

MEMPERKAYA NILAI TERAPEUTIK
DARI PROSES KONSELING
KOLABORASI HARMONIS ANTARA KEAHLIAN,
KETERAMPILAN DAN KEPERIBADIAN

MILIK PERPUSTAKAAN UNIV. NEGERI PADANG	
DITERIMA TGL. :	13 - 3 - 2006
SUMBER HARGA :	H
KOLEKSI :	K
NO. INVENTARIS :	72 / K / 2006 - m ₂
KLASIFIKASI :	371.4 NUR - m ₂

Penulis :

Nurminā, S. Psi
NIP. 132 298 428

MILIK PERPUSTAKAAN
UNIV. NEGERI PADANG

Program Studi Psikologi
Jurusan Bimbingan dan Konseling
FIP UNP
Maret 2006

MEMPERKAYA NILAI TERAPEUTIK DARI PROSES KONSELING
KOLABORASI HARMONIS ANTARA KEAHLIAN, KETERAMPILAN DAN
KEPRIBADIAN

A. Pengertian Konseling

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin "consilium" yang berarti "dengan" atau "bersama". Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon istilah konseling berasal dari kata "sellan" yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan".

Banyak definisi dari konseling, salah satunya adalah : rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepada individu tersebut agar dapat menyesuaikan diri secara efektif dengan lingkungannya. Definisi lain dari Konseling adalah sebuah proses pertumbuhan dimana individu dibantu untuk mendefinisikan tujuan-tujuan, membuat keputusan dan memecahkan permasalahan yang berhubungan dengan hubungan sosial, pendidikan dan karir. Proses ini melibatkan para profesional yang terlatih dan klien.

Syarat-syarat dilakukannya konseling Tolbert 1959 :

1. Konseling dilakukan dalam suasana hubungan tatap muka antara 2 orang
2. Konseling dilakukan oleh orang yang ahli

3. Konseling merupakan wahana proses belajar bagi klien, untuk memahami dirinya sendiri, membuat rencana untuk masa depan, dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya
4. Pemahaman diri dan pembuatan rencana-rencana kedepan dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan potensi klien sendiri
5. Hasil-hasil konseling harus dapat mewujudkan kesejahteraan pribadi dan masyarakat

B. Tujuan Konseling

1. Membantu individu membuat pilihan-pilihan, penyesuaian-penyesuaian dan interpretasi-interpretasi dalam hubungannya dengan situasi baru
2. Memperkuat fungsi-fungsi pendidikan
3. merekonstruksi budaya
4. Membantu orang-orang menjadi manusia yang berguna

C. Manfaat Konseling

1. Mendapat dukungan untuk memecahkan masalah yang dihadapi
2. Memperoleh wawan baru yang lebih segar tentang berbagai alternatif, pandangan dan pemahaman serta keteampilan baru
3. Keberanian dan kemampuan untuk mengambil keputusan untuk mengatasi masalah

D. Mitos-Mitos Tentang Konseling

Konseling banyak disalahpahami oleh banyak orang diantaranya :

1. Konseling hanya untuk orang-orang yang memiliki masalah
2. Orang-orang yang melakukan konseling karena mengalami banyak kelemahan
3. Berubah itu mudah
4. Konselor orang yang serba tahu tentang segala sesuatu hal yang harus diikuti

E. Mengidentifikasi Kenormalan Perilaku Klien

Untuk menentukan tingkah laku normal atau abnormal harus berdasarkan

Kriteria tertentu yaitu :

1. Norma Statistik

Tingkah laku abnormal adalah tingkah laku yang menyimpang secara statistik dari keadaan yang biasa atau umum ditemukan pada mayoritas populasi.

2. Norma Budaya

Tingkah laku disebut abnormal bila tidak sesuai dengan norma/standar tingkah laku pada budaya dimana ia berada

3. Norma Perkembangan

Tingkah laku tertentu dikatakan normal bila tampil pada suatu tahap perkembangan/usia tertentu, tapi dikatakan abnormal bila tampil pada tahap/perkembangan usia yang lain.

4. Frekuensi, intensitas dan durasi

Frekuensi menunjukkan kekerapan munculnya tingkah laku. Tingkah laku disebut abnormal jika sering sekali tampil (khususnya tingkah laku negatif), jarang sekali tampil (khususnya tingkah laku positif)

Intensitas menunjukkan derajat keparahan

Durasi menunjukkan waktu seberapalama tingkah laku muncul (1 minggu/ 1 bulan)

Semakin menetap perilaku tersebut semakin abnormal.

