



BAHAN AJAR TEORI & PENDEKATAN KONSELING

**Penyusun
Prof. Dr. DYP. Sugiharto, M.Pd.,Kons
Mulawarman, Ph.D**

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

VERIFIKASI BAHAN AJAR

Pada hari ini Senin tanggal 10 bulan Februari tahun 2019 Bahan Ajar Mata Kuliah Teori dan Pendekatan Konseling Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana telah diverifikasi oleh Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Semarang, 10 Februari 2019
Ketua Jurusan/ Ketua Prodi

Koordinator Tim Penulis

Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons
NIP. 195211201977031002

Prof. Dr. DYP, Sugiharto, M.Pd.,Kons
NIP. 196112011986011001

KATA PENGANTAR

Matakuliah Teori dan Pendekatan Konseling merupakan matakuliah yang mengkaji pendekatan konseling yang dikembangkan berdasarkan filsafat, pendidikan, psikologi, budaya dan hasil-hasil penelitian ilmiah modern. Dari pendekatan klasik sampai modern, bertolak dari hakikat manusia menuju pada implikasinya untuk Bimbingan Konseling. Capaian matakuliah ini adalah agar mahasiswa mampu memahami, menguasai, menganalisis dan memilih model konseling berdasarkan landasan psikologis, proses dan implementasi teknik spesifik, serta analisa kelemahan kelebihan untuk mengkaji kasus tertentu yang dihadapi oleh individu. Serta untuk merumuskan suatu kemungkinan teori baru yang lebih relevan dengan keadaan dan perkembangan masyarakat Indonesia.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak, yang namanya tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah membantu memberikan masukan dan koreksi dalam penyusunan modul praktikum model-model konseling. Sebagaimana halnya sebuah produk pembelajaran, bahan ajar ini tidak lepas dari banyaknya kekurangan. Dengan demikian saran dan kritik kami harapkan demi sempurnanya modul ini dimasa mendatang. Meski sederhana kami berharap semoga pengguna dapat memperoleh manfaat sebanyak-banyaknya dari bahan ajar ini.

Semarang, Februari 2019
Penyusun

DAFTAR ISI

VERIFIKASI BAHAN AJAR.....	2
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI.....	4
Bab I Perspektif Filosofis dan Keilmuan Teori dan Pendekatan Konseling	5
Bab II Pendekatan Konseling Psikoanalisis	8
Bab III Pendekatan Konseling Gestalt.....	17
Bab IV Pendekatan Konseling Realita	27
Bab V Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling.....	43

BAB I

PERSPEKTIF FILOSOFIS DAN KEILMUAN TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING

Perkembangan paradigma konseling, salah satunya adalah membentangkan konsep yang menekankan keaktifan klien dan memberdayakan “kekuatan” budaya klien dalam proses konseling. Asumsi terapetiknya, dalam proses yang demikian klien lebih cepat memperoleh kemajuan karena mereka lebih berani menghilangkan pertahanan dirinya dan lebih berani membuka diri, bahkan mulai berani menanyakan keberadaan dirinya. Dalam dinamika relasi yang demikian, seni dalam wawancara konseling akan sangat membantu klien. Klien akan merasakan bahwa “*counseling is fun*”, sehingga dalam menjalani relasi konseling klien secara leluasa dapat mengekspresikan perasaan, pikiran, dan berbagai dinamika psikis yang berhubungan dengan masalah yang dihadapinya.

Dalam orientasi pelayanannya ke depan akan dikembangkan *counseling for all*, yaitu pelayanan konseling yang diberikan kepada berbagai setting dan dimensi kehidupan manusia, baik *setting* keluarga, sekolah, lembaga formal dan nonformal, dunia usaha dan industri, organisasi pemuda dan kemasyarakatan, baik dalam konteks yang terkait dengan aspek nasional maupun internasional.

Konsekuensi logis dari perspektif yang dideskripsikan di atas adalah adanya tuntutan pelayanan konseling yang profesional. Konseling merupakan proses bantuan untuk mengentaskan masalah yang terbangun dalam suatu hubungan tatap muka antara dua orang individu (klien yang menghadapi masalah dengan konselor yang memiliki kualifikasi yang dipersyaratkan). Bantuan dimaksud diarahkan agar klien mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu tumbuh kembang ke arah yang dipilihnya, sehingga klien mampu mengembangkan dirinya ke arah peningkatan kualitas kehidupan sehari-hari yang efektif (*effective daily living*). Hubungan dalam proses konseling terjadi dalam suasana profesional dengan menyediakan kondisi yang kondusif bagi perubahan dan pengembangan diri klien.

Konseling profesional merupakan layanan terhadap klien yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan dapat dipertanggungjawabkan dasar keilmuan dan teknologinya. Penyelenggaraan konseling profesional bertitik tolak dari pendekatan-pendekatanyang dijadikan sebagai dasar acuannya. Secara umum, pendekatan hakikatnya merupakan sisem teori yang mengandung makna pernyataan prinsip-prinsip umum yang didukung oleh data untuk menjelaskan suatu fenomena.

Kelahiran dan perkembangan suatu pendekatan mempunyai kaitan dengan dasar pribadi, sosiologis, dan filosofis. Suatu pendekatan mencerminkan kepribadian penyusunannya, sebagai suatu hasil proses waktu, kondisi kekuatan social dan budaya, serta filsafat yang dianut penyusunannya.

Sekurang-kurangnya ada lima kriteria pendekatan yang baik, yaitu : (1) jelas, artinya dapat dipahami dan tidak mengandung pertentangan di dalamnya, (2) komprehensif, yaitu dapat menjelaskan fenomena secara menyeluruh, (3) eksplisit, artinya setiap penjelasan didukung oleh bukti-bukti yang dapat diuji, (4) parsimonius, artinya menjelaskan data secara sederhana dan jelas, dan (5) dapat menurunkan penelitian yang bermanfaat.

Suatu pendekatan mempunyai fungsi umum sebagai berikut, pertama, meringkaskan dengan menggeneralisasikan suatu kesatuan informasi, kedua membantu dalam pemahaman dan dan penjelasan suatu fenomena yang kompleks, ketiga sebagai predictor bagi suatu yang mungkin terjadi pada suatu kondisi tertentu, dan keempat, mendorong penelitian dan pengumpulan data lebih lanjut. Bagi konselor, pendekatan dapat dijadikan acuan dalam menyelenggaraan konseling. Konselor hendaknya mampu meringkas dan menggeneralisasikan data klien sebagai dasar dalam menetapkan diagnosis dan memberikan intervensi. Pemahaman terhadap klien merupakan dasar utama dalam proses konseling. Hal ini merupakan penerapan dari fungsi kedua suatu pendekatan konseling. Selanjutnya dalam kaitannya dengan fungsi ketiga, konselor hendaknya mampu membuat prediksi tentang tindakan yang akan dilakukan bersama klien. Juga memprediksi kemungkinan-kemungkinan hasil yang akan dicapai oleh klien berdasarkan data dan perlakuan konseling yang dilaksanakan.

Kondisi riil dalam realita kehidupan sehari-hari, praktik konseling, baik dalam setting sekolah maupun di berbagai lembaga/instansi yang ada di masyarakat, penyelenggaraan konseling belum semuanya dilaksanakan secara profesional, dalam arti bertitik tolak dari pendekatan-pendekatan yang secara ilmiah dan teknologis dapat dipertanggungjawabkan. Prayitno (2005 :1) menyatakan bahwa dalam praktik tampak ada lima tingkatan keprofesionalan konseling, yaitu dilenggarakan secara pragmatik, dogmatik, sikretik, eklektik, dan mempribadi.

Ciri konseling pragmatik akan tampak apabila penyelenggaraan konseling menggunakan cara-cara yang menuentukan pengalamannya terdahulu dianggap memberikan hasil yang optimal, meskipun cara-cara tersebut sama sekali tidak berdasarkan pada teori tertentu. Dalam praktik konseling dogmatik konselor telah menggunakan pendekatan tertentu, bahkan pendekatan tersebut dijadikan dogma untuk segenap permasalahan dari semua klien. Penyelenggaraan konseling sinkretik mengyunakan sejumlah pendekatan namun menggunakan pendekatan tersebut tercampur aduk tanpa sistematis atau pertimbangan yang matang. Suatu pendekatan tepat untuk apa, sedangkan pendekatan yang satu lagi tepat untuk yanglain, tidak menjadi pertimbangan. Pendekatan-pendekatan tersebut sekedar dicomot dan diterapkan untuk menangani permasalahan tanpa memperhatikan relevansi dan ketetparannya. Penyelenggaraan konseling eklektik memiliki pemahaman yang mendalam tentang berbagai pendekatan konseling dengan berbagai teknologinya, dan berusaha memilih dan menerapkan sebagian atau satu kesatuan pendekatan yang satu atau yang lainnya beserta teknologinya sesuai dengan permasalahan klien. Pendekatan-pendekatan tersebut tidak dicampur aduk, namun dipilah-pilah dan teknologinya masing-masing dipilih secara cermat untuk menangani permasalahan klien. Penyelenggaraan konseling eklektif tidak mengangungkan atau menjadi dogma suatu pendekatan konseling tertentu. Dengan demikian penyenggara konseling eklektif tahu kapan mengyunakan atau tidak menggunakan pendekatan konseling tertentu. Selanjutnya konseling yang mempribadi mempunyai ciri : (1) penguasaan yang mendalam terhadap sejumlah pendekatan konseling beserta teknologinya, (2) kemampuan memilih

dan menerapkan secara tepat pendekatan beserta teknologinya untuk menangani permasalahan klien, dan (3) pemberian warna pribadi yang khas sehingga tercipta praktik konseling yang benar-benar ilmiah, tepat guna, produktif, dan unik.

Para Konselor dan/atau Guru Pembimbing di sekolah, diproyeksikan agar sekurang-kurangnya mampu menyelenggarakan konseling yang keprofesionalannya berada pada tingkat eklektik, yaitu penyelenggaraan konseling yang ditopang oleh pemahaman yang mendalam tentang berbagai pendekatan konseling dengan berbagai teknologinya, dan kemampuan konselor untuk memilih dan menerapkan sebagian atau satu kesatuan pendekatan yang satu atau yang lainnya beserta teknologinya sesuai dengan permasalahan klien. Implikasi dari gatra ini adalah, pemahaman yang mendasar dan komprehensif tentang pendekatan-pendekatan konseling menjadi prasyarat dasar agar para Konselor dan/atau Guru Pembimbing di sekolah mampu menyelenggarakan konseling eklektik.

BAB II

PENDEKATAN KONSELING PSIKOANALISIS

Psikoanalisis adalah sebuah model perkembangan kepribadian, filsafat tentang sifat manusia, serta model psikoterapi dan konseling. Peletak dasar teori psikoanalisis adalah Sigmund Freud, seorang ahli saraf yang menaruh perhatian pada ketidaksadaran. Menurutnya kepribadian manusia terbesar berada pada dunia ketidaksadaran dan merupakan sumber energi tingkah laku manusia yang penting.

Sigmund Freud dilahirkan di Freiburg, Moravia, Cekloslovakia pada tahun 1856. Sigmund Freud meraih gelar profesor pada tahun 1902 di Viena, dan meninggal pada usia 83 tahun di London.

Dalam studinya tentang kesehatan mental, Sigmund Freud bekerja sama dengan rekannya, Jean Charcot melakukan spesialisasi tentang gangguan nervous, dengan menggunakan hipnotis untuk penyembuhan histeria. Berikutnya juga studi bersama melakukan terapi histeria. Berpangkal dari metodologi penyembuhan ini Freud mengembangkan Psikoanalisis, khususnya teknik asosiasi bebas (free association).

Teori yang dikembangkan ini memiliki istilah yang beraneka ragam, antara lain Psychodynamic Theory, Psychodynamic Therapy, Psychodynamics, Psychoanalytic Psychotherapy, Dynamic Psychiatry, Dynamic Psychology, dan Deep Psychology.

Letak keunggulan psikoanalisis dalam konseling menurut Freud adalah sangat efektif untuk menyembuhkan klien yang histeria, cemas, obsesi neurosis. Namun demikian, kasus-kasus sehari-hari dapat juga digunakan pendekatan psikoanalisis untuk mengatasinya.

Freud memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan filsafat, ilmu pengetahuan, dan psikologi. Beberapa murid Freud yang terkenal antara lain Karen Horney, Erik H. Erikson, Erick Fromm, Carl Jung, dan Alfred Adler, yang pada akhirnya mereka mengembangkan teorinya sendiri.

Beberapa kontribusi utama pendekatan psikoanalisis adalah : (1) dapat dipahaminya kehidupan mental individu untuk kemudian dianalisis untuk mengatasi permasalahan hidup yang dialaminya, (2) dapat dipahaminya bahwa tingkah laku yang ditampilkan individu sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak disadari, (3) perkembangan pada masa dini kanak-kanak memiliki pengaruh yang kuat terhadap kepribadian masa dewasa, (4) menyediakan kerangka kerja untuk memahami cara-cara yang digunakan individu dalam mengatasi kecemasannya, dan (5)

pendekatan psikoanalisis telah memberikan cara dan strategi untuk memahami ketidaksadaran melalui analisis mimpi, interpretasi resistensi, dan interpretasi transferensi.

Psikoanalisis terus berkembang dengan aliran-aliran Neo-Freudian, antara lain : Ego Psychology (E.H. Ericson), Psychoimagination Therapy (J.E. Shorr), Psychomimesis (H.C. Tien), dan Unconscious Negativism Strategy (J.Kesten).

