak dekade 1980-an di Brief Family Therapy Center di Milwaukee Wisconsin Amerika Serikat (Capuzzi & Gross, 2009; de Shazer, S. & Dolan, Y. 2007; Sharf, 2004). Dalam perkembangannya, SFBC dipengaruhi model-model pemberian bantuan yang telah berkembang saat itu, diantaranya *brief therapy* yang dikembangkan Milton Erickson (Gladding, 2009), model perilaku, model kognitif-perilaku, dan sistem *family therapy* (Seligman, 2006).

Model KRBS tersebut banyak dibutuhkan pada era para konseli dan lembaga-lembaga pemberian bantuan psikologis menuntut layanan konseling yang singkat dan efektif. Demikian pula, keterampilan konseling singkat diperlukan konselor yang bekerja dalam latar pemberian bantuan yang diharapkan memberikan layanan yang lebih banyak dengan waktu yang lebih singkat (Gladding, 2009).

### **1. Hakikat Manusia**

Pada dasarnya, KRBS didasarkan pada pandangan yang positif dan optimistik tentang hakikat manusia (Corey, 2013; Gladding, 2009). Manusia adalah makhluk yang sehat dan kompeten. SFBC merupakan model konseling yang nonpatologis yang menekankan pentingnya kompetensi manusia daripada kekurangmampuan, dan kekuatan daripada kelemahannya. Disamping itu, Manusia mampu membangun solusi yang dapat meningkatkan kehidupannya. Manusia memiliki kemampuan menyelesaikan tantangan dalam hidupnya. Bagaimanapun pengaruh lingkungan terhadap manusia, konselor meyakini bahwa saat dalam layanan konseling, konseli mampu mengonstruksi (membangun) solusi terhadap masalah yang dihadapinya. Karena itu, konseli juga mampu mengonstruksi solusi terhadap masalah-masalah yang dihadapinya.

### **2. Teori Kepribadian**

Dalam pelaksanaan bantuan terhadap konseli, SFBC tidak menggunakan teori kepribadian dan psikopatologi yang berkembang saat ini. Konselor SFBC berkeyakinan bahwa kita tidak bisa memahami secara pasti tentang penyebab masalah individu. Oleh karena itu, konselor perlu tahu apa yang membuat orang memasuki masa depan yang

lebih baik dan lebih sehat, yaitu tujuan yang lebih baik dan lebih sehat. Individu tidak bisa mengubah masa lalu tetapi ia dapat mengubah tujuannya. Tujuan yang lebih baik dapat mengatasi masalah dan mengantarkan ke masa depan yang lebih produktif. Konselor perlu mengetahui karakteristik tujuan konseling yang baik dan produktif: positif, proses, saat sekarang, praktis, spesifik, kendali konseli, bahasa konseli. Sebagai ganti teori kepribadian dan psikopatologi, masalah dan masa lalu, KRBS berfokus pada saat sekarang yang dipandu oleh tujuan positif yang spesifik yang dibangun berdasarkan bahasa konseli yang berada di bawah kendalinya ( Prochaska & Norcross, 2007).

### **3. Asumsi dan Aturan Dasar**

Pelayanan KRBS didasari oleh asumsi dan aturan dasar sebagai berikut. Ada empat asumsi dasar yang penting diperhatikan konselor, yaitu (a) konseling hendaknya memusatkan pada solusi daripada masalah bagi terjadinya perubahan yang bermanfaat, (b) suatu strategi konseling yang efektif ialah menemukan dan mengubah eksepsi/pengecualian (saat-saat individu bebas dari belitan masalah) menjadi solusi, (c) perubahan kecil mengarahkan pada perubahan yang lebih besar, (d) konseli memiliki sumber-sumber yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah, (e) konselor hendaknya memusatkan pada pengembangan tujuan bermakna yang dibangun konselor dan konseli dengan tekanan pada apa yang diharapkan konseli daripada ide/pendapat konselor (Charlesworth, J.R. & Jackson, 2004).