5. Fungsi intelektual dan kognitif

Malfungsi kognitif :

Ada kesenjangan antara kemampuan/potensi dengan "performance" aktualnya dalam area :

- a. Atensi
- b. Pemahaman
- c. Daya timbang

Penyimpangan ekspresi emosi :

- Reaksi emosi tidak sesuai dengan situasi
- Reaksi emosi yang berkepanjangan
- Tidak bisa memberikan reaksi secara emosional
- Reaksi emosi berlebihan atau berkekurangan
- Penggunaan ekspresi emosi yang turun ke fase perkembangan sebelumnya → mengalami regresi

Penyimpangan kendali emosi

Kendali emosi sangat kurang → tingkah laku impulsive

Kendali emosi yang sangat berlebihan → kaku, tegang, terhambat

Personal discomfort :

Keadaan emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan khawatir, cemas, takut, patah semangat yang begitu menguasai seseorang sehingga membahayakan kenormalannya

7. Fungsi penyesuaian diri dalam relasi interpersonal

Individu sehat :

Memiliki kapasitas/kemampuan berinteraksi dengan orang lain secara akrab dan kooperatif

Mampu memelihara relasi yang bersifat saling menguntungkan dan bertanggung jawab

Penyimpangan dalam relasi interpersonal :

Penyimpangan dari pola yang diharapkan → terutama dalam hal melanggar hak orang lain

Kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan orang lain

Suatu penyimpangan dalam relasi interpersonal baru bisa dikatakan abnormal jika disertai dengan : disfungsi kognitif dan disfungsi emosi.

F. Model Model Pendekatan Terhadap Tingkah Laku Bermasalah

1. Model Medis

Asumsi :

Keadaan psikopatologi tertentu adalah akibat disfungsi organik

Mengklasifikasikan dan menginterpretasikan tingkah laku abnormal seperti menginterpretasikan sakit fisik.

Ada 3 pendekatan etiologi organik :

Pendekatan genetic

Faktor-faktor genetic turut bertanggung jawab terhadap tampilan psikopatologi

Signifikan genetic komponen diturunkan

Abnormalitas genetik diturunkan/ditransformasikan

Derajat psikopatologi diturunkan

Pendekatan biokimia

Agen-agen biokimia seperti bakteri, virus dapat menjadi penyebab tingkah laku psikopatologi

Pendekatan neurofisiologis

Disfungsi otak dapat menjadi penyebab tingkah laku abnormal.

Patologi otak ini dapat terjadi karena :

Penyakit dalam kandungan, kelahiran yang sulit, kelahiran premature dan trauma /cedera otak.

Menurut model ini, fungsi otak adalah kunci untuk memahami psikopatologi

2. Model Psikodinamika

Asumsi : Tingkah laku abnormal disebabkan oleh adanya krisis emosi/konflik

Teori psikoanalisa Freud :

- Psikopatologi terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara id, ego dan superego

Bila id terlalu kuat sedangkan ego dan superego lemah akan muncul tingkah laku impulsive dan agresif. Bila superego terlalu kuat maka tingkah laku akan

sangat terhambat dimana individu selalu dibayangkan-bayangi rasa bersalah yang kuat.

- Gangguan psikologis juga dapat terjadi karena fiksasi yang berlebihan
Fiksasi pada tahap-tahap psikoseksual akan menentukan keparahan dan jenis psikopatologi. Bila fiksasi terjadi lebih awal maka psikopatologi akan semakin parah

3. Model Behavioral

Asumsi :

Tingkah laku abnormal adalah tingkah laku yang menyimpang dari norma sosial dalam intensitas dan frekuensi

Tingkah laku menyimpang ini disebabkan dan dipertahankan oleh lingkungan (mengikuti prinsip belajar conditioning dan imitasi).