A. KONSEP DASAR

1. Pandangan tentang Manusia

Pandangan Psikoanalisis tentang manusia adalah pesimistik, deterministik, mekanistik dan reduksionistik. Psikoanalisis memandang bahwa manusia dideterminasi oleh kekuatan-kekuatan irasional, motivasi-motivasi tidak sadar, kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan biologis dan naluriah oleh peristiwa-peristiwa psikoseksual yang terjadi pada masa lalu dari kehidupannya. Manusia tidak memegang nasibnya sendiri, tingkah laku manusia ditujukan untuk memenuhi kebutuhan biologis dan insting-instingnya. Tingkah laku manusia dikendalikan oleh pengalaman-pengalaman masa lampau dan ditentukan oleh faktor-faktor interpersonal dan intrapsikis.

2. Pandangan tentang Kepribadian

a. Tingkatan Kesadaran

Ada tiga tingkatan kesadaran yang mempengaruhi perkembangan kepribadian manusia, yaitu kesadaran, ambang sadar, dan ketidaksadaran. Kesadaran adalah tingkatan yang memiliki fungsi mengingat, menyadari, dan merasakan sesuatu secara sadar. Kesadaran ini memiliki ruang yang terbatas dan tampak pada saat individu menyadari berbagai stimulus yang ada disekitarnya.

Ambang sadar adalah tingkatan kesadaran yang menyimpan ide, ingatan, dan perasaan yang berfungsi mengantarkan ide, ingatan, dan perasaan tersebut di tingkat kesadaran. Ambang sadar ini bukan merupakan bagian dari k-tingkat kesadaran, tetapi merupakan tingkatan lain yang biasanya membutuhkan waktu beberapa saat untuk menyadari sesuatu.

Ketidaksadaran adalah tingkatan dunia kesadaran yang terbedas dan sebagai bagian terpenting dari struktur psikis, karena segenap pikiran dan perasaan yang dialami sepanjang hidupnya yang tidak dapat disadari lagi akan tersimpan di dalam ketidaksadaran. Tingkah laku manusia sbegini besar didorong oleh perasaan dan pikiran yang tersimpan di tingkat ketidaksadaran ini.

b. Struktur Kepribadian

Psikoanalisis memandang bahwa kepribadian manusia terdiri atas tiga sub sistem, yaitu *id*, *ego* dan *super ego*. Meskipun ketiga sub sistem ini mempunyai fungsi, sifat,

prinsip kerja, dan dinamika sendiri-sendiri, namun ketiganya mempunyai hubungan yang sangat erat dan sulit untuk memisahkannya satu persatu, karena tingkah laku manusia merupakan hasil pengaruh dari ketiga sub sistem tersebut.

Id adalah sistem dasar kepribadian yang merupakan sumber dari pada segala dorongan instinktif, khususnya seks dan agresi. Id merupakan dunia subyektif manusia yang tidak mempunyai hubungan langsung dengan dunia obyektif. Id berfungsi menghindarkan diri dari ketidaksenangan dan mencari atau menjadikan kesenangan atau kepuasan diri. Ada dua cara id menghindarkan diri dari ketidaksenangan dan mencari kepuasan, yaitu : (1) dengan refleks atau reaksi-reaksi otomatis, seperti bersin, mengedipkan mata, dan sebagainya, (2) dengan proses primer, misalnya pada waktu haus, id membayangkan ada minuman yang segar. Sejalan dengan fungsinya, maka prinsip kerja Id adalah pemuasan diri. Apabila Id tidak dapat memenuhi kebutuhannya maka perlu sub sistem lain yang benar-benar dapat menghubungkan pribadi dengan dunia realita.

Ego merupakan sub sistem yang tidak dibawa sejak lahir, tetapi berkembang seiring dengan hubungan individu dengan lingkungannya. Ego merupakan aspek psikologis yang timbul karena kebutuhan individu untuk berhubungan dengan dunia realita. Ego menjadi penghubung atau mediator antara dorongan-dorongan dengan kenyataan atau lingkungan. Ego berprinsip mereduksi ketegangan dalam organisme sampai ada benda nyata yang sesuai. Jadi ego bekerja dengan prinsip realitas dan berfungsi melanjutkan proses primer dengan proses sekunder. Proses sekunder adalah usaha menemukan atau menghasilkan sesuatu yang nyata, yang dimulai dengan merumuskan suatu rencana untuk pemuasan kebutuhan dan mengujinya dengan suatu tindakan. Ego berfungsi pula mengontrol dan mengendalikan jalan-jalan yang ditempuh id dalam memilih kebutuhan-kebutuhannya yang dapat dipenuhi, cara-cara memenuhinya dan memilih obyek-obyek yang dapat memenuhi kebutuhan.

Super Ego merupakan sub sistem yang berfungsi sebagai kontrol internal, yang terdiri dari kata hati (apa yang seharusnya dilakukan dan tidak dilakukan) dan Ego-ideal (apa yang seharusnya saya menjadi). Super ego bekerja dengan prinsip moral dan kesempurnaan, oleh karena itu super ego mengutamakan kesempurnaan dari pada kesenangan. Fungsi super ego dalam hubungannya dengan fungsi id dan ego adalah : (1) merintang dorongan-dorongan id, terutama dorongan seksual dan agresif, (2) mendorong ego untuk lebih mengejar hal-hal yang moralitas pada realitas, dan (3) mengejar kesempurnaan.

c. Dinamika Kepribadian

Psikoanalisis memandang bahwa organisme manusia sebagai sistem energi yang kompleks. Energi berasal dari makanan (energi fisik) yang dapat berubah menjadi energi psikis. Jembatan antara energi fisik dengan energi psikis adalah id beserta insting-instingnya. Insting dalam pandangan Psikoanalisis merupakan perangsang somatis yang

dibawa sejak lahir. Suatu insting adalah sejumlah energi psikis, kumpulan dari semua insting-insting merupakan keseluruhan energi psikis yang dipergunakan oleh kepribadian. Insting bersumber dari kebutuhan dan bertujuan menghilangkan ketegangan yang diakibatkan karena adanya kebutuhan. Obyek insting adalah segala aktivitas atau benda yang menyebabkan terpenuhinya kebutuhan. Besar kecilnya kebutuhan merupakan pendorong bagi insting.

Dinamika kepribadian terdiri dari cara bagaimana energi psikis itu didistribusikan dan digunakan oleh id, ego, dan super ego. Oleh karena jumlah energi psikis terbatas maka terjadi semacam persaingan dalam menggunakan energi tersebut. Penggunaan energi psikis sebagian besar dikuasai oleh keharusan untuk memuaskan kebutuhan dengan cara berhubungan dengan obyek-obyek yang ada di dunia luar. Dalam menghadapi obyek-obyek tersebut individu tidak selamanya dapat berhasil. Individu juga sering mengalami ancaman berupa hal-hal yang tidak menyenangkan atau menyakitkan, sehingga individu merasa cemas.

Psikoanalisis membedakan tiga macam kecemasan, yaitu kecemasan realistik yang sumbernya pada ego, kecemasan neurosis yang sumbernya pada id, dan kecemasan moral yang sumbernya pada super ego. Kecemasan realistik adalah kecemasan terhadap bahaya-bahaya yang datang dari luar individu, sedangkan kecemasan neurosis adalah kecemasan yang timbul apabila insting tidak terkendalikan, sehingga ego akan dihukum. Kecemasan moral adalah kecemasan terhadap hati nurani sendiri. Kecemasan berfungsi melindungi individu dari bahaya dan merupakan isyarat bagi ego untuk segera melakukan tindakan. Apabila ego tidak dapat menguasai kecemasan dengan cara yang rasional, makanego akan menghadapinya dengan cara yang tidak realistik.

c. Perkembangan Kepribadian

Kepribadian individu menurut Psikoanalisis telah mulai terbentuk pada tahun-tahun pertama di masa kanak-kanak. Pada umur 5 tahun struktur dasar kepribadian individu telah terbentuk, pada tahun-tahun berikutnya hanya menghaluskan struktur dasar tersebut. Psikoanalisis beranggapan bahwa gangguan jiwa pada orang dewasa pada umumnya berasal dari pengalaman pada masa kanak-kanak.

Perkembangan kepribadian berkenaan dengan bagaimana individu belajar dengan cara-cara baru dalam mereduksi ketegangan atau kecemasan dialami dalam kehidupannya. Ketegangan atau kecemasan tersebut bersumber pada empat unsur, yaitu (1) proses pertumbuhan fisiologis, (2) frustrasi, (3) konflik, dan (4) ancaman.

Cara ego menghadapi ancaman yang menimbulkan ketegangan atau kecemasan melalui penolakan, pemalsuan ataupun memanipulasi kenyataan di sebut mekanisme pertahanan ego. Bentuk-bentuk mekanisme pertahanan ego antara lain : (1) Identifikasi, yaitu menyatukan ciri-ciri orang lain ke dalam kepribadian sendiri, (2) Displacement, yaitu mengalihkan perhatian dari satu obyek ke obyek lain, baik dengan kompensasi

maupun sublimasi, (3) Represi, yaitu menolak atau menekan dorongan-dorongan yang muncul dengan cara tidak mengakui adanya dorongan tersebut, (4) Proyeksi, adalah melemparkan keadaan diri (misalnya kecemasan) kepada orang atau subyek lain, (5) Reaksi-formasi, adalah mengganti dorongan yang muncul dengan hal-hal yang sebaliknya, (6) Fiksasi, adalah terpacu pada suatu tahap perkembangan karena takut memasuki tahap perkembangan berikutnya, dan (7) Regresi, yaitu kembali ke tahap perkembangan berikut.

Perkembangan kepribadian individu dari sejak lahir hingga dewasa terjadi dalam fase-fase sebagai berikut.

Fase Oral, yang merupakan fase perkembangan dimana anak berkembang berdasarkan pengalaman kenikmatan erotik pada daerah mulut. Kenikmatan anak melalui tindakan mengisap akan mempengaruhi kehidupannya di masa dewasa.

Pada fase Anal perkembangan anak pada fase ini berpusat pada kenikmatan di daerah anus. Pada fase anal anak mulai belajar untuk mengendalikan buang air kecil, termasuk belajar untuk menerima perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan serta berpengalaman memperoleh reaksi-reaksi dari orang tua berhubungan dengan pengendalian buang air. Dalam fase ini peran latihan buang air (*toilet training*) sangat penting untuk belajar disiplin dan moral. Pelatihan buang air beserta segenap reaksi orang tua terhadap anak akan mempengaruhi pembentukan kepribadian anak.

Fase Phallis merupakan fase dimana anak mulai menerima perasaan-perasaan seksualnya sebagai hal yang alamiah dan belajar memandang tubuhnya sendiri secara sehat. Mereka mulai mulai mengembangkan hati nurani dan mengenal standar moral, baik dan buruk.

Fase Latent merupakan masa tenang, masa pembentukan keterampilan-ketrampilan yang tidak terkait dengan unsur seks. Pada fase ini terjadi semacam penghentian perkembangan. Sepanjang masa ini anak menjalankan tugas-tugas belajar.

Fase Genital adalah fase dimana individu mulai tertarik pada lawan jenis, bersosialisasi dan beraktivitas kelompok, perkawinan dan membangun keluarga, serta menjalin hubungan kerja. Sepanjang fase ini individu lebih memfokuskan pada hubungan dengan orang lain

B. ASUMSI TINGKAH LAKU BERMASALAH

Tingkah laku bermasalah pada individu disebabkan oleh kekacauan dalam nerfungsinya individu yang bersumber pada : (1) dinamika yang tidak efektif antara id, ego, dan super ego, dan (2) proses belajar yang tidak benar pada masa kanak-kanak.

Dinamika yang tidak efektif antara id, ego, dan super ego pada umumnya ditandai oleh ketidakmampuan ego mengendalikan perasaan-perasaan dan tuntutan moral. Ketidakmampuan ini dimungkinkan dalam bentuk ego selalu mengikuti dorongan-dorongannya dan mengabaikan tuntutan moral, atau sebaliknya ego selalu mempertahankan kata hatinya untuk menyalurkan keinginannya atau kebutuhan. Ketidakseimbangan ini menimbulkan tingkah laku yang salah.

Sepanjang hidup individu pada dasarnya terjadi proses dinamika id, ego dan super ego. Dalam pandangan Freud pengalaman masa kanak-kanak sangat mempengaruhi pola kehidupan hingga dewasa. Jika sejak masa kanak-kanak selalu menekan pengalaman-pengalamannya dan dimasukkan ke alam bawah sadar maka pada saat pengalaman itu akan dimunculkan ke alam sadar, saat itulah penyesuaian yang salah akan muncul pada diri individu.

C. TUJUAN KONSELING

Tujuan konseling psikoanalitik adalah membantu klien untuk membentuk kembali struktur karakternya dengan mejadikan hal-hal yang tidak disadari menjadi disadari oleh klien. Proses konseling difokuskan pada usaha menghayati kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak. Pengalaman masa lampai ditata, dianalisis, dan ditafsirkan dengan tujuan untuk merekonstruksi kepribadian. Konseling dengan pendekatan psikoanalitik ini menekankan dimensi afektif dalam membuat pemahaman ketidakdasaran. Pemahaman intelektual penting, tetapi yang lebih penring adalah mengasosiasikan antara perasaan dan ingatan dengan pemahaman diri.

Secara operasional tujuan konseling psikoanalisis adalah sebagai berikut.

- a. Membawa klien dari dorongan-dorongan yang ditekan (ketidak-sadaran) yang mengakibatkan kecemasan kearah perkembangan kesadaran intelektual.
- b. Menghidupkan kembali masa lalu klien dengan menembus konflik yang direpres.
- c. Memberikan kesempatan kepada klien untuk menghadapi situasi yang selama ini ia gagal mengatasinya.