Adapun aturan dasar sebagai pengarah konselor dalam melaksanakan konseling, yaitu konselor hendaknya (a) menghindari penjelajahan/ekplorasi masalah, (b) efisien dalam pelayanan konseling, yaitu konselor hendaknya mencapai tujuan secara optimal dengan jumlah pertemuan intervensi yang paling sedikit, (c) menyadari bahwa tilikan/pemahaman masalah dan penyebabnya tidak memberikan solusi karena itu konselor hendaknya memusatkan pada tindakan daripada pembahasan masalah yang dialami konseli, dan (d) memusatkan pada saat sekarang dan mendatang. Jika konseli menyadari bahwa saat ini solusi itu sudah ada pada dirinya maka dapat meningkatkan rasa percaya dirinya. Jika konseli berpikir tentang apa yang akan terjadi di masa depan dan sadar bahwa solusi tersedia maka dapat membangun keyakinan bahwa segala sesuatu akan lebih baik (Charlesworth & Jackson, 2004).

#### 4. Proses Konseling

Dalam prosesnya, konseling berfokus pada *solution talk* daripada *problem talk*. Proses konseling diorientasikan bagi peningkatan kesadaran eksepsi terhadap pola masalah yang dialami dan pemilihan proses perubahan secara sadar. Peningkatan kesadaran eksepsi terhadap pola masalahnya dapat menciptakan solusi. Pemilihan proses perubahan dapat menentukan masa depan kehidupan konseli. Beberapa petunjuk pilihan yang memandirikan: “(1) *if it works, don't fix it. Choose to do more of it*, (2) *if it works as a little, choose to build on it*, (3) *if nothing seems to be working, choose to experiment, including imagining miracles*, dan (4) *choose to approach each session as if it were the last. Change starts now, not next week*” (de Shazer & Dolan, 2007; Prochaska & Norcross, 2007).

Hubungan Konseling memiliki peran penting dalam konseling berfokus solusi. Hubungan konseling merupakan Kolaborasi antara konselor dan konseli dalam membangun solusi bersama. Kolaborasi menekankan solusi masalah konseli dan teknik konseling yang digunakan konselor. Konselor sebagai ahli tentang proses dan struktur konseling yang membantu konseli membangun tujuannya menuju solusi yang berhasil. Konseli sebagai ahli mengenai diri dan tujuan yang ingin dibangun. Konselor aktif dalam memindahkan fokus secepat mungkin dari masalah pada solusi. Konselor mengarahkan konseli mengeksplorasi kelebihan dan membangun solusi. Konselor mendorong inisiatif konseli dan membantu melihat dan menggunakan tanggung jawabnya dengan lebih baik (Prochaska & Norcross, 2007).

Proses konseling terdiri atas tahapan pembinaan hubungan baik, penetapan tujuan, penetapan dan pelaksanaan solusi, dan pengakhiran sebagai berikut.

##### a. Pembinaan Hubungan

Pada tahap ini konselor melakukan aktivitas sebagai berikut: (a) penciptaan kondisi fasilitatif, (b) pembicaraan topik netral, dan (c) penjelasan proses konseling.

##### b. Penetapan Tujuan

Pada tahap ini dilakukan aktivitas sebagai berikut: (a) penentuan tujuan konseling, (b) pengajuan pertanyaan keajaiban yang diikuti dengan pertanyaan penanda keajaiban dan kemudian disertai pertanyaan resiprokal berkaitan dengan penanda keajaiban

tersebut, dan (c) pengajuan pertanyaan penanda keajaiban lainnya yang diikuti dengan pengajuan pertanyaan resiprokal berkaitan dengan penanda keajaiban tersebut (dua atau tiga kali).

#### c. Penetapan dan Pelaksanaan Solusi

Pada tahap ini konselor melakukan aktivitas sebagai berikut (a) mengajukan pertanyaan eksepsi untuk mencapai tujuan yang diikuti dengan pertanyaan penegasan cara konseli menerapkan solusi untuk mencapai tujuan tersebut, (b) mengajukan pertanyaan eksepsi lainnya untuk mencapai tujuan yang diikuti dengan pertanyaan penegasan cara konseli menerapkan solusi untuk mencapai tujuan tersebut (dua/tiga kali) dan (c) mengajukan pertanyaan yang dapat membekali konseli dengan solusi dalam menghadapi hambatan dalam pencapaian tujuan.