Jenis-jenis penyimpangan dikelompokkan dalam :

- *Behavior deficit*

Tingkah laku yang terjadi pada frekuensi atau intensitas yang lebih rendah dari yang diharapkan

- *Behavior excess*

Tingkah laku yang terjadi pada frekuensi atau intensitas yang lebih tinggi dari standar masyarakat

- *Inappropriate stimulus control*

Suatu respon tingkah laku muncul meskipun tidak ada stimulus yang menggugahnya

Suatu respon tingkah laku tidak muncul meskipun ada stimulus yang menggugahnya

4. Model Perkembangan

Asumsi : Tingkah laku patologi terjadi jika ada keterlambatan perkembangan atau penyimpangan dalam proses perkembangan

- Perubahan tingkah laku terjadi dengan bertambahnya usia
- Tahapan perkembangan memperlihatkan tingkah laku yang telah direorganisasi secara kualitatif
- Rangkaian tahapan tidak dapat diubah

G. Karakteristik Tingkah Laku Normal

1. Persepsi efisien tentang realita

Orang normal cukup realistis dalam menilai reaksi dan kemampuannya serta akan menafsirkan apa yang terjadi disekitarnya. Mereka tidak selalu sulit menghayati apa yang dikatakan dan dilakukan orang lain, tidak selalu membesar-besarkan kemampuannya melakukan lebih dari yang dapat mereka lakukan, atau meremehkan kemampuannya dan menghindari tugas yang sulit.

dengan kelompok. Perasaan tidak punya harga diri, terasing dan tidak berterima lazim bagi individu yang mengalami gangguan mental.

5. Kemampuan membentuk hubungan kasih sayang

Individu normal dapat membentuk hubungan dekat dan menyenangkan dengan orang lain. Mereka peka terhadap perasaan orang lain dan tidak menuntut yang berlebih-lebihan dari orang lain demi kepuasan dirinya. Seringkali orang-orang yang terganggu mentalnya, begitu sibuk dengan membela dan menjaga dirinya sehingga menjadi orang yang memikirkan diri sendiri karena dikuasai oleh perasaan dan upayanya sendiri, mereka mencari kasih sayang tetapi tidak mampu membalasnya. Kadang-kadang mereka takut intim dengan orang lain karena pengalaman masa lampau yang mengecewakan.

6. Produktivitas

Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu menghubungkan kemampuannya dengan kegiatan produktif. Mereka menghadapi hidup dengan antusias dan tidak memaksa diri untuk memenuhi segala tuntutan hidup. Kekurangan energi yang kronis dan sangat mudah patah semangat sering merupakan ketegangan psikologis yang disebabkan oleh masalah yang tidak terpecahkan.

H. Keterampilan-Keterampilan Dalam Konseling

1. Memahami Perilaku-perilaku yang menyertai klien

Kontak mata

Posisi tubuh

Komentar verbal

2. Keterampilan berbicara

Konselor harus selalu mengeluarkan kata-kata yang memiliki tujuan yang jelas yang dimaksudkan semata-mata untuk kesejahteraan klien.

- a) Mulai dengan keyakinan penuh tentang materi yang akan dibicarakan
- b) Menjadi diri sendiri
- c) Merubah paradigma tentang ketakutan berbicara didepan orang banyak
- d) Bisa memecahkan susasan
- e) Mencari tahu apa yang diharapkan oleh klien

3. Membuat kesan awal yang bagus

Kita tidak akan memperoleh peluang kedua untuk membuat kesan pertama. Jika kesan pertama yang diciptakan sudah negatif akan luar biasa sulit untuk memulihkannya atau merubahnya.

4. Mendengar aktif

Selain bisa berbicara dengan baik, yang tak kalah pentingnya bagi seorang konselor adalah kemampuan mendengar secara aktif. Seringkali proses konseling tidak efektif karena konselor tidak berhasil memahami "masalah yang sesungguhnya" yang dialami oleh klien. Konselor membuat dugaan-dugaan dari pengalaman pribadinya sendiri karena ketidakmampuannya untuk bisa mendengar secara aktif.

I. Konselor Dituntut Untuk Mampu Mengintegrasikan :

1. Berbagai teori kepribadian
2. Kaidah-kaidah dalam psikologi sosial
3. Kaidah-kaidah dalam psikologi perkembangan
4. Mikroskill dalam teknik konseling
5. Pengetahuan tentang keluarga
6. Pengetahuan tentang human nature dalam peta kemanusiaan
7. Pengetahuan dan pengalaman menyeluruh tentang human nature guna optimalisasi pelayanan konseling
8. Pengetahuan tentang keanekaragaman kultural dan agama
9. Kematangan personal

J. Dasar Utama Kualitas Pribadi Seorang Konselor

1. *Congruence*

Konselor harus *genuine, integrated and whole person* dimana dia berusaha menjadi dirinya yang utuh dalam setiap setting sosial artinya pada saat ia menjadi konselor ia akan mampu memanfaatkan bagian dari dirinya yang relevan dengan perannya sebagai konselor.