D. DESKRIPSI PROSES KONSELING

Dalam konseling psikoanalisis terdapat dua bagian hubungan konselor dengan klien, yaitu aliansi dan transferensi. Aliansi merupakan sikap klien kepada konselor yang relatif rasional, realistik, dan tidak neurosis. Aliansi ini terjadi pada saat hubungan awal konselor dengan klien. Ia merupakan bentuk kerja sama antara konselor dengan klien yang didasarkan atas kesepakatan mereka atas tujuan-tujuan dan tugas-tugas konseling serta atas perkembangan dari keterikatannya. Aliansi merupakan prakondisi untuk terwujudnya keberhasilan konseling.

Tranferensi merupakan pengalihan segenap pengalaman klien di masa lalunya terhadap orang-orang yang menguasainya yang ditujukan kepada konselor. Dalam konseling psikoanalisis transferensi merupakan bagian dari hubungan yang sangat penting untuk

dianalisis. Transferensi ini membantu klien untuk mencapai pemahaman tentang bagaimana dirinya telah salah dalam menerima, menginterpretasikan, dan merespon pengalamannya pada saat ini dalam kaitannya dengan masa lalunya.

Salah satu karakteristik konseling psikoanalisis adalah konselor bertindak sangat sedikit dalam menunjukkan perasaan dan pengalamannya, sehingga mendorong klien untuk memantulkan perasaannya kepada konselor. Pemantulan ini merupakan materi konseling yang perlu dianalisis dan diinterpretasikan.

Peran utama konselor dalam konseling ini adalah membantu klien dalam mencapai kesadaran diri, ketulusan hati, dan hubungan pribadi yang lebih efektif dalam menghadapi kecemasan melalui cara-cara yang realistis. Untuk itu, pertama-tama konselor harus membuat suatu hubungan kerja sama dengan klien dan kemudian melakukan serangkaian kegiatan mendengarkan dan menafsirkan. Konselor memberikan perhatian kepada resistensi klien. Sementara klien berbicara, konselor mendengarkan dan memberikan penafsiran. Fungsinya adalah mempercepat proses penyadaran hal-hal yang tersimpan dalam ketidaksadaran.

Mengelola proses konseling yang demikian memungkinkan konselor merumuskan masalah klien secara mendasar. Salah satu fungsi konselor adalah mengajar klien mengenai makna proses ini sehingga klien dapat memperoleh pemahaman terhadap masalahnya, peningkatan kesadarannya terhadap cara-cara mengubah dan mendapatkan kontrol yang lebih rasional terhadap hidupnya.

Selama proses konseling klien mengikuti kemajuan melalui tahapan-tahapan tertentu, yaitu pengembangan suatu hubungan dengan analisis, mengalami krisis penyembuhan, mendapatkan pengalaman terhadap masa lampau yang tidak disadari, pengembangan resistensi untuk lebih memahami diri sendiri, dan pengembangan hubungan transferensi dengan konselor.

E. TEKNIK KONSELING

Teknik-teknik konseling psikoanalisis diarahkan untuk mengembangkan suasana bebas tekanan. Dalam suasana bebas itu klien menelusuri apa yang tepat dan tidak tepat pada tingkah lakunya dan mengarahkan diri untuk membangun tingkah laku baru.

Ada lima teknik dasar dalam konseling psikoanalisis, yaitu : (1) asosiasi bebas, (2) interpretasi, (3) analisis mimpi, (4) analisis resistensi, dan (5) analisis transferensi.

1. Asosiasi Bebas

Asosiasi bebas merupakan teknik pengungkapan pengalaman masa lampau dan penghentian emosi-emosi yang berkaitan dengan situasi traumatic di masa lalu. Melalui asosiasi bebas klien mendapatkan kesempatan dan kebebasan untuk mengemukakan segenap perasaan dan perasaannya. Klien mengungkapkan perasaan yang membelenggunya melalui

proses katarsis. Tugas konselor dalam teknik ini adalah mengidentifikasi hal-hal yang tertekan dan terkunci dalam ketidaksadaran klien. Konselor berusaha memahami dinamika psikologis klien untuk kemudian membimbing klien agar menyadari pengalaman-pengalaman ketidaksadarannya dan membuat hubungan-hubungan antara kecemasannya saat ini dengan pengalaman di masa lampaunya.

2. Analisis Mimpi

Analisis mimpi merupakan prosedur yang penting untuk menembus hal-hal yang tidak disadari dan membantu klien untuk memperoleh pemahaman terhadap masalah-masalah yang belum terpecahkan. Teknik ini didasari oleh asumsi bahwa selama tidur pertahanan menjadi lemah sehingga perasaan-perasaan yang tertekan muncul ke permukaan dalam bentuk mimpi. Melalui mimpi semua keinginan, kebutuhan, dan ketakutan yang tidak disadari diekspresikan. Dalam teknik ini konselor mengajak klien untuk menafsirkan makna-makna yang tersirat dalam mimpi yang berhubungan dengan dorongan ketidaksadarannya.

3. Interpretasi Resistensi

Interpretasi merupakan prosedur yang pentahapannya meliputi analisis, penjelasan, dan bila diperlukan mengajar klien tentang makna perilakunya. Fungsi interpretasi adalah memberikan kesempatan kepada ego untuk mencerna materi baru dan mempercepat proses menyadarkan dan hal-hal yang tersembunyi. Interpretasi mengarahkan pemahaman klien terhadap hal-hal yang tidak disadari. Hal yang penting untuk diperhatikan adalah bahwa interpretasi sebagai teknik konseling dilakukan dengan rambu-rambu sebagai berikut : (1) interpretasi hendaknya disajikan pada saat gejala yang diinterpretasikan berhubungan erat dengan hal-hal yang disadari klien, (2) interpretasi hendaknya dimulai dari permukaan dan baru menuju ke hal-hal yang dalam yang dapat dialami oleh situasi emosional klien, (3) menetapkan resistensi atau pertahanan sebelum menginterpretasikan emosi atau konflik klien.

Dalam pandangan psikoanalisis resistensi merupakan suatu dinamika yang tidak disadari yang mendorong seseorang untuk mempertahankan kecemasannya. Dalam setting konseling, resistensi akan tampak dalam sikap dan tindakan klien untuk menolak berlangsungnya konseling atau mengungkapkan hal-hal yang menimbulkan kecemasan. Tingkah laku ini merupakan bentuk dari pertahanan diri klien. Dalam hal ini, konselor membantu klien untuk mengenali alasan-alasan klien melakukan resistensi. Analisis resistensi sebaiknya dimulai dari hal-hal yang sangat tampak untuk menghindari penolakan klien atas interpretasi dari konselor.

4. Interpretasi Transferensi

Transferensi merupakan bentuk pengalihan segenap pengalaman masa lalu individu dalam hubungannya dengan orang lain. Dalam setting konseling transferensi tampak dalam gejala klien mengarahkan perasaan-perasaannya (yang tertekan) kepada konselor dengan mengandaikan konselor sebagai subyek yang menyebabkan perasaan tertekan itu. Dalam transferensi ini dapat muncul perasaan benci, ketakutan, kecemasan, cinta, dan sebagainya.

Ungkapan-ungkapan tersebut merupakan perasaan yang selama ini ditekan. Dalam proses konseling perasaan-perasaan yang ditekan itu diungkapkan kembali dengan konselor sebagai obyeknya. Dalam konteks ini konselor melakukan interpretasi terhadap pengalaman-pengalaman masa lalu klien, terutama pengalaman yang menghambat perkembangan kepribadiannya. Dengan interpretasi resistensi diharapkan klien dapat mengatasi masalah yang dialaminya dengan penuh pemahaman.

F. KETERBATASAN PENDEKATAN

Beberapa keterbatasan pendekatan konseling psikoanalisis yang perlu dicermati oleh konselor antara lain :

1. Pandangan yang terlalu deterministik dinilai terlalu merendahkan martabat kemanusiaan.
2. Terlalu banyak menekankan kepada masa kanak-kanak dan menganggap kehidupan seolah-olah ditentukan oleh masa lalu. Hal ini memberikan gambaran seolah-olah tanggung jawab individu berkurang.
3. Cenderung meminimalkan rasionalitas.
4. Data penelitian empiris kurang banyak mendukung sistem dan konsep psikoanalisis, seperti konsep tentang energi psikis yang menentukan tingkah laku manusia.

BAB III

PENDEKATAN KONSELING GESTALT

Konseling Gestalt, yang dikembangkan oleh Frederick Perls merupakan bentuk konseling eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kedewasaan. Asumsi dasar konseling gestalt adalah bahwa individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif. Tugas utama konselor adalah membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaannya di sini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri, merasakan, dan mengalami saat sekarang.

Pendekatan konseling gestals pada dasarnya non-interpretatif dan sedapat mungkin klien menyelenggarakan sendiri. Mereka membuat penafsiran-penafsiran sendiri, menciptakan pernyataan-pernyataannya sendiri. Akhirnya klien didorong untuk mengalami perjuangan di sini dan sekarang terhadap urusan yang tidak terselesaikan di masa lampau. Dengan mengalami dinamika psikis semacam itu secara bertahap klien dapat memperluas kesadarannya.

A. KONSEP DASAR

1. Pandangan tentang Manusia

Pendekatan Gestalt dikembangkan oleh Frederick S. Perls (1894-1970). Pendekatan ini berpandangan bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan. Setiap individu bukan semata-mata merupakan penjumlahan dari bagian-bagian organ-organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut. Jadi tingkah laku manusia pada dasarnya mengacu kepada gestalt. Manusia membentuk suatu “keseluruhan yang berarti” dari fenomena lingkungannya. Kajadian dalam lapangan fenomenal dapat dibedakan antara *ground* dan *figure*. Suatu fenomena menjadi *figure* tergantung kepada kebutuhan individu. Sedangkan arti yang diberikan kepada *figure* tergantung kepada penghayatan individu terhadap *ground*-nya. Kesadaran individu terhadap lapangan fenomenalnya akan mempengaruhi ketepatan persepsi dan tingkah lakunya.

Bagi Perls, tidak ada yang “ada” kecuali “sekarang”. Karena masa lampau telah pergi dan masa depan belum datang maka saat sekaranglah yang penting. Salah satu sumbangan yang utama dari pendekatan gestalt adalah penekanannya pada “disini” dan “sekarang” serta pada belajar menghargai dan mengalami sepenuhnya saat sekarang. Berfokus pada masa lampau dianggap sebagai suatu cara untuk menghindari tindakan mengalami saat sekarang sepenuhnya.

Perls menerangkan kecemasan sebagai “senjang antara saat sekarang dan kemudian”. Jika individu menyimpang dari saat sekarang dan menjadi terlalu terpaku pada masa depan, maka mereka mengalami kecemasan. Mereka berusaha menutup kesenjangan antara saat sekarang dan hari kemudian dengan resolusi-resolusi, rencana-rencana, dan visi-visi alih hidup pada saat sekarang. Untuk membantu klien guna membuat kontak dengan saat sekarang, pendekatan lebih suka mengajukan pertanyaan-pertanyaan “apa” dan “bagaimana” dari pada mengapa. Dalam kerangka meningkatkan kesadaran atas “saat sekarang”, pendekatan melakukan dialog dalam kala kini.

Dalam pendekatan gestalt terdapat konsep tentang urusan yang tak selesai, yakni mencakup perasaan-perasaan yang tidak terungkap seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kecemasan, kedudukan, rasa berdosa, rasa diabaikan. Meskipun tidak bisa diungkapkan, perasaan-perasaan itu diasosiasikan dengan ingatan-ingatan dan fantasi-fantasi tertentu. Karena tidak terungkap didalam kesadaran, perasaan-perasaan itu tetap tinggal pada latar belakang dan dibawa pada kehidupan sekarang dengan cara-cara yang menghambat hubungan yang efektif dengan dirinya sendiri dan orang lain. Urusan yang tak selesai itu akan bertahan sampai ia menghadapi dan menangani perasaan-perasaan yang tak terungkap itu.

Dalam pandangan Perls, rasa sesal menjadikan individu terpaku, yakni dia tidak bisa mendekati atau terlibat dalam komunikasi yang otentik sampai dia mengungkapkan rasa sesalnya itu. Jadi, menurut Perls, pengungkapan rasa sesal itu merupakan suatu keharusan. Rasa sesal yang tidak terungkap acapkali berubah menjadi perasaan dosa. saran Perls adalah “bilamana Anda merasa berdosa, temukan dan ungkapkan rasa sesal Anda, dan usahakan agar tuntutan-tuntutan Anda menjadi jelas”.

Dalam perspektif konseling, hakikat manusia menurut pendekatan gestalt adalah : (1) tidak dapat dipahami, kecuali dalam kesekuruhan konteksnya, (2) merupakan bagian dari lingkungannya dan hanya dapat dipahami dalam kaitannya dengan lingkungannya itu, (3) aktor bukan reaktor, (4) berpotensi untuk menyadari sepenuhnya sensasi, emosi, persepsi, dan pemikirannya, (5) dapat memilih secara sadar dan bertanggung jawab, (6) mampu mengatur dan mengarahkan hidupnya secara efektif.

2. Pandangan tentang Kepribadian

Dalam menganalisis kepribadian Perls menyatakan bahwa konsep kepribadian yang disusun oleh Freud tidak sempurna, karena Freud tidak merumuskan lawan super ego atau kata hati dengan jelas dan nyata. Perls menyebut super ego itu “top dog” sebagai lawan dari “under dog”. Super ego menyangkut kekuasaan, kebenaran, dan kesempurnaan. Ia merupakan “top dog” yang menghukum individu dengan keharusan, keinginan, dan ketakutan akan ancaman (bahaya). Sedangkan “under dog” menguasai individu dengan penekanan yang baik dan keadaan mempertahankan diri.