#### d. Pengakhiran

Aktivitas konselor pada tahap ini adalah (1) mengajukan pertanyaan berskala untuk menilai kemajuan yang dialami konseli, (2) memberikan balikan kepada konseli, (3) menyepakati pertemuan selanjutnya, dan (4) menutup pertemuan

### 5. Teknik-Teknik Konseling Berfokus Solusi

Terdapat berbagai teknik yang digunakan konselor berfokus solusi. Beberapa teknik yang pada umumnya digunakan adalah sebagai berikut (Prochaska & Norcross, 2007; Gladding, 2009; Corey, 2013).

a. *Exception-finding questions* (Pertanyaan penemuan pengecualian): pertanyaan tentang saat-saat dimana konseli bebas dari masalah. Penemuan eksepsi membantu konseli memperjelas kondisi perubahan, memiliki kekuatan dan kemampuan menyelesaikan masalah, memberikan bukti nyata penyelesaian dan membantu konseli menemukan kekuatan dirinya yang terlupakan yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

b. *Miracle questions* (Pertanyaan keajaiban): pertanyaan yang mengarahkan konseli berimajinasi apa yang akan terjadi jika suatu masalah yang dialami secara ajaib terselesaikan. Teknik ini membantu memperjelas tujuan dan menyoroti eksepsi masalah dengan merangsang konseli untuk mengimajinasikan suatu solusi dan memberantas hambatan dalam penyelesaian masalah serta membangun harapan terhadap terjadinya perubahan yang diharapkan.

- c. *Scaling questions* (Pertanyaan berskala): pertanyaan yang meminta konseli membuat yang abstrak menjadi konkret, yang samar menjadi jelas dengan mengangkasakan kekuatan, masalah, keadaan, atau perubahan konseli. Umumnya, pertanyaan berskala tersebut digunakan untuk membantu konseli mengetahui kemajuan yang dicapainya.
- d. *Compliments* (Penghargaan/Pujian): pesan tertulis atau lisan yang dirancang untuk memberikan penghargaan dan pujian atas kelebihan, kemajuan, dan karakteristik positif bagi pencapaian tujuan konseli. Teknik ini digunakan sebelum konseli diberi tugas menjelang akhir pertemuan konseling.
- e. *Pre-session change question* (Pertanyaan perubahan prapertemuan) ialah pertanyaan yang dimaksudkan untuk menemukan eksepsi atau mengeksplorasi solusi yang telah diupayakan konseli sebelum pertemuan konseling. Tujuannya ialah menciptakan harapan terhadap perubahan, menekankan peran aktif dan tanggung jawab konseli dan menunjukkan bahwa perubahan bisa terjadi di luar ruang konseling.
- f. *Formula first session task* (Formula tugas pertemuan pertama): Format tugas rumah yang diberikan konselor kepada konseli untuk dikerjakan antara pertemuan pertama dan pertemuan kedua.
- g. Pemberian balikan adalah teknik yang digunakan konselor untuk menyampaikan pesan kepada konseli agar termotivasi mencapai tujuan yang diharapkan. Balikan terdiri atas tiga unsur yaitu komplimen, pernyataan penghubung, dan tugas yang diberikan kepada konseli. Komplimen berisi kemajuan yang dilakukan konseli untuk mencapai tujuan secara efektif. Pernyataan penghubung berisi kalimat yang menghubungkan tujuan dengan tugas yang diberikan. Tugas berisi apa yang perlu dilakukan konseli untuk mencapai tujuan yang diharapkan yang terdiri atas pengamatan atau tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuannya.

### **G. Konseling Trait & Factor**

Ancangan Konseling Trait & Factor merupakan ancangan konseling yang dikembangkan E. G. Williamson sejak tahun 1930-an (Patterson, 1980; Patterson & Welfel, 1994). Ancangan konseling tersebut juga dinamakan Ancangan Konseling Direktif (*Directive Counseling*). Dalam perkembangannya, ancangan konseling ini dapat dilacak



pada Frank Parsons yang mendirikan Biro Vokasional Boston 1908 (Ivey, Ivey, & Simek-Morgan, 1993). Disamping itu, ancangan tersebut berasal dari upaya-upaya pemberian bantuan dalam pembuatan keputusan pekerjaan/vokasional. Kemudian berkembang menjadi ancangan konseling pendidikan baik untuk mahasiswa di tingkat universitas maupun untuk para siswa di sekolah menengah. Namun demikian, pada perkembangan selanjutnya ancangan Konseling Trait & Factor meliputi berbagai bidang topik konseling mulai dari konflik keluarga, masalah-masalah yang berkaitan dengan finansial hingga pada masalah-masalah yang berhubungan dengan peningkatan motivasi dan disiplin (Gilliland, James, & Bowman, 1989).