2. Empati

Kemampuan konselor untuk memiliki « kebersamaan » dengan klien. Mengakibatkan konsekuensi terciptanya hubungan yang terpercaya, terbina dan aman bagi klien sehingga klien dapat bercerita dengan bebas tentang rahasianya, penghayatan emosinya yang terdalam dan hal-hal yang sangat menakutkan dan yang sangat pribadi.

3. *Unconditional positive regard*

Menerima keadaan klien secara utuh dengan tidak memberikan penilaian apapun terhadap keberadaan dan perilaku klien. Konselor berusaha memahami dunia klien apa adanya tanpa muatan kritik dan tidak menyensor apa yang tidak pantas. Menciptakan rasa aman yang membuat klien bisa memahami masalahnya secara utuh dan menemukan sendiri *the real source of his/her problem*.

K. Kepribadian Terapeutik

1. Mereka telah menemukan jalan-jalan mereka sendiri mereka berada dalam proses mengembangkan gaya yang unik dan gaya hidup mereka merupakan ungkapan dari filsafat hidup mereka sendiri.
2. Mereka memiliki respek diri dan penghargaan diri mereka mampu meminta, dibutuhkan dan mampu menerima dari orang lain serta tidak mengasingkan diri dari orang lain untuk mendemonstrasikan kekuatan yang semu.
3. Mereka mampu berkuasa serta menyadari dan memahami kekuasaan mereka sendiri.
4. Mereka tidak mengecilkan orang lain juga tidak mendorong orang lain untuk memelihara sikap lemah agar mereka berkuasa diatas ketidakberdayaan dan kebergantungan orang lain.
5. Mereka terbuka terhadap perubahan, terutama yang berhubungan dengan diri mereka sendiri dan bersedia mengambil resiko lebih banyak.
6. Mereka berada dalam proses meningkatkan kesadaran terhadap diri mereka sendiri dan terhadap orang lain.
7. Mereka bersedia dan mampu toleran terhadap perbedaan.

8. Mereka memiliki identitas, mereka tahu siapa mereka, apa yang mereka mampu gapai, apa yang mereka inginkan dalam hidup dan apa yang esensial, bukan sekadar refleksi dari pengharapan orang lain.
9. Mereka sanggup memberikan empati yang non posesif.
10. Mereka hidup. Pilihan-pilihan mereka berorientasi kepada kehidupan.
11. Mereka otentik, nyata selaras, tulus dan jujur. Mereka tidak hidup dalam kepura-puraan.
12. Mereka mampu memberi dan menerima cinta.
13. Mereka hidup pada saat sekarang.
14. Mereka membuat kesalahan-kesalahan dan mengakui kesalahan-kesalahan yang telah mereka perbuat. Tidak terlalu dibebani oleh perasaan bersalah dan belajar dari kesalahan-kesalahan mereka.
15. Mereka mampu terlibat secara mendalam dalam pekerjaan dan proyek-proyek kreatif mereka.
16. Mereka mampu menemukan diri kembali, bisa menghidupkan dan menciptakan kembali hubungan-hubungan yang signifikan dalam hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

371.4
NUR.
m

- Atkinson, Rita L. 1987. *Pengantar Psikologi*. Interaksara
- Brammer, Lawrence M. 1993. *The Helping Relationship*. Prentice-Hall International
- Corey, Gerald. 1988. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : Eresco
- Geldard, David. 1993. *Basic Personal Counselling*. Prentice-Hall International
- Morgan, Clifford. T. 1986. *Introduction to Psychology*. McGraw- Hill Companies, Inc.
- Rakhmat, Jalaluddin. 1995. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Rosdakarya
- Slamet, Suprpti. 2003. *Psikologi Klinis*. Jakarta : UI Press
- Sheridan, Charles L. 1992. *Health Psychology*. Singapura : John Wiley & Sons . Inc.

MILIK PERPUSTAKAAN
UNIV. NEGERI PADANG