Selanjutnya dijelaskan oleh Perls bahwa individu tersiksa oleh kedua kekuatan tersebut, yaitu “top dog” dan “under dog” yang selalu berlomba untuk mengontrolnya. Konflik ini tidak pernah sempurna dan merupakan suatu bentuk penyiksaan diri (*self-torture*). Pertentangan antara keberadaan sosial dan biologis merupakan konsep dasar konseling gestalt. Banyak sekali manusia yang mencoba menyatakan apa yang seharusnya dari pada apa yang sebenarnya. Perbedaan aktualisasi gambaran diri merupakan penghukum terhadap ide-ide, mengarahkan manusia untuk berpandangan bahwa seseorang tidak usah seperti apa adanya.

Menurut pendekatan ini kepribadian adalah produk dari interaksi antara individu dengan lingkungan yang dipersepsinya. Kepribadian terdiri dari tiga entitas, yaitu *self*, *self-image*, dan *being*. Dorongan utama individu adalah untuk mencapai *self actualization* dan *self regulation*, yang dapat dicapai melalui tiga tahap, yaitu *social*, *psychophysical*, dan *spiritual*. Tahap-tahap tersebut ditempuh melalui tiga proses, yaitu : (1) *adaptation*, adalah proses menyadari mana self dan mana non-self, (2) *acknowledgement*, yaitu proses menemukan diri sendiri, dan (3) *approbation*, yaitu proses mengembangkan diferensiasi dalam kepribadian, *self-image* berdasarkan standar eksternal.

Dalam kaitannya dengan frustrasi, Perls menjelaskan bahwa dalam kehidupannya seseorang akan melalui fase-fase perkembangannya dan ada yang dapat berkembang secara wajar dan lancar, ada juga yang mengalami hambatan, kadang juga menghadapi dua pilihan. Pertentangan yang kuat dan tidak dapat dihadapi akan menimbulkan frustrasi. Menurut Perls bahwa frustrasi mempunyai unsur positif bagi setiap individu, yaitu mendorong individu untuk menggerakkan sumber kekuataannya sehingga menemukan potensinya untuk memanipulasi lingkungannya.

Selanjutnya karakter, dijelaskan bahwa individu yang kurang cukup frustrasi, dalam menggunakan potensinya cenderung menciptakan suasana kebebasan atau yang lain. Disinilah bahwa individu tersebut mendapatkan apa yang disebut karakter. Perls menggunakan istilah karakter berbeda pada umumnya, yaitu suatu keadaan yang dapat menghambat individu dalam mencapai maksudnya. Perkembangan karakter menimbulkan individu kehilangan kemampuan untuk bekerja sama secara bebas dan spontan. Makin berkembang karakter seseorang semakin kehilangan potensinya.

Patologi terjadi bila pikiran dan perasaan tidak dapat diterima oleh dirinya sendiri, sehingga ia kehilangan kekuatan, tenaga, dan kemampuan untuk bekerja sama dengan lingkungannya secara baik.

Dalam pendekatan gestalt kedewasaan dimaksudkan untuk membawa individu mencapai kedewasaan dalam kehidupannya sendiri dan dapat mengikuti kehidupan lingkungannya, individu yang mempunyai pribadi yang sehat adalah yang mampu memahami lingkungannya, bertanggung jawab atas segala keputusan dan perbuatannya terhadap lingkungan.

Kecemasan menurut Perls, akan terjadi apabila terdapat gap antara masa sekarang dan masa depan. Kecemasan itu timbul karena individu meninggalkan apa yang diyakini sekarang dan terlibat dalam pemikiran-pemikiran tentang keinginan yang dilakukan pada masa depan. Kecemasan disebabkan karena adanya bayangan yang buruk dimasa yang kan datang. Padahal kecemasan sebetulnya hanya merupakan suatu ketidak senangan dan bukan suatu bencana, hal ini lah sebagai awal usaha untuk penyadaran diri individu.

B. ASUMSI TINGKAH LAKU BERMASALAH

1. Perkembangan yang terganggu adalah tidak terjadi keseimbangan antara apa-apa yang harus (*self-image*) dan apa-apa yang diinginkan (*self*).
2. Spektrum tingkah laku bermasalah pada individu meliputi :
 - a. *Lack of awareness* : kepribadian kaku (*rigid*)
 - b. *Lack of responsibility* : tidak mau bebas, ingin tetap tergantung
 - c. *Loss of contact with the environment* : menolak berhubungan dengan lingkungan.
 - d. *Inability to complete gestalt : unfinished bussiness*
 - e. *Disowning of need* : menolak kebutuhan diri sendiri
 - f. *Dichotomizing dimension of the self* : melihat diri sendiri dalam kontinum “hitam-putih” .
3. Individu yang bermasalah merupakan akibat dari “perpecahan” dalam dirinya dalam proses *self-image*. Perpecahan ini menghalangi individu untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan, untuk tumbuh, berkembang, dan beraktualisasi

C. TUJUAN KONSELING

Konseling Gestalt mempunyai berbagai tujuan yang penting. Tujuan yang mendasar adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi. Tujuan ini mengandung makna bahwa klien haruslah dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan menjadi percaya pada diri sendiri Menurut Perls tujuan konseling gestalt adalah membuat klien untuk tidak bergantung kepada orang lain, tetapi membuat klien agar bisa menemukan (terutama pada saat-saat permulaan) bahwa ia dapat berbuat banyak bahkan sebenarnya banyak sekali yang dipikirkan dan dilakukannya.

Perls juga beranggapan bahwa umumnya manusia belum memanfaatkan potensinya secara penuh, melainkan baru memanfaatkan sebagian dari potensinya yang dimilikinya. Oleh karena potensi yang baru dimanfaatkan sebagian ini perlu diarahkan agar setahap-demi setahap potensi-potensi tersebut berkembang dan dapat dimanfaatkan secara utuh.

Sehubungan dengan pandangan ini Maslow juga berpendapat bahwa pada umumnya kehidupan manusia seperti sudah terpola dan stereotype. Hal ini tercermin pada tingkah laku individu dalam memerankan dirinya sendiri yang begitu-begitu saja, kurang adanya variasi

dalam berperan yang sesuai dengan tuntutan dan tantangan dalam masyarakat. Secara terus-menerus individu cenderung menggunakan model-model dan cara-cara yang sama dalam memerankan dirinya. Padahal seandainya individu itu mau mencari akan dapat ditemukan berbagai alternatif cara untuk memerankan dirinya. Bila individu telah menemukan dan mau memanfaatkan bagaimana menjaga dan melakukan usaha-usaha pencegahan terhadap kenyataan yang tidak mengena dengan keseluruhan potensinya, maka di samping individu akan mampu mengembangkan berbagai macam cara, juga dapat memperkaya kehidupannya. Dalam pandangan Gestalt keseluruhan potensi ini merupakan dasar dari sikap dan tingkah laku manusia yang saat dapat menimbulkan atau membuat perasaan nyaman dan sehat. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa tujuan konseling adalah membantu klien agar mampu menghayati dan mengembangkan kehidupan secara lebih luas, lebih lengkap atau menyeluruh.

Sampai di sini tampak jelas bahwa tujuan konseling gestalt bukanlah melakukan penyesuaian terhadap lingkungan. Dalam kaitan ini Perls beranggapan bahwa pada dasarnya kepribadian yang sakit akan dapat menjadi neurotik, sebab ia memandang bahwa kehidupan di dalam masyarakatlah yang sebenarnya merupakan sumber kegilaan. Karena itu individu perlu keberanian untuk menentukan atau mengambil keputusan di antara dua alternatif pilihan, yaitu individu ikut menjadi bagian masyarakat yang “sakit” atau berani mengambil risiko untuk menjadi sehat.

Dalam bahasa yang lebih operasional tujuan konseling gestalt dapat diformulasikan sebagai berikut.

1. Membantu klien agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas, serta mendapatkan insight secara penuh.
2. Membangun integritas kepribadian klien
3. Mengentaskan klien dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (*to be true to himself*)
4. Meningkatkan kesadaran individual agar klien dapat beringkah laku menurut prinsip-prinsip Gestalt, semua situasi bermasalah (*unfinished business*) yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik.

D. DESKRIPSI PROSES KONSELING

Fokus utama konseling gestalt adalah terletak pada peranan klien, bagaimana keadaan klien sekarang serta hambatan-hambatan apa yang muncul dalam kesadarannya. Dalam hal ini perlu dicermati bahwa seringkali kenyataan adanya gangguan neurotik pada seseorang tidak dapat dilihat secara nyata, seperti dapat diibaratkan bahwa jarang sekali ada orang yang dapat melihat bisul pada hidungnya. Oleh karena itu tugas konselor adalah mendorong klien untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Dalam hal ini perlu diarahkan agar klien mau belajar menggunakan perasaannya secara penuh. Untuk itu klien bisa diajak untuk memilih dua alternatif, ia akan menolak kenyataan yang ada pada dirinya atau membuka diri untuk melihat apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sekarang. Di sini konselor dituntut untuk mampu menggunakan mata dan telinga dalam menampatkan

diri pada masa sekarang. Konselor hendaknya menghindarkan diri dari pikiran-pikiran yang abstrak, keinginan-keinginannya untuk melakukan diagnosis, interpretasi maupun berkhotbah.

Untuk mewujudkan tuntutan peran konselor sebagaimana diharapkan oleh pendekatan gestalt, maka konselor sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar klien menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan klien tidak dapat berdiri sendiri. Dalam hal ini, fungsi konselor adalah membantu klien untuk melakukan transisi dari ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi percaya akan kekuatannya sendiri. Usaha ini dilakukan dengan menemukan dan membuka ketersesatan atau kebuntuan klien. Ketersesatan atau jalan buntu ini merupakan titik tolak bagi klien untuk menolak pengalaman perasaannya karena selama ini tidak menganakkan dirinya. Inilah efek dari suatu hambatan yang perlu diungkapkan dan diubah melalui proses konseling. Hambatan itu biasanya merupakan suatu gambaran yang luar biasa ataupun suatu ancaman yang mengerikan yang akan menyimpannya.

Pada saat klien mengalami gejala kesesatan dan klien menyatakan kealahannya terhadap lingkungan dengan cara mengungkapkan kelemahannya, dirinya tidak berdaya, bodoh, atau gila, maka tugas konselor adalah membuat perasaan klien untuk bangkit dan mau menghadapi ketersesatannya sehingga potensinya dapat berkembang lebih optimal.

Fungsi penting lain dari konselor gestalt adalah dapat memberikan perhatian dan mengartikan gaya penampilan serta gerak-gerik (*body language*) dari klien. Berbagai isyarat yang bersifat nonverbal dari klien akan memberikan kelengkapan konselor untuk memperkaya informasi. Sering dijumpai bahwa banyak individu yang ingin mengutarakan isi hatinya tanpa melalui kata-kata. Bahasa yang mereka pergunakan antara lain gerakan tangan, sikap, ekspresi wajah, maupun psikosomatis. Dalam konteks semacam ini tugas konselor adalah menggugah perasaan klien agar ia mau menyatakan secara verbal apa yang terkandung di balik bahasa nonverbalnya itu.

Dari paparan tentang deskripsi konseling gestalt di atas dapat diformulasikan fase-fase yang lebih operasional, yaitu sebagai berikut.

Fase pertama, konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien. Pola hubungan yang diciptakan untuk setiap klien berbeda, karena masing-masing klien mempunyai keunikan sebagai individu serta memiliki kebutuhan yang bergantung kepada masalah yang harus dipecahkan. Situasi ini mengandung muatan emosional dan intuitif.

Fase kedua, konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien. Ada dua hal yang dilakukan konselor dalam fase ini, yaitu :

1. Membangkitkan motivasi pada klien, dalam hal ini klien diberi kesempatan untuk menyadari ketidaksenangannya atau ketidakpuasannya. Makin tinggi kesadaran klien

terhadap ketidakpuasannya semakin besar motivasi untuk mencapai perubahan dirinya, sehingga makin tinggi pula keinginannya untuk bekerja sama dengan konselor.

2. Menciptakan dan mengembangkan rapport agar pada klien timbul rasa percaya diri untuk mengatasi masalahnya. Dalam fase ini konselor berusaha membangkitkan otonomi klien dan menekankan kepada klien bahwa klien boleh menolak saran-saran konselor asal dapat mengemukakan alasan-alasannya. Segala kegiatan pada fase ini didasarkan pada tujuan dan harapan-harapan klien.

Fase ketiga, konselor mendorong klien untuk mengatakan perasaan-perasaannya pada saat ini, bukan menceritakan pengalaman masa lalu atau harapan-harapan masa datang. Klien diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu, dalam situasi di sini dan saat ini. Kadang-kadang klien diperbolehkan memproyeksikan dirinya kepada konselor. Melalui fase ini, konselor berusaha menemukan celah-celah kepribadian atau aspek-aspek kepribadian yang hilang, dari sini dapat ditentukan penyebutan apa yang harus dilakukan.

Fase kelima, setelah klien memperoleh pemahaman dan kesadaran tentang dirinya, tindakannya, dan perasaannya, maka konselor sampai pada fase akhir. Pada fase ini klien menunjukkan ciri-ciri yang menunjukkan integritas kepribadiannya sebagai individu yang uni dan manusiawi. Klien telah memiliki kepercayaan pada potensinya, selalu menyadari dirinya, sadar dan bertanggung jawab atas sifat otonominya, perbuatannya, perasaan-perasaannya, pikiran-pikirannya. Klien tidak lagi menunjukkan gejala-gejala pengingkaran dirinya berupa intrijeksi, retrofleksi, desensitisasi, dan proyeksi. Dalam situasi ini klien secara sadar dan bertanggung jawab memutuskan untuk “melepaskan” diri dari konselor, dan siap untuk pengembangan potensi dirinya.