Pemahaman Ancangan Konseling Trait & Factor ini secara tuntas tentu memerlukan waktu yang tidak sedikit. Bahan Diklat tersebut hanya dimaksudkan sebagai rangsangan dan penyegaran pengetahuan peserta Diklat tentang ancangan Konseling Trait & Factor. Untuk itu, secara berturut-turut akan dikemukakan secara singkat tentang pandangan dasar mengenai hakikat manusia, hakikat konseling, dan proses dan teknik konseling.

### **1. Hakikat Manusia**

Pandangan dasar tentang hakikat manusia melandasi pelaksanaan konseling. Oleh karena itu, hakikat manusia menurut Ancangan Konseling Trait & Factor perlu dipahami oleh konselor. Secara umum, manusia menurut ahli konseling Trait & Factor dapat dikemukakan sebagai berikut.

- a. Manusia adalah pribadi unik yang merupakan suatu kesatuan sifat atau faktor seperti kemampuan, bakat, minat, kepribadian, dan prestasi.
- b. Manusia adalah makhluk rasional yang memiliki kemampuan membuat pilihan-pilihan yang memuaskan baik bagi diri, keluarga, maupun masyarakatnya bilamana tersedia data yang diperlukan bagi pembuatan keputusan tersebut.
- c. Manusia adalah makhluk yang selalu berupaya untuk mengembangkan dirinya secara optimal untuk mencapai kehidupan yang baik dan mencegah atau mengendalikan berkembangnya sifat-sifat buruknya.

### **2. Hakikat Konseling**

Berdasarkan pandangan dasar tentang hakikat manusia tersebut, maka Williamson (Patterson, 1980) memandang hakikat konseling sebagai berikut.

- a. Konseling merupakan suatu proses belajar yang menekankan hubungan rasional antara konselor dan konseli. Namun demikian, hubungan tersebut tetap memperhatikan keseluruhan aspek pribadi konseli.
- b. Konseling merupakan suatu hubungan yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli yang dimaksudkan untuk membantu konseli tersebut memahami diri, menerima diri, mengarahkan diri, dan mengaktualisasikan dirinya.
- c. Konseling sebagaimana halnya pendidikan diupayakan membantu konseli mengembangkan dirinya sesuai dengan nilai-nilai masyarakatnya.
- d. Konsep konseling lebih luas daripada konsep psikoterapi karena konseling memperhatikan keseluruhan aspek individu sebagai pribadi yang menghadapi masalah penemuan jati-dirinya dan menyadari potensinya yang besar dalam keseluruhan bidang hidupnya. Adapun psikoterapi seringkali memandang individu hanya dari sudut masalah yang dihadapinya, seperti masalah pendidikan atau pekerjaan; konflik diri dipandang terlepas dari kehidupan nyata konseli; disamping itu, psikoterapi seringkali terbatas pada penilaian konseli terhadap pengalaman-pengalaman pribadinya dan bukan pada perilaku aktualnya dalam lingkungan sosialnya.

### **3. Proses Konseling**

Proses Konseling Trait & Factor terdiri atas enam tahap, yaitu (1) analisis, (2) sintesis, (3) diagnosis, (4) prognosis, (5) konseling/treatment, dan (6) tindak lanjut (Williamson & Biggs, 1979; Patterson & Welfel, 1994; Schmidt, J.J., 1999). Tahap-tahap tersebut merupakan suatu urutan kegiatan yang logis dan menggambarkan tahap-tahap yang biasa dilaksanakan dalam dunia ilmiah dan kedokteran. Dalam pelaksanaannya, urutan tahap tersebut tidak perlu diikuti secara kaku tetapi hendaknya digunakan secara luwes dan bahkan dapat tumpang tindih antara satu tahap dengan yang lain. Ada kemungkinan konselor kembali ke tahap analisis setelah sampai pada tahap diagnosis karena ada data yang perlu diungkapkan untuk menemukan sebab-sebab masalah konseling dengan tepat.