E. TEKNIK KONSELING

Hubungan personal antara konselor dengan klien merupakan inti yang perlu diciptakan dan dikembangkan dalam proses konseling. Dalam kaitan itu, teknik-teknik dan “permainan” selama proses konseling berlangsung adalah merupakan alat yang penting untuk membantu klien memperoleh kesadaran secara penuh.

Berbagai teknik telah dikembangkan oleh tokoh-tokoh konseling gestalt, diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Teknik Umum

- a. *Proses pengawalan*, yaitu konselor bersedia membantu klien tetapi tidak akan bisa mengubah klien, konselor menekankan agar klien mengambil tanggung jawab atas tingkah lakunya.
- b. *Orientasi sekarang dan di sini*, yaitu dalam proses konseling konselor tidak merekonstruksi masa lalu atau motif-motif tidak sadar, tetapi memfokuskan keadaan

sekarang. Hal ini bukan berarti bahwa masa lalu tidak penting. Masa lalu hanya dalam kaitannya dengan keadaan sekarang. Dalam kaitan ini pula konselor tidak pernah bertanya “mengapa”.

- c. *Memfrustasikan klien*, yaitu teknik konseling gestalt yang dilakukan dengan cara menghadapkan klien langsung kepada masalahnya dan konselor tidak memberikan solusi terhadap masalah klien itu, klien yang harus mencari dan melakukannya sendiri. Konselor berkata : “Anda dapat dan harus bertanggung jawab atas masalah diri Anda sendiri”.
- d. *Orientasi Eksperiensial*, yaitu teknik yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesadaran klien tentang diri sendiri dan masalah-masalahnya, sehingga dengan demikian klien mengintegrasikan kembali dirinya.

2. Teknik Khusus

Beberapa teknik khusus yang dapat digunakan dalam konseling gestalt antara lain :

- a. *Directed awareness*, yaitu teknik untuk meningkatkan kesadaran klien. Pertanyaan-pertanyaan yang sederhana, langsung, membuat memusatkan kesadaran klien. Pendekatans menggunakan kesadaran yang ada pada klien untuk memisahkan peertentangan-pertentangan dan penyimpangan-penyimpangan dalam komunikasi verbal dan nonverbal dari klien. Pengarahan dari pendekatans harus berpijak pada keadaan sekarang untuk diharmoniskan dengan dirinya sendiri dan terutama menggunakan potensi yang dimiliki.
2. *Games of dialogue*, yaitu teknik yang dilakukan dengan cara klien ditanya untuk mengembangkan dialog antara bagian-bagian yangb konflik yang ada dalam dirinya. Contohnya; anda tidak boleh mengekspresikan kemarahan anda, dan dijawabnya : tetapi saya marah. Dialog ini dimaksudkan untuk membantu membuat keduanya itu ada padanya secara penuh dan digunakan mana kala terjadi penyimpangan-penyimpangan pada dirinya.
3. *Playing the projectio*, merupakan teklinik ini dipergu-nakan ketika klien mengeluh dan menyalahkan dengan tidak menyadari bagaimana mereka memproyeksikan sikap mereka kepada orang lain secara baik. Tujuan dari teknik ini untuk memiliki kembali dan mengintegrasikan bagian-bagian yang ada dalam dirinya.
4. *Referral techniques*, teknik yang dimaksudkan untuk membantu klien bertindak menurut sikap-sikap atau dalam sikap-sikap yang merupakan kebalikan Dari apa yang mereka biasa lakukan. Cara ini untuk menolong klien menyadari dari bagian dirinya yang dia tidak tahu bahwa itub tidak ada dan dengan demikian menolong mereka untuk memulai proses penerimaan atribut personal yang selama ini ditolakny.

5. *Assuming responsibility*, merupakan teknik yang dilakukan dengan cara klien ditanya dengan menggunakan potongan kalimat: “saya bertanggung jawab atas hal itu”, yang diucapkan pada setiap akhir pernyataan yang dibuatnya. Teknik ini dikembangkan untuk menolong klien dalam menyadari fakta-fakta bahwa mereka bertanggung jawab atas sikap pemikiran dan perasaan yang dialami.
6. *Staying with a feeling* adalah teknik dapat digunakan untuk membantu klien yang mengalami perasaan-perasaan yang tidak senang. Pendekatans meminta klien untuk meneruskan perasaan itu betapapun sakitnya atau menakutkannya pengalaman itu dan bahkan melebih-lebihkan perasaan itu. Menghadap dan mengalami, mempertahankan perasaan ini memaksa klien untuk menerima pengalaman-pengalaman emosionalnya sebagai bagian dari dirinya.
7. *May I feed you a sentence*, merupakan teknik dimana konselor memberikan pertanyaan-pertanyaan untuk diucapkan klien. Ucapan ini dapat menangkap sikap, perasaan dari klien dan ini dapat diamati oleh konselor. Sikap atau perasaan yang tidak disadari oleh klien, klien disuruh mencoba mengucapkan kalimat itu dengan cara mengulangnya. Dengan cara demikian klien akan dapat menjadi sadar atas sikap atau perasaan yang sebelumnya ia terapkan.

F. KETERBATASAN PENDEKATAN

Beberapa keterbatasan pendekatan konseling gestalt yang perlu dicermati oleh konselor antara lain :

1. Terminologi yang digunakan cenderung “Idiosyncretic” kepada sistem
2. Masih sedikit bukti empiris penelitian terhadap efektivitas pendekatan gestalt.
3. Pendekatan gestalt cenderung anti intelektual dalam arti kurang memperhatikan faktor-faktor kognitif
4. Pendekatan gestalt menekankan tanggung jawab atas diri kita sendiri, tetapi mengabaikan tanggung jawab kita pada orang lain
5. Terdapat bahaya yang nyata bahwa pendekatan yang menguasai teknik-teknik gestalt akan menggunakannya secara mekanis sehingga pendekatans sebagai pribadi tetap tersembunyi
6. Pendekatan gestalt bisa berbahaya karena pendekatan memiliki kekuatan untuk memanipulasi klien melalui teknik-teknik yang digunakannya.
7. Para klien sering bereaksi negatif terhadap sejumlah teknik gestalt karena merasa dirinya dianggap anak kecil atau orang bodoh.

G. PANDUAN PRAKTIK

1. Prosedur Praktik

- a. Bentuklah kelompok yang terdiri atas tiga orang mahasiswa/peserta pelatihan, yang masing-masing akan berperan sebagai konselor, klien, dan pengamat.
- b. Secara bergantian, praktikan melakukan konseling dengan pendekatan konseling gestalt. Masing-masing praktikan akan berperan sebagai konselor, klien, dan pengamat.

- c. Waktu yang digunakan untuk mempraktikkan pendekatan ini lebih kurang 45 menit
- d. Pengamat mencermati dan menilai proses wawancara konseling dengan menggunakan panduan pengamatan praktik pendekatan konseling (Format 1)
- e. Klien merefleksikan pengalaman yang dirasakan dan dihayati dengan menggunakan pedoman refleksi pengalaman (Format 2)

BAB IV

PENDEKATAN KONSELING REALITA

A. Sejarah Pendekatan Konseling

Pendekatan konseling realita dipelopori oleh William Glesser. Pendekatan ini tumbuh, sebagai reaksi ketidakpuasan Glesser atas pendekatan utama dalam konseling dan psikoterapi (psikoanalisa) yang dianggapnya kurang praktis dalam membantu konseli. Pendekatan utama yang ada ketika itu terlalu menekankan masa lalu dan ketidaksadaran sehingga memerlukan waktu yang lama ketika diterapkan untuk membantu konseli. Melihat kondisi tersebut, Glesser mengembangkan pendekatan konseling yang lebih tepat sasaran.

Pada awalnya, ide Glesser banyak menerima tentangan dari teman sejawatnya. Saat itu, pada tahun 1956, Glesser menjadi psikiater konsultan di lembaga rehabilitasi kenakalan remaja. Namun, lama-kelamaan teman sejawatnya memberikan apresiasi terhadap ide Glesser tersebut karena diketahui efektivitas dari ide Glesser tersebut. Pada tahun 1965, Glesser mengeluarkan bukunya yang berjudul *Reality Therapy* yang ditulis berdasarkan pengalamannya selama mempraktikkan pendekatan konseling realita selama menjadi konsultan psikiater di lembaga rehabilitasi kenakalan remaja. Perkembangan saat ini, pendekatan konseling realita sudah diterapkan dalam berbagai setting: lembaga pendidikan di berbagai tingkat, rehabilitasi anak nakal, maupun lembaga bisnis.

Kontributor besar, dalam perkembangan pendekatan konseling realita, adalah Wubbolding. Beliau memberikan kontribusi yang besar, terutama dengan menyajikan sistem WDEP dalam melaksanakan konseling realita.

B. Hakekat Manusia

Pendekatan konseling realitas tidak meyakini bahwa perilaku manusia dikendalikan oleh sesuatu dari luar dirinya atau lingkungan. Manusia terlahir dengan membawa kebutuhan dasar tertentu. Kemudian, melalui kemampuan mengendalikan dirinya, mereka bertindak untuk memenuhi kebutuhannya tersebut. Wubbolding (1995) merangkum pandangan konseling realitas tentang hakekat manusia sebagai berikut:

1. *Manusia terlahir dengan lima kebutuhan dasar*, yaitu kebutuhan bertahan (*survival*), kebutuhan mencintai dan memiliki (*love and belonging*), kebutuhan kekuasaan (*power*), kebutuhan kebebasan (*freedom/independence*), dan kebutuhan kesenangan (*fun*). Kebutuhan-kebutuhan tersebut bersifat universal. Pola pemenuhan kebutuhan tersebut unik pada setiap individu, tetapi kebutuhan tersebut merupakan sumber motivator bagi setiap individu.
2. *Perbedaan antara apa yang diinginkan dengan persepsi tentang apa yang diperoleh merupakan sumber utama dalam bertindak pada suatu peristiwa*. Pandangan ini memberikan makna bahwa perilaku ditentukan oleh motivasi internal—keinginan dan persepsi tentang yang diperoleh—dan bukan motivasi eksternal sebagaimana yang diyakini oleh pandangan behaviorial. Keinginan dan persepsi tentang yang diperoleh bukan berasal dari ketidaksadaran maupun pengalaman konflik di masa kanak-kanak melainkan sesuatu yang disadari. Keinginan dan persepsi tentang yang diperoleh merupakan pendorong terjadinya perilaku.

3. *Semua perilaku manusia dibentuk oleh tindakan (acting), pikiran (thinking), perasaan (feeling) dan kondisi fisiologis (physiology)*. Keempat hal pembentuk perilaku tersebut merupakan perilaku keseluruhan (*total behavior*). Ketika individu marah, misalnya, maka kemarahan tersebut terejawantahkan dalam *tindakan* memukul meja dan membentak; *pikiran* yang menganggap bahwa individu yang menjadi objek marah itu salah dan patut untuk dimarahi atau dihukum; *perasaan* marah, kesal dan kecewa yang meledak-ledak; dan kondisi *fisiologis* yang berupa wajah memerah, mata melotot, dan detak jantung yang meningkat.
4. *Perilaku manusia berasal dari dalam diri; karenanya manusia harus bertanggungjawab atas segala perilakunya*. Manusia memiliki kemampuan untuk membuat pilihan. Melalui kemampuan memilih manusia dapat menciptakan perubahan perilaku—perilaku keseluruhan (tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologis)—baik perubahan pada perilaku yang lebih efektif ataupun perilaku yang destruktif atau merusak. Hal yang melekat dengan kemampuan memilih adalah tanggung jawab. Pada setiap peristiwa, manusia dapat membuat pilihan dan pada saat yang sama juga dihadapkan pada tanggung jawab atas pilihan yang dibuatnya.
5. *Manusia melihat dunia melalui sistem perseptual*. Manusia tidak memiliki kapasitas ini untuk melihat kehidupan ini secara objektif atau apa adanya. Manusia hanya mampu mempersepsi kehidupan atau dunia. Pola persepsi tingkat rendah berupa pengenalan objek atau peristiwa, tetapi tidak membuat penilaian atas pengenalan tersebut. Pola persepsi tingkat tinggi berupa pemberian penilaian positif atau negatif atas suatu hal.

C. Konsep Dasar

1. Kebutuhan Dasar

Sebagaimana telah diketahui dari bahasan tentang Hakekat Manusia bahwa manusia sejak lahir membawa kebutuhan dasar. Glesser meyakini bahwa manusia memiliki lima kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan untuk bertahan, mencintai dan memiliki, kebebasan, kekuasaan dan kesenangan (Corey, 2005; Sharf, 2004; Flanagan & Flanagan, 2004; Wubbolding, 1995, 2007). Paparan ini diarahkan untuk menguraikan secara rinci masing-masing kebutuhan.

a. Kebutuhan untuk bertahan (*survival*)

Kebutuhan untuk bertahan bukan kebutuhan psikologis murni melainkan mengandung kebutuhan fisiologis. Kebutuhan untuk bertahan merupakan kebutuhan untuk memastikan bahwa kita mampu untuk ada supaya dapat bertindak dan menjalani kehidupan. Oleh karena itu, kita perlu mempertimbangkan kondisi fisiologis—seperti kesehatan dan ketercukupan istirahat, makan, dan gizi serta memelihara keturunan—sekaligus kenyamanan psikologis.

Kebutuhan untuk bertahan berbeda dengan konsep mempertahankan diri. Flanagan dan Flanagan (2004) menjelaskan bahwa mempertahankan diri terkait langsung dengan menghadapi dan melawan sesuatu yang mengancam, sedangkan kebutuhan untuk bertahan menjelaskan memelihara keberadaan sehingga dapat bertindak. Mempertahankan diri terkait dengan menghadapi perang, terorisme atau berbagai hal mengancam lainnya.

b. Kebutuhan untuk mencintai dan memiliki (*love and belonging*)

Kebutuhan untuk mencintai dan memiliki merupakan kebutuhan yang sangat mendasar karena dalam berbagai kesempatan manusia memerlukan orang lain. Kebutuhan ini disalurkan dengan mengembangkan hubungan intim dengan lawan jenis untuk membina keluarga, membina hubungan pertemanan, bekerja sama dalam suatu tim dan berbagai aktivitas lain yang mengaitkan individu dengan individu lainnya.

Glesser meyakini bahwa di antara kebutuhan dasar tersebut kebutuhan mencintai dan dicintai merupakan yang utama dan paling sukar pemenuhannya (Corey, 2005). Individu, dalam banyak kejadian, melakukan apa yang tidak diinginkannya karena ingin memenuhi kebutuhan mencintai orang lain. Perasaan depresi, marah atau frustrasi seringkali muncul karena seseorang yang dicintai ternyata menolak cinta dan kebajikannya. Kuatnya dinamika yang terjadi dalam rangka memenuhi kebutuhan cinta membuat banyak orang bercerita tentang cinta. Di Eropa, William Shakespeare menceritakan kisah orang yang merelakan dirinya mati demi cinta dalam kisah yang terkenal Romeo and Juliet. Di Timur Tengah muncul cerita Laela Majnun yang menceritakan tentang seseorang yang mencintai kekasihnya sampai kehilangan kesadaran tentang siapa dirinya sebenarnya. Demikian pula pada kalangan sufi, seperti Jalaludin Rumi, dalam aforismenya menuliskan kisah-kisah dan makna tentang cinta.

c. Kebutuhan kebebasan (*freedom/independence*)

Kebutuhan akan kebebasan tercermin dari keinginan orang untuk menjadi otonom atas dirinya sendiri. Kebutuhan kebebasan tampak pada keinginan individu memiliki pilihan dalam mengambil keputusan dan ketiadaan aturan yang kaku dalam bertindak. Dalam konteks perkembangan, kebutuhan kebebasan muncul pada tiap perkembangan individu. Ketika masa perkembangan kanak-kanak awal, mereka berusaha memenuhi kebutuhan kebebasan dengan menolak adanya tekanan atau aturan yang kaku dari orang dewasa saat mereka melakukan eksplorasi lingkungan. Di masa perkembangan puber dan remaja, kebutuhan kebebasan muncul ketika mereka menghindari dan menolak aturan yang ditetapkan orangtuanya dalam memilih teman, aktivitas, hobi dan berbagai kegiatan sosial lainnya. Kondisi seperti itu pun juga dapat diamati pada individu yang memasuki tahap perkembangan dewasa maupun lanjut usia.

d. Kebutuhan kekuasaan (*power*)

Kebutuhan kekuasaan berkaitan dengan prestasi (*achievement*), pencapaian (*accomplishment*), dan kontrol dalam diri (*internal control*). Kebutuhan kekuasaan umumnya ditampakkan individu dengan berusaha menunjukkan bahwa dirinya merupakan sosok yang berharga baik di hadapan dirinya sendiri maupun orang lain. Siswa, misalnya, berusaha mendapatkan prestasi belajar yang setinggi-tingginya supaya orangtua memperhatikan dia karena dia memiliki sesuatu yang patut untuk dibanggakan orangtuanya. Pada konteks-konteks yang lain, banyak aktivitas yang diarahkan untuk memenuhi kebutuhan kekuasaan. Ketika individu menjalin keintiman, misalnya melalui pernikahan ataupun pacaran, terkadang secara terselubung diarahkan untuk memenuhi kebutuhan kekuasaan dengan cara menguasai pasangannya, menjadikan pasangannya dalam situasi yang kalah atau menjadi korban, dan seterusnya.

e. Kebutuhan kesenangan (*fun*)

Kebutuhan kesenangan merupakan kebutuhan untuk mendapatkan kegembiraan, aktivitas permainan dan berbagai aktivitas yang menyenangkan. Setiap aktivitas yang dilakukan individu, seringkali diharapkan dapat diakhiri dengan sesuatu yang menyenangkan. Kita bekerja setiap hari supaya pada akhir minggu (*week-end*) dapat bersantai dan menikmati hiburan. Upaya individu untuk membina hubungan yang kompleks dan intim diantaranya diarahkan supaya dapat menciptakan kesenangan (*fun*) bersama-sama. Glesser (1998 dalam Flenagan & Flenagan, 2004) menyebutkan bahwa “Kesenangan adalah hadiah genetis terhadap belajar.”

Berbeda dengan kebutuhan mencintai dan memiliki, kebutuhan kesenangan merupakan kebutuhan yang paling mudah untuk didapatkan (Flanagan & Flanagan, 2004). Tertawa merupakan aktivitas yang jitu untuk memenuhi kebutuhan kesenangan.

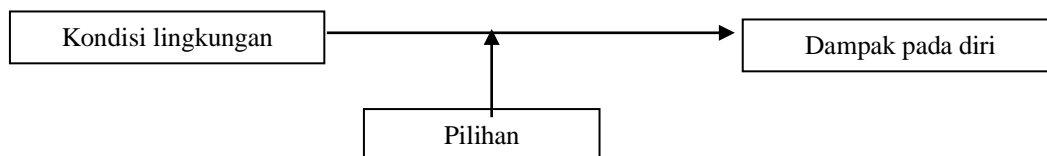
Kebutuhan-kebutuhan tersebut selalu menuntut individu untuk memenuhinya. Keseluruhan tindakan manusia pada dasarnya merupakan suatu bentuk upaya pemenuhan kebutuhan dasar. Suatu tindakan terkadang diarahkan untuk memenuhi satu macam kebutuhan dasar, terkadang diarahkan untuk memenuhi beberapa macam kebutuhan dasar sekaligus. Pergi makan di rumah makan ber'merk', misalnya, tindakan tersebut seringkali tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan survivenya saja melainkan sering didasari keinginan memenuhi kebutuhan dasar lainnya.

Oleh karena individu selalu bertindak untuk memenuhi kebutuhannya, maka tindakan tersebut dapat dikategorikan pada dua identitas, yaitu identitas gagal dan identitas berhasil (Hansen, Stevic & Warner, 1982). Kecenderungan identitas berhasil maupun gagal dalam memenuhi kebutuhan dapat dilihat dari 3 kriteria, yaitu tanggung jawab (*responsibility*), realitas (*reality*), dan norma (*right*). *Responsibility* merupakan kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya tanpa mengganggu hak-hak orang lain. *Reality* merupakan kesediaan individu untuk menerima konsekuensi logis dan alamiah dari suatu perilaku. *Right* merupakan nilai atau norma patokan sebagai pembanding untuk menentukan apakah suatu perilaku benar atau salah. Individu memiliki pola identitas berhasil jika dalam upaya memenuhi kebutuhan dasarnya senantiasa selaras dengan kriteria 3 R, tetapi jika tindakan individu melanggar kriteria 3 R maka dia memiliki pola identitas gagal. Identitas berhasil inilah yang biasanya berkembang pada individu yang adaptif.

2. Teori Pilihan (*choice theory*)

Pendekatan konseling realita meyakini bahwa manusia ditentukan atau didorong oleh kekuatan dari dalam dirinya; bukan kekuatan yang berasal dari luar dirinya (Wubbolding, 2007). Manusia memiliki kemampuan untuk berubah; dan perubahan itu berasal dari diri-sendiri bukan karena kekuatan dan dorongan dari lingkungan maupun kekuatan lain di luar dirinya. Hal yang mendasari manusia memiliki kekuatan dari dalam diri adalah kemampuannya dalam membuat pilihan atau memilih.

Kesedihan yang dialami seorang ibu, misalnya, sebenarnya bukan serta-merta dikarenakan oleh perilaku anaknya yang tidak bisa diatur melainkan karena dia memilih untuk bersedih melihat perilaku yang dilakukan anaknya. Dalam perspektif ini, teori pilihan mengajarkan bahwa setiap individu pada dasarnya selalu memilih setiap tindakan yang dia lakukan, dan individu sesungguhnya selalu memiliki kontrol atas setiap pilihannya (Corey, 2005). Hubungan antara suatu kejadian lingkungan dengan akibat pada diri individu pada dasarnya bukan hubungan yang mekanistik. Hubungan antar keduanya sebenarnya diperantarai oleh pilihan yang dibuat individu tersebut. Teori pilihan, secara skematis, dapat digambarkan pada Gambar 1.



Gambar 1 Skema hubungan antara lingkungan dengan diri

Berdasarkan teori pilihan di atas, maka dalam kehidupan sehari-hari berbagai kondisi emosi dan perilaku individu bukanlah disebabkan oleh kondisi lingkungannya saja melainkan hasil dari pilihan yang dia ciptakan. Sebagai contoh, individu yang sedih karena kehilangan dompet beserta isinya. Pada dasarnya kesedihan yang dia rasakan bukanlah karena kejadian kehilangan dompet yang menyimpannya. Kesedihan yang dirasakannya pada dasarnya dikarenakan dia memilih untuk

bersehid melihat kenyataan dompetnya yang hilang. Demikian pula pada kejadian suami berselingkuh sehingga istri ikut berselingkuh. Pada kejadian ini dinamika yang terjadi bukanlah karena suami berselingkuh sehingga menyebabkan istri ikut berselingkuh. Perselingkuhan yang dilakukan istri pada dasarnya merupakan suatu bentuk pilihan yang dibuatnya guna merespon kenyataan suaminya berselingkuh. Selaras dengan pandangan teori pilihan, kejadian pada diri individu dilihat dalam bentuk kata kerja dan bukan kata benda. Kesedihan yang dialami individu idealnya dinyatakan dengan ‘bersehid’ bukan ‘sedih’; kegembiraan yang dialami individu dinyatakan dengan ‘bergembira’ dan bukan ‘gembira’; demikian seterusnya.

Konsekuensi dari pilihan adalah adanya tanggung jawab yang melekat dari pilihan tersebut (Corey, 2005). Individu dalam berbagai peristiwa kehidupan sehari-hari dapat memilih pilihan yang akan dibuatnya, tetapi tidak dapat memilih konsekuensi atau tanggung jawab dari pilihan yang dipilihnya. Seorang siswa, misalnya, dapat memilih untuk membolos dan malas belajar, tetapi mereka tidak dapat memilih konsekuensi dari pilihannya—misalnya memilih konsekuensi berupa nilai bagus dan diberi hadiah. Individu, terhadap setiap konsekuensi yang dihadapinya, diharapkan dia mampu menghadapi dan menerima konsekuensi tersebut. Oleh karena itu, setiap kali individu membuat suatu pilihan diharapkan individu senantiasa mempertimbangkan konsekuensi yang akan diterimanya dan mempertanggungjawabkan pilihannya.

Corey (2005) mengingatkan bahwa dalam implementasi teori pilihan seringkali konseli memprotes teori ini dengan mengatakan “Apakah benar orang memilih untuk sedih atau sesuatu yang tidak menyenangkan?” Pada dasarnya individu tidak memilih untuk sedih atau sesuatu yang tidak menyenangkan. Namun karena individu melihat bahwa sesuatu yang sedih atau tidak menyenangkan tersebut sebagai satu-satunya hal yang dapat dipilih maka dia cenderung memilih kesedihan atau sesuatu yang tidak menyenangkan tersebut. Seringkali pada pribadi yang ‘bermasalah’ pilihan yang luas tidak terlihat; dan kerananya mereka kemudian mengambil pilihan-pilihan yang tidak efektif dan membantu memenuhi kebutuhannya. Proses evaluasi dalam tahapan konseling realita mendorong konseli untuk melihat kembali pilihan-pilihan yang telah dibuatnya dan melihat kembali kemungkinan pilihan yang lebih luas.

Glesser (dalam Flenagan & Flenagan, 2004) menjabarkan bahwa ada 10 (sepuluh) aksioma mengenai teori pilihan, yaoti:

- a. Satu-satunya orang yang dapat kita kontrol perilakunya adalah diri-kita sendiri
- b. Semua yang bisa kita berikan kepada orang lain adalah informasi
- c. Semua masalah psikologis yang berkepanjangan adalah masalah hubungan (*relationship*)
- d. Masalah hubungan selalu menjadi bagian dari kehidupan kita sekarang
- e. Kita hanya dapat memenuhi kebutuhan kita sekarang dan merencanakan pemenuhannya di masa mendatang
- f. Kita dapat memenuhi kebutuhan kita hanya dengan memenuhi gambaran kualitas dunia (*quality world*)
- g. Semua yang kita lakukan adalah tindakan
- h. Semua perilaku adalah perilaku menyeluruh (*total behavior*) yang dibangun atas empat komponen, yaitu pikiran, tindakan, perasaan dan fisiologis
- i. Semua perilaku menyeluruh itu dipilih, tetapi kita hanya mampi mempengaruhi pikiran dan tindakan secara langsung, sedangkan perasaan dan fisiologi dipengaruhi secara tidak langsung
- j. Semua perilaku menyeluruh didesain dengan kata kerja (*verb*)

Setiap kali individu membuat pilihan maka pilihan tersebut akan berdampak pada perilaku menyeluruh. Pokok bahasan berikutnya akan mengkaji tentang perilaku menyeluruh (*total behavior*).