Tahap kesatu hingga tahap keempat dari keenam tahap konseling tersebut dapat dilakukan konselor sebelum pertemuan secara tatap muka dengan klien yang akan dibantu. Dalam hal ini konselor mempelajari data konseli melalui catatan kumulatif dan

hasil-hasil teknik pengumpulan data lainnya. Setelah itu, data tersebut dirangkum (sintesis) dan diadakan diagnosis untuk menentukan masalah yang dihadapi konseli dan penyebabnya. Kemudian konselor mengadakan pertemuan dengan konseli dalam tahap konseling/*treatment* dengan tujuan membantu konseli tersebut memecahkan masalah yang dihadapinya. Dengan demikian, pelaksanaan tahap-tahap itu dapat dilaksanakan sebagai berikut. Pertama, semua tahap konseling dilaksanakan dalam pertemuan tatap muka dengan konseli. Kedua, empat tahap pertama dari keenam tahap konseling itu dilaksanakan sebelum bertatap muka dengan konseli. Ketiga, perpaduan antara cara pertama dan kedua, yaitu empat tahap pertama dari keenam tahap konseling itu dilaksanakan di luar pertemuan konseling, kemudian pada saat wawancara konseling berlangsung konselor melengkapi kekurangan-kekurangan yang ada pada tahap-tahap sebelumnya.

Keenam tahap konseling tersebut dapat dijelaskan secara ringkas sebagai berikut.

a. Analisis

Analisis merupakan tahap pengumpulan data atau informasi tentang diri konseli dan lingkungannya. Data yang dikumpulkan adalah data vertikal dan horisontal. Data vertikal (data diri konseli) berupa data tentang fisik dan data psikologis. Data fisik klien antara lain terdiri atas ciri-ciri dan penampilan fisik, kesehatan, dan stamina. Adapun data horisontal (data lingkungan konseli) antara lain data keluarga, pergaulan di sekolah, teman-teman sepermainan, keadaan tempat tinggal, dan nilai-nilai yang dianut masyarakat sekitarnya.

Tujuan tahap analisis ialah memperoleh pemahaman mengenai konseli dalam hubungannya dengan persyaratan yang diperlukan bagi penyesuaian diri konseli baik saat sekarang maupun yang akan datang. Oleh karena itu data yang dikumpulkan harus valid, dapat dipercaya, relevan, dan komprehensif. Data tersebut dapat dikumpulkan dengan alat-alat pengumpul data antara lain catatan kumulatif konseli, wawancara, otobiografi, observasi, tes psikologis, dan format distribusi waktu. Disamping alat-alat analisis tersebut, Patterson (1980) mengemukakan studi kasus sebagai alat analisis data yaitu suatu metode untuk memadukan semua data konseli yang terdiri atas catatan komprehensif yang mencakup sejarah kehidupan keluarga, sejarah kesehatan, sejarah

pendidikan, sejarah pekerjaan dan jabatan, minat sosial dan rekreasi serta kebiasaan-kebiasaan konseli.

#### b. Sintesis

Sintesis merupakan tahap merangkum dan mengorganisasikan data hasil tahap analisis. Rangkuman tersebut dibuat sedemikian rupa sehingga dapat menunjukkan gambaran diri konseli yang terdiri atas kelemahan dan kelebihan serta kemampuan sekaligus ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri. Rangkuman data tersebut dirumuskan secara singkat dan padat.

#### c. Diagnosis

Diagnosis merupakan tahap untuk menetapkan hakikat masalah yang dihadapi konseli serta sebab-sebabnya. Untuk itu tahap diagnosis terdiri atas dua langkah sebagai berikut.

##### a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah penetapan hakikat masalah yang dihadapi konseli. Penentuan masalah yang dihadapi konseli tersebut dapat menggunakan klasifikasi masalah yang dikembangkan Bordin dan Pepinsky (Robinson, 1978). Bordin mengklasifikasikan masalah ke dalam lima kelompok yaitu (1) bergantung pada orang lain (*dependence*), (2) kurang menguasai keterampilan yang diperlukan (*lack of skills*), (3) konflik diri (*self-conflict*), (4) kecemasan menentukan pilihan (*choice anxiety*), dan (5) masalah yang tidak dapat diklasifikasikan (*no problems*). Adapun Pepinsky mengemukakan klasifikasi masalah sebagai berikut: (1) kurang percaya diri (*lack of assurance*), (2) kurang informasi (*lack of information*), kurang menguasai keterampilan yang diperlukan (*lack of skills*), (4) bergantung pada orang lain (*dependence*), dan (5) konflik diri (*self-conflict*).

##### d. Penemuan seba-sebab masalah (Etiologi)

Penemuan sebab-sebab masalah merupakan langkah penentuan sumber-sumber penyebab timbulnya masalah yang dihadapi konseli yang mencakup pencarian hubungan antara masa lalu, sekarang, dan masa yang akan datang yang dapat mengarahkan konselor memahami sebab-sebab masalah konseli.