3. Perilaku Menyeluruh (*total behavior*)

Setiap kali dalam berbagai peristiwa kehidupan, manusia selalu membuat pilihan. Ketika suatu pilihan dibuat, maka pilihan tersebut akan berdampak pada perilaku menyeluruhnya. Perilaku menyeluruh terdiri atas empat komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Keempat perilaku menyeluruh tersebut meliputi: tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologis. Perilaku menyeluruh dilakukan individu untuk mencapai suatu pemenuhan kebutuhan dasar. Mekanisme ini oleh Glesser (dalam Sharf, 2004) dianalogkan dengan pola kerja suatu mobil.

Saat kita menyalakan mobil, kita memulainya dengan menghidupkan mesin. Terkait dengan teori pilihan, mesin diibaratkan sebagai kebutuhan dasar manusia yang meliputi kebutuhan survival, mencintai, kekuasaan, kebebasan dan kesenangan. Kebutuhan dasar diibaratkan mesin karena kebutuhanlah yang mendorong orang untuk bertindak. Setelah mobil menyala, pengemudi menyetir mobilnya, mengontrol gigi persneleng, meningkatkan kecepatan dan mengarahkan laju mobil. Pengemudi, dalam aktivitas tersebut, berusaha untuk mengendarai mobilnya seefisien mungkin dalam melakukan perjalanan. Dalam perspektif teori pilihan, manusia selalu membuat pilihan dalam rangka mencapai dunia yang berkualitas (*quality world*). Pilihan yang dibuat tentunya merupakan pilihan yang mengarah pencapaian dunia yang berkualitas seefisien mungkin. Ketika kita berorientasi pada kebutuhan bertahan maka kita mengarah pada perolehan uang, makanan, pakaian dan berbagai kebutuhan materi lain; ketika kita berorientasi pada kebutuhan mencintai, kita mengarahkan diri kita untuk mewujudkan keluarga yang harmonis, hubungan dengan teman kerja yang sinergis dan saling menerima; ketika kita berorientasi pada kebutuhan kekuasaan, kita mengarahkan diri kita untuk mewujudkan prestasi kerja yang tinggi, perolehan jabatan seoptimal mungkin, demikian seterusnya.

Teori pilihan mengibaratkan bahwa keempat roda mobil merupakan komponen dari perilaku menyeluruh, yaitu tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologis. Ketika pengemudi menjalankan mobil, keempat roda akan bergerak selaras dengan arah pergerakan yang disetir oleh pengemudinya. Terkait dengan teori pilihan, ketika individu membuat pilihan maka pilihan tersebut akan berdampak pada perilaku menyeluruh. Pengaruh pilihan terhadap perilaku menyeluruh pun seperti roda mobil. Pada mobil, dua roda depan memiliki pengaruh langsung dari stir mobil sedangkan dua roda belakang memiliki pengaruh tidak langsung dari stir. Berdasarkan analogi roda mobil, komponen tindakan dan pikiran merupakan komponen perilaku menyeluruh yang memperoleh pengaruh langsung dari pilihan; sedangkan komponen perasaan dan fisiologi memperoleh pengaruh tidak langsung dari pilihan. Konsep teori pilihan menjelaskan bahwa kita dapat memilih langsung apa yang kita pikirkan dan kita lakukan, tetapi hanya mampu mengontrol secara tidak langsung perasaan dan kondisi fisiologi.

4. Dunia yang Berkualitas (*quality world*)

Dalam kehidupan sehari-hari, beberapa orang berkumpul pada lingkungan dan menghadapi realitas yang sama, tetapi setiap dari mereka melihat dengan perspektif atau cara pandang yang berbeda terhadap lingkungan realitas tersebut. Cara pandang dan perspektif individu dalam melihat realitas sangat dipengaruhi oleh kebutuhan dan keyakinannya. Orang yang kelaparan, misalnya, cenderung memfokuskan perhatian pada makanan dan membayangkan makanan yang tidak enak sekalipun (menurut orang lain) dibayangkan sebagai makanan yang enak. Kondisi ini sangat

bertentangan dengan orang yang sudah kenyang atau memiliki kemampuan untuk membeli makanan yang jauh lebih enak.

Pendekatan konseling realitas meyakini bahwa setiap individu memiliki cara pandang yang unik tentang kondisi terpenuhinya kebutuhan dasar yang disebut dunia yang berkualitas (*quality world*) (Corey, 2005; Wubbolding, 2007). Dunia yang berkualitas pada dasarnya adalah sekumpulan gambaran atau ingatan mental yang berkaitan dengan kondisi kebutuhan dasar yang terenuhi. Gambaran mental mengenai dunia yang berkualitas ini bersifat subjektif. Artinya, setiap individu memiliki variasi dan jenisnya sendiri mengenai dunia yang berkualitas yang ingin diciptakannya. Si A, misalnya, merasa kebutuhan mencintainya terpenuhi jika mendapatkan banyak pacar; sedangkan si B merasa kebutuhan mencintainya terpenuhi jika dia hanya memiliki seorang pacar yang kemudian setia dan pengertian.

Setiap manusia, dalam aktivitas sehari-hari, senantiasa berusaha untuk memenuhi dunia yang berkualitas. Ketika manusia memiliki kebutuhan dasar, manusia membangun gambaran dunia yang berkualitas mereka. Teori pilihan meyakini bahwa bentuk gambaran tentang dunia yang berkualitas dan tindakan yang akan ditempuh memenuhi dunia yang berkualitasnya. Setelah dunia yang berkualitas dibentuk, kemudian individu membuat pilihan yang selanjutnya mempengaruhi perilaku menyeluruh; perilaku menyeluruh yang dipengaruhi oleh pilihan secara langsung dari pilihan adalah pikiran dan tindakan, lalu secara tidak langsung perasaan dan kondisi fisiologis ikut terpengaruh. Dalam mekanisme ini, pendekatan konseling realitas meyakini bahwa pada dasarnya perilaku manusia pada hakekatnya dikendalikan oleh tujuan, yakni mewujudkan dunia yang berkualitas.

Dunia yang berkualitas, diyakini Glesser (dalam Flanagan & Flanagan, 2004), terdiri atas tiga hal, yaitu: orang (*people*), pengalaman (*experiences*), dan ide atau sistem keyakinan (*ideas or systems of belief*). Individu pada umumnya membayangkan kondisi dunia yang berkualitas cenderung berkaitan dengan tiga hal tersebut. Ketika individu lapar dan hendak memenuhi kebutuhan *survive*-nya, sebagai contoh, membayangkan bahwa dunia yang berkualitasnya adalah adanya perut kenyang (pengalaman) setelah dihidangkan orang di sekitarnya makanan yang lezat (orang) dan dalam kondisi kenyang dia dapat melakukan aktivitas lainnya (ide).

Implikasi pemahaman dunia yang berkualitas konseli dalam proses konseling setidaknya ada dua hal. Pertama, konselor bersama konseli perlu memahami secara tepat dan akurat dunia yang berkualitas konseli. Kedua, konselor membantu konseli untuk memilih dan bertindak secara efektif guna mencapai dunia yang berkualitas konseli.

D. Pandangan tentang Pribadi Sehat

Pendekatan konseling realita meyakini bahwa tindakan manusia merupakan hasil dari pilihan yang dibuatnya. Implikasi dari pilihan adalah adanya konsekuensi. Oleh karena itu, ketika individu membuat pilihan maka diharapkan dia mampu membuat pilihan yang bertanggungjawab—kemampuan untuk memilih tindakan yang akan dilakukan untuk memenuhi kebutuhannya tanpa menghalangi orang lain untuk memenuhi kebutuhannya (Fall, Holden & Marquis, 2004). Seseorang yang berkeinginan untuk memenuhi kebutuhan mencintainya, misalnya, diharapkan jangan sampai menghalangi kebutuhan orang yang dicintainya dalam memenuhi kebutuhan pribadinya. Jika mencintainya membuat dia menghalangi orang lain memenuhi kebutuhan pribadinya maka pilihan yang dibuat untuk memenuhi kebutuhan mencintainya merupakan pilihan yang tidak dapat dipertanggungjawabkan. Dalam kondisi inilah biasanya penyesuaian yang sehat sulit untuk dicapai.

Lebih tegasnya, jika dikaitkan identitas, maka individu memiliki kesehatan mental yang bagus kalau mereka mengembangkan identitas berhasil. Pribadi salah suai terjadi ketika individu tidak mampu mengarahkan perilakunya dalam memenuhi kebutuhannya berdasarkan prinsip tanggung jawab (*responsibility*), kenyataan (*reality*), dan norma (*right*) (Hansen, Stevic & Warner, 1982).

Wubbolding (1995) menjelaskan status kesehatan mental individu melalui penjabarannya mengenai tahap kemunduran (*regressive stages*)—ditandai dengan ketidakefektifan dalam memenuhi kebutuhan dasar—dan tahapan positif (*positive stages*)—ditandai dengan keefektifan dalam memenuhi kebutuhan. Meskipun disebut sebagai tahapan kemunduran, pendekatan konseling realitas tidak melihat tahapan kemunduran sebagai bentuk pathologi atau bentuk dari gangguan atau penyakit mental. Tahap kemunduran terjadi dalam 3 (tiga) tahapan, yaitu:

Tahapan pertama: “Saya menyerah” (“I give up”)

Di tahapan ini, individu berusaha untuk memenuhi kebutuhan dasarnya secara efektif tetapi tidak mampu melaksanakannya atau seringkali gagal. Menghadapi kondisi itu dia menganggap bahwa tidak ada alternatif lain kecuali menyerah atau menghindari usaha. Karakteristik individu yang berada dalam tahap ini adalah apatis dan menarik diri (*withdrawal*). Pada individu yang menyontek, misalnya, ketika ditanyai pendapatnya tentang menyontek kebanyakan mereka menganggap menyontek bukan cara yang efektif untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Namun ketika mereka diminta mengentikan perilaku menyontek mereka mengajukan argumentasi untuk melegalkan tindakan menyontek, seperti “Saya menyontekpun guru tidak melarang”, “Saya jujur pun tidak diperhatikan oleh guru.” Alasan-alasan semacam ini merupakan suatu bentuk apatisisme maupun penarikan diri dari tindakan-tindakan yang positif.

Tahapan kedua: “Simptom-simptom negatif”

Sekali individu memilih untuk menyerah (tahap 1), maka pilihan itu akan menggerakkan perilaku menyeluruh (*total behavior*) individu yang bersangkutan. Oleh karena itu, pilihan untuk menyerah kemudian akan mengejawantah pada simptom-simptom di bawah ini:

- Tindakan. Individu menunjukkan perilaku destruktif yang merugikan diri-sendiri maupun orang lain. Pada tingkatan yang berat bisa berupa pemerkosaan, pencurian dan berbagai perilaku anti sosial lainnya. Terkait dengan contoh pada tahapan pertama, perilaku yang muncul bisa berupa melihat jawaban teman, membuka buku secara sembunyi-sembunyi dan berbagai perilaku menyontek lainnya.
- Pikiran. Individu menunjukkan adanya gangguan kognitif dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Gangguan kognitif biasanya berupa pemikiran pesimistik atau pemikiran yang berfokus pada kelemahan, sisi negatif dan sudut pandang yang tidak menguntungkan tentang orang lain maupun lingkungannya. Terkait dengan contoh pada tahap pertama, maka pemikiran yang muncul bisa berupa, “Tidak menyontek merupakan tindakan yang rugi karena teman-teman semua juga menyontek dan guru tidak ada yang mepedulikan”, “Menyontek saja nilainya jelek apalagi kalau mengerjakan ujian secara jujur.”
- Perasaan. Individu menunjukkan emosi yang negatif dalam memenuhi usahanya. Emosi yang negatif bisa berupa depresi, kemarahan, perasaan bersalah dan lain-lain. Terkait contoh pada tahap pertama, emosi negatif yang muncul bisa berupa ketidakpuasan terhadap pencapaian belajar, kemarahan ketika ada yang menyalahkan perbuatan menyontek dan berbagai emosi lain.
- Fisiologi. Individu menunjukkan adanya kondisi-kondisi fisik yang tidak nyaman dalam memenuhi kebutuhan. Kondisi fisik bisa berupa detak jantung yang meningkat, keringat dingin.

Pada tingkat yang berat bisa berupa munculnya penyakit tertentu seperti sakit perut dan darah tinggi.

Tahapan ketiga: "Kecanduan negatif"

Pada tahapan ini, individu mengulang perilaku-perilaku mereka yang tidak efektif dan destruktif dalam memenuhi kebutuhan. Pada kasus menyontek, kecanduan negatif bisa berupa kebiasaan menyontek, berkurangnya perasaan bersalah ketika menyontek dan bahkan merasa tidak nyaman atau dihantui akan perasaan bahwa jawabannya salah kalau tidak menyontek.

Titik balik perkembangan kesehatan mental individu ditandai dengan adanya tahapan positif. Sebagaimana tahapan kemunduran, tahapan positif juga terdiri atas tiga tahapan, yaitu:

Tahapan pertama: "Saya akan melakukannya", "Saya ingin berkembang", Saya berkomitmen untuk berubah"

Pernyataan-pernyataan tersebut menunjukkan adanya tahapan awal keinginan untuk membuat pilihan yang efektif. Individu dengan pernyataan semacam ini mulai tumbuh kesadaran untuk berkontribusi dalam kehidupannya mulai dari keluarga, tempat kerja, dan masyarakatnya.