Penemuan sebab-sebab masalah yang dialami konseli menuntut konselor mempelajari data dan informasi diri dan lingkungan konseli sehingga ditemukan faktor-

faktor penyebabnya. Secara garis besar, penyebab masalah konseli berasal dari dalam dan luar dirinya. Penyebab yang berasal dari dalam diri konseli antara lain gangguan kesehatan, kebiasaan-kebiasaan buruk, sikap negatif, kurang keterampilan yang diperlukan dan kemampuan intelektual rendah. Adapun penyebab yang berasal dari luar diri konseli antara lain berupa sikap orang tua/guru yang tidak menunjang perkembangan konseli, lingkungan rumah atau sekolah yang kurang sesuai dengan karakteristik konseli, dan dukungan sosial-ekonomi yang kurang menunjang.

#### e. Prognosis

Prognosis adalah tahap pembuatan prediksi tentang kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi pada diri konseli berdasarkan keadaan konseli saat ini. Misalnya, jika konseli sering tidak masuk kelas, maka kemungkinan ia akan ketinggalan pelajaran dan nilai-nilai mata pelajarannya akan rendah. Oleh karena itu, konselor hendaknya membantu konseli agar ia menyadari kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi atau dialami jika keadaan saat ini terus berlanjut dan tidak diatasi.

#### f. Konseling

Konseling merupakan proses pemberian bantuan terhadap konseli yang dimaksudkan agar konseli tersebut menemukan sumber-sumber yang ada dalam dirinya sendiri, lembaga, dan masyarakat yang dapat dimanfaatkan untuk pencapaian penyesuaian diri yang optimal sesuai dengan kemampuannya. Untuk itu, konselor hendaknya membantu konseli (1) mengidentifikasi alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya, (2) menguji dan memilih alternatif pemecahan masalah, dan (3) melaksanakan alternatif pemecahan masalah terpilih.

##### 1) Identifikasi alternatif pemecahan masalah

Pada langkah ini, konselor mengidentifikasi berbagai alternatif pemecahan masalah yang dapat membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapinya. Alternatif tersebut disesuaikan dengan faktor-faktor penyebab yang berpengaruh besar bagi timbulnya masalah konseli. Jika faktor yang paling berpengaruh berasal dari dalam diri konseli maka alternatif pemecahannya hendaknya ditujukan pada faktor yang berada dalam diri konseli. Sebaliknya jika faktor penyebabnya berada di luar diri konseli, maka alternatif pemecahannya diarahkan pada faktor di luar diri konseli tersebut. Jika faktor

penyebabnya berasal dari luar dan sekaligus dalam diri konseli maka pemecahannya juga diarahkan kepada kedua faktor tersebut.

## 2) Pengujian dan pemilihan alternatif pemecahan masalah

Setelah sejumlah alternatif pemecahan masalah konseli terkumpul kemudian dilakukan pengujian pada setiap alternatif tersebut baik dari segi kelebihan maupun kekurangannya bagi pemecahan masalah konseli. Setelah kelemahan dan kelebihan setiap alternatif jelas maka tinggal menetapkan pemecahan masalah mana yang akan dipilih untuk dilaksanakan konseli. Dalam pemilihan alternatif hendaknya didasarkan pada banyaknya keuntungan dan sedikitnya kerugian. Jadi alternatif pemecahan masalah yang dipilih ialah yang paling banyak keuntungannya/segi positifnya dan paling sedikit kelemahannya/segi negatifnya serta dapat memecahkan masalah yang dihadapi konseli.

## 3) pelaksanaan pemecahan masalah terpilih

Setelah ditetapkan alternatif pemecahan masalah yang akan dilaksanakan, kemudian konselor membantu konseli menetapkan kapan pemecahan masalah dilaksanakan, bagaimana cara melaksanakannya, apa saja yang diperlukan bagi pelaksanaan pemecahan masalah tersebut, dan siapa saja yang akan terlibat dalam pelaksanaannya.

Pelaksanaan pemecahan masalah konseli tersebut mungkin hanya melibatkan konseli dan konselor dan/atau melibatkan berbagai pihak sebagai tim bagi keberhasilan pemberian layanan konseling kepada konseli.

Agar konselor dapat membantu konseli mengembangkan alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya, maka konselor tersebut menggunakan strategi pemecahan masalah sebagai pedoman, strategi tersebut (Patterson, 1980) adalah (1) mengadakan perubahan lingkungan konseli yang tidak menunjang perkembangan optimal (*changing environment*), (2) mengubah sikap negatif konseli baik terhadap diri maupun lingkungannya (*changing attitude*), (3) membantu konseli mendapatkan lingkungan yang sesuai dengan dirinya (*selecting the appropriate environment*), (4) membantu konseli memperoleh keterampilan yang diperlukan (*learning the needed skills*), dan (5) membantu konseli menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapinya (*forcing conformity*).

#### g. Tindak-lanjut/ *follow-up*

Tindak-lanjut adalah tahap penilaian tingkat keberhasilan pemberian layanan bantuan konseling terhadap konseli dan penentuan kegiatan lanjutannya berdasarkan hasil penilaian tersebut. Jika berhasil, maka keberhasilan tersebut perlu dipelihara dan dikembangkan dan sebaliknya jika belum berhasil perlu diidentifikasi penyebab ketidakberhasilannya dan kemudian ditentukan bantuannya yang lebih tepat sehingga konseli dapat berkembang secara optimal baik dari segi kognitif, afektif, dan psikomotoriknya.

#### 4. Teknik-Teknik Konseling

Dalam penggunaan teknik-teknik konseling, Konseling Trait & Factor sangat luwes dan eklektik. Hal ini disebabkan oleh keunikan konseli yang dibantu dalam proses konseling. Oleh karena itu, konselor menggunakan teknik-teknik konseling sesuai dengan karakteristik konseli dan masalah yang dihadapinya.

Teknik-teknik konseling yang dikemukakan Williamson (Burks & Steffire, 1979; Patterson, 1980) adalah sebagai berikut.

##### a. Penciptaan hubungan baik (*establishing rapport*)

Penciptaan hubungan baik perlu dilaksanakan konselor agar konseli merasa aman, nyaman, segera terlibat dalam hubungan konseling.

##### b. Penumbuhan pemahaman diri konseli (*cultivating self-understanding*)

Konselor hendaknya membantu konseli memahami dirinya yang terdiri atas kelemahan dan kelebihan serta membantu konseli tersebut untuk mau menggunakan kelebihannya dan mengatasi kelemahannya.

##### c. Pemberian nasihat atau bantuan perencanaan program kegiatan (*advising or planning program of action*)

Konselor dapat memberikan nasihat/saran kepada konseli dalam perencanaan dan pelaksanaan rencana tindakan konseli berdasarkan kelemahan dan kelebihan pilihan, tujuan, pandangan, atau sikap konseli. Untuk pemberian nasihat ini ada tiga cara:

##### 1) Nasihat langsung (*directive advice*)

Konselor secara jelas dan terbuka mengemukakan pendapatnya/nasihatnya kepada konseli jika konseli tersebut benar-benar tidak tahu apa yang akan dilaksanakan

atau konseli tersebut akan mengalami kegagalan dengan pilihan atau kegiatan yang akan dilaksanakan.

2) Metode persuasif (*persuasive method*)

Nasihat yang diberikan bilamana konseli telah mengemukakan alasan-alasan logis dari rencana yang akan dilakukan tetapi ia belum mampu membuat keputusan.

3) Metode eksplanatori (*explanatory method*)

Nasihat yang diberikan setelah klien mengemukakan kelebihan dan kelemahan setiap alternatif tindakan. Dalam hal ini, konselor memberikan nasihat dengan cara memberikan penjelasan mengenai implikasi setiap pilihan yang akan diambil konseli.

d. pelaksanaan rencana tindakan (*carrying out the plan*)

Setelah konseli menetapkan pilihan atau keputusan yang akan dilaksanakan maka konselor dapat memberikan bantuan secara langsung dalam pelaksanaan keputusan tersebut. Bantuan tersebut, misalnya, berupa program remediasi atau program pendidikan dan pelatihan yang dapat meningkatkan keberhasilan pelaksanaan keputusan konseli. Agar konseli dapat melaksanakan rencana tindakannya dengan berhasil maka konselor perlu membantu konseli memperjelas pelaksanaan rencana tersebut dengan membahas hal-hal sebagai berikut: kapan, di mana, bagaimana, dan dengan siapa rencana tersebut akan dilaksanakan.

e. Perujukan konseli kepada ahli lain yang lebih berwenang dalam penanganan masalah konseli (*referral to other personnel workers*).

Konselor adalah tenaga profesional yang memiliki kelebihan dan kelemahan sehingga tidak ada konselor yang ahli dalam segala hal. Oleh karena itu, konselor harus menyadari kelemahan dan kelebihannya. Implikasinya, bilaman konselor menghadapi masalah klien di luar kewenangannya maka hendaknya ia merujuk konseli kepada ahli lain yang berwenang.



## DAFTAR PUSTAKA

- Burks, H.M. & Steffle, B. 1979. *Theories of Counseling*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Capuzzi, D. & Gross, D.R. 2009. *Introduction to the Counseling Profession*. Columbus, Ohio: Pearson.
- Charlesworth, J.R. & Jackson, C.M. 2004. Solution-Focused Brief Counseling: An Approach for Professional School Counselors. Dalam Erford, B.T. (ed.). *Professional School Counseling: A Handbook of Theories, Programs and Practices*. Austin, TX: Caps Press.
- Corey, G. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, G. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- de Shazer, S. & Dolan, Y. 2007. *More Than Miracles: The State of the Art of Solution Focused Brief Therapy*. London: Routledge.
- George, R.L. & Cristiani, T.S. 1990. *Theory, Method, and Process of Counseling and Psychotherapy: Skills, theories, and Practice*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Gilliland, B.E., James, R.K., & Bowman, J.T. 1989. *Theories and Strategies in Counseling and Psychotherapy*. Boston: Allyn & Bacon.
- Gladding, S.L. 2009. *Counseling: A Comprehensive Profession*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Glasser, W. 1965. *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. New York: Harper & Row Publishers.
- Glasser, W. 1969a. *School Without Failure*. New York: Harper & Row Publishers.
- Glasser, W. 1969b. Reality and Counseling. Dalam Beck, C.E. (ed.). *Guidelines for Guidance: Reading in the Philosophy of Guidance* (hlm. 378-387). Dubuques, Iowa: WM. C. Brown Company Publishers.
- Glasser, W. & Zunnin, L.M. 1973. Reality Therapy. Dalam Corsini, R. (ed.). *Current Psychotherapies* (hlm. 287-315). Itasca, Illinois: F.E. Peacock Publishers.
- Glasser, W. 1975. *Identity Society*. New York: Harper & Row Publishers.
- Glasser, W. 1984a. Control Theory: A New Explanation of How We Control Our Lives. New York: Harper & Row Publishers.
- Glasser, W. 1984b. Reality Therapy. Dalam Corsini, R. (ed.). *Current Psychotherapies* (hlm. 320 - 333). Itasca, Illinois: F.E. Peacock Publishers.

- Glasser, W. 1985a. *Control Theory in the Classroom*. New York: Harper & Row Publishers.
- Glasser, W. & Glasser, N. 1985b. Reality Therapy. Dalam Husen, T. & Potlethwaite, T.N. (eds.). *The International Encyclopedia of Education: Research and Studies* (hlm: 4219-4221). Oxford: Pergamon Press.
- Glasser, W. 1990. *The Quality School: Managing Students Without Coercion*. New York: Harper & Row Publishers.
- Glasser, W. 2000. *Reality Therapy in the Year 2000*. Paper disampaikan pada The Evolution of Psychotherapy Conference, Anaheim, CA, 25 – 29 Mei 2000.
- Gray, W.A. & Gerrard, B.A. 1977. *Learning by Doing: developing Teaching Skills*. Menlo Park, California: Addison Wesley Publishing Company.
- Ivey, A.E., Ivey, M.B., & Simek-Morgan, L. 1993. *Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Nelson-Jones, R. 1995. *Counseling and Personality: Theory and Practice*. St. Leonards, NSW: Allen & Unwin.
- Nelson-Jones, R. 2001. *Theory and Practice of Counseling and Therapy*. London: Sage Publications.
- Parrot III, L. 2003. *Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Patterson, C.H. 1980. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. New York: Harper & Row.
- Patterson, L.E & Welfel, E.R. 1994. *The Counseling Process*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Prochaska, J.O. & Norcross, J.C. 2007. *Systems of Psychotherapy*. Belmont, California: Brooks/Cole.
- Schmidt, J.J. 1999. *Counseling in Schools: Essentials Services and Comprehensive Programs*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Sciarre, D. 2004. *School Counseling*. Belmont, CA: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapies and Counseling: Concepts and Cases*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Williamson, E.G. & Biggs, D.A. 1979. Trait-Factor Theory and Individual Differences. Dalam Burks, H.M. & Steflre, B. (eds). *Theories of Counseling*. New York: McGraw-Hill Book Company.

PLPG 2017