Tahapan kedua: "Simtom-simtom positif"

Ketika kesadaran untuk membuat pilihan efektif dalam rangka memenuhi kebutuhan muncul kemudian terejawantahkan *total behavior* sebagai berikut:

- Tindakan. Individu mulai memunculkan perilaku yang asertif maupun altruis. Individu menyadari dan mengarahkan tindakannya guna mencapai kebutuhan yang efektif.
- Pikiran. Individu mulai menghilangkan bayang-bayang negatif dari perilaku positif dan mengembangkan pemikiran yang rasional. Individu berusaha memahami realita secara lebih objektif. Mereka mulai muncul kesadaran tentang apa yang bisa dikontrol dan yang tidak bisa dikontrol. Satu-satunya hal yang bisa dikontrol adalah diri sendiri.
- Perasaan. Individu memiliki perasaan yang sabar, toleran, penerimaan sosial, antusia, optimis, dan memiliki kepercayaan yang kesemuanya merupakan emosi yang positif guna pengembangan diri yang optimal.
- Fisiologi. Individu memiliki gaya hidup yang sehat. Pola makan, kepedulian terhadap tubuh, olah raga yang tepat merupakan bentuk-bentuk perlakuan fisiologis yang sehat.

Tahapan ketiga: "Kecanduan positif"

Individu yang memiliki kecanduan positif dapat dikenali dengan adanya kesehatan mental yang semakin meningkat dan intensitas untuk memenuhi kebutuhan dasar secara efektif yang lebih tinggi. Kecanduan positif tampak pada perasaan berharga pada diri-sendiri (*self worth*), konstruktif (*self constructive*), dan kepuasan atas pencapaian pribadi. Kecanduan positif dan negatif bukanlah sesuatu yang bersifat terpisah atau kategorikal. Dalam kehidupan sehari-hari, individu yang berperilaku positif bisa merupakan pengejawantahan atas kecanduan negatif maupun positif. Pada kondisi tertentu orang dengan kecanduan negatif dapat melakukan hal positif demikian pula sebaliknya.

E. Proses Konseling

1. Tujuan Konseling

Tujuan utama pendekatan konseling ini untuk membantu menghubungkan (*connect*) atau menghubungkan ulang (*reconnected*) klien dengan orang lain guna mendorong pencapaian *quality world* (Corey, 2005; Wubbolding, 2007). Individu yang bermasalah pada umumnya berusaha memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang tidak efektif atau yang terpola dalam identitas

gagal. Cara-cara tersebut kemudian seringkali membawa dia pada kualitas hubungan dia dengan orang lain yang tidak menyenangkan. Sebagai contoh, seorang siswa yang suka membolos karena merasa sekolah tidak penting sebab orangtua tidak pernah menghargai usaha belajarnya. Akhirnya, siswa tersebut merasa bahwa belajar bukan merupakan cara yang efektif untuk memenuhi kebutuhannya (setidaknya kebutuhan untuk mendapat perhatian atau kasih sayang dari orangtuanya) dan kemudian mengembangkan perilaku membolos karena dianggapnya sebagai cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan dasarnya (membolos bisa mendapat banyak teman). Konseling realita, dalam kaitannya dengan contoh tadi, berkepentingan untuk mendorong individu mencapai identitas berhasil.

2. Prinsip Pengubahan Perilaku

Wubbolding (2007) mengidentifikasi bahwa perilaku dapat berubah ketika konselor menerapkan prinsip-prinsip di bawah ini:

- a. Orientasi masa kini (*present orientation*). Individu dalam melakukan regulasi diri senantiasa menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sedang dihadapinya. Di samping itu, manusia hanya mampu merespon stimulus saat ini; manusia tidak dapat merespon stimulus masa lalu maupun masa depan.
- b. Penekanan pada pilihan (*emphasis on choice*). Konselor, dalam melaksanakan konseling realita, berusaha membantu individu membuat pilihan hidup yang positif. Perubahan perilaku terjadi ketika individu berhasil mengembangkan pilihan
- c. Kontrol tindakan (*control of action*). Dalam mengubah individu, salah satu komponen *total behavior* yang dapat diubah adalah komponen perilaku. Emosi dan kondisi fisiologis tidak mudah untuk diubah, karenanya membantu individu yang mengalami depresi, perasaan bersalah, dan kecemasan sulit untuk diubah dengan memulai dari perasaan. Mengubah individu dari perilakunya mendorong individu untuk merasa mampu mengubah dirinya.
- d. Mementingkan hubungan (*importance of relationship*). Berbagai penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa hubungan antara konselor dengan konseli merupakan faktor yang penting dalam pengubahan perilaku yang efektif. Guna mendorong hubungan fasilitatif dalam konseling, konselor dituntut untuk mampu menunjukkan empati, kongruensi, dan penghargaan positif.

3. Peranan Konselor

Peranan konseling dalam konseling realitas adalah:

- a. Mengembangkan kondisi fasilitatif dalam konseling dan hubungan baik dengan klien. Kondisi fasilitatif dalam konseling merupakan bagian integral dari prosedur konseling dan memiliki makna yang sama pentingnya dengan prosedur konseling (lihat Wubbolding, 2007, 1995). Oleh karena itu, konselor dituntut untuk mampu menciptakan kondisi konseling yang kondusif guna melandasi implementasi prosedur konseling. Tanpa terciptanya hubungan fasilitatif dalam konseling, implementasi prosedur konseling tidak memiliki landasan yang tepat dan konseling menjadi tidak efektif.
- b. Mengajarkan klien untuk mengevaluasi perilakunya, misalnya dengan bertanya, “Apakah perilaku Anda (atau nama) saat ini membantu Anda untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan Anda?” Evaluasi perilaku merupakan bagian yang sangat penting untuk mendorong konseli membuat pilihan-pilihan baru yang lebih efektif guna memenuhi kebutuhan dasarnya.
- c. Menyampaikan dan meyakinkan kepada klien bahwa seburuk apapun suatu kondisi masih ada harapan. Makna dari teori pilihan (*choice theory*) adalah adanya suatu harapan dalam setiap tindakan dan kejadian. Melihat setiap peristiwa dari perspektif teori pilihan menampakkan

kenyataan bahwa segala sesuatu tidak terjadi secara mekanistik melainkan suatu produk dari pilihan.

4. Pengalam Konseli

Pengalaman yang diperoleh konseli selama mengikuti proses konseling relita diidentifikasi Corey (2005) adalah sebagai berikut:

- a. Konseli memusatkan pada perilaku. Selama konseling, konseli didorong konselor untuk memfokuskan perhatiannya pada perilakunya. Konseli menyadari bahwa dengan berfokus pada perilaku memberi banyak peluang untuk mengubah dirinya karena perilaku merupakan komponen *total behavior* yang paling dapat dikontrol.
- b. Konseli mengevaluasi perilakunya sendiri. Konseling diarahkan untuk mendorong konseli mengevaluasi perilakunya; seberapa efektif perilakunya dalam rangka memenuhi kebutuhan dasarnya, perilaku yang dilakukan saat ini sudah sesuai dengan keinginan atau belum. Evaluasi ini diharapkan memberikan pembelajaran pada konseli untuk mengetahui bahwa dia perlu untuk membuat pilihan-pilihan baru yang efektif.
- c. Konseli membuat pilihan. Berubah, dalam proses konseling, pada dasarnya merupakan tanggung jawab konseli. Oleh karenanya dalam proses konseling, konseli didorong untuk melihat kemungkinan-kemungkinan pilihan yang dapat diambil guna memenuhi kebutuhan dasarnya secara efektif.

5. Prosedur Konseling

Prosedur pendekatan konseling realitas dilaksanakan dalam sistem WDEP (lihat Corey, 2005, 2009; Seligman, 2006; Wubbolding, 2007, 1995). Setiap huruf dari WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D = *direction and doing* (arah dan tindakan), E = *self evaluation* (evaluasi diri), dan P = *planning* (perencanaan). Bahasan berikut diarahkan untuk menguraikan sistem WDEP yang dikembangkan Wubbolding (2007, 1995).

a. Eksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi (*wants and needs*)

Dalam tahap eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi, konselor berusaha mengungkapkan semua keinginan dan kebutuhan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan dengan mengidentifikasi kebutuhan spesifik konseli pada lima kebutuhan dasar di berbagai konteks kehidupannya. Konselor mengidentifikasi kebutuhan dan keinginan konseli terkait dengan kebutuhan bertahan hidup, kekuasaan atau prestasi, kebebasan, mencintai, dan kesenangan. Konselor, ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan klien, bersifat menerima dan tidak mengkritik. Berikut ini beberapa pertanyaan dasar yang diajukan konselor untuk mengeksplorasi kebutuhan dan keinginan konseli:

- 1) Apa yang kamu inginkan dari ... (orangtua, atasan, anak, teman, sahabat, dan lain-lain)?
- 2) Apa yang kamu inginkan dan kamu dapat memenuhinya?
- 3) Apa yang kamu inginkan tetapi kamu tidak dapat mendapati atau memenuhinya?
- 4) Apa yang kamu dapatkan atau peroleh padahal kamu tidak menginginkan atau membutuhkannya?

Pertanyaan tentang kebutuhan di atas dapat dibuat lebih spesifik dengan menanyakan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Jika kamu mendapatkan apa yang kamu inginkan, apa yang akan kamu miliki?
- 2) Jika kebutuhanmu terpenuhi, kepuasan seperti apa yang kamu rasakan?

Di samping eksplorasi kebutuhan dan keinginan konseli, konselor juga perlu mengeksplorasi persepsi. Eksplorasi ini berbeda dengan eksplorasi terhadap kebutuhan dan keinginan. Kepada

orangtua, misalnya, pertanyaan yang dapat diajukan untuk eksplorasi persepsi adalah, "Apa yang Anda cermati ketika Anda melihat anak Anda?" Hasil eksplorasi persepsi ini penting karena konselor bisa memahami sudut pandang (*viewpoints*) konseli; apa yang dipahami dan yang tidak dipahami, apa yang dilihat dan tidak dilihat. Sudut pandang ini dapat digunakan sebagai salah satu pertimbangan penting dalam intervensi.

Keinginan dan kebutuhan hanya bisa dipenuhi ketika individu memiliki komitmen untuk memenuhi kebutuhannya. Oleh karena itu, sangat penting bagi konselor untuk mengetahui tingkat komitmen konseli dalam menjalani proses untuk memenuhi kebutuhannya. Mengidentifikasi komitmen dapat dilakukan dengan bertanya, "Seberapa keras upaya yang akan Anda kerahkan untuk mengubah situasi Anda sekarang (atau memenuhi kebutuhan Anda saat ini)?" Pertanyaan semacam ini bermanfaat untuk memberikan kesempatan kepada konseli melihat dan merefleksikan tingkat tanggung jawabnya. Berikut ini tingkatan komitmen dalam rangka memenuhi kebutuhan dasar, yang dimulai dari tingkat komitmen terendah:

- 1) Saya tidak ingin di sini (*I don't want to be here*)
- 2) Saya ingin hasilnya tetapi tidak mau usahanya (*I want the outcome but not the effort*)
- 3) Saya akan berusaha (*I'll try*) atau saya mungkin akan berusaha (*I might*)
- 4) Saya akan berusaha sebisa saya (*I will do my best*)
- 5) Saya akan melakukan apapun (untuk dapat memenuhi kebutuhan saya) (*I will do whatever it takes*)

Komitmen yang berada pada tingkat yang lebih tinggi lebih membantu daripada tingkat komitmen yang rendah. Konselor diharapkan dapat mengajak konseli mengevaluasi tingkat komitmennya sehingga ada peningkatan tingkat komitmen.

b. Eksplorasi Arah dan Tindakan (*direction and doing*)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Eksplorasi terhadap tindakan yang sudah dilakukan konseli untuk memenuhi kebutuhannya dikaitkan dengan perilaku menyeluruhnya (pikiran, tindakan, perasaan dan fisiologis). Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien.

Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan kesadaran akan total perilaku konseli. Membicarakan perasaan klien bisa dilakukan asalkan dikaitkan dengan tindakan yang dilakukan oleh klien. Beberapa bentuk pertanyaan yang dapat digunakan dalam tahap ini: "Apa yang kamu lakukan?", "Apa yang membuatmu berhenti untuk melakukan yang kamu inginkan?", "Apa yang akan kamu lakukan besok?"

c. Evaluasi Diri (*self evaluation*)

Tahap ini merupakan tahapan sentral dari pelaksanaan konseling realita. Konselor pada tahap ini membantu konseli untuk mengevaluasi perilaku, kebutuhan, persepsi, tingkat komitmen, rencananya. Evaluasi diri diarahkan untuk menciptakan landasan baru perubahan perilaku (pilihan) bagi konseli guna memenuhi kebutuhannya yang lebih efektif. Selama proses evaluasi diri, konseli didorong untuk menstruktur ulang (*restructuring*) pemikirannya; mengaitkan tindakan dan aspek-

aspek gaya hidupnya dengan proses pemenuhan kebutuhan. Fokus evaluasi diri yang paling sering diarahkan untuk melihat hubungan konseli dengan orang lain.

Evaluasi diri, secara lebih spesifik, diarahkan pada enam hal di bawah ini:

- 1) Evaluasi terhadap arah perilaku (*evaluation of behavior direction*). Evaluasi ini diarahkan untuk melihat kebermanfaatan dan signifikansi arah tindakan bagi proses pemenuhan kebutuhan.
- 2) Evaluasi terhadap tindakan spesifik (*evaluation of specific action*). Evaluasi ini diarahkan untuk mendapatkan pemahaman dan penjelasan dan konseli mengenai penggunaan waktu dan aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Apakah aktivitas dan kebiasaan sehari-harinya mengarahkan pada pencapaian kebutuhan dasar? Evaluasi ini terkait dengan evaluasi terhadap perilaku saat ini.
- 3) Evaluasi terhadap keinginan (*evaluation of wants*). Evaluasi ini diarahkan untuk menilai kepatutan keinginan konseli. Pertanyaan umum yang bisa digunakan seperti, “Apakah keinginanmu benar-benar bagus untuk kamu?”
- 4) Evaluasi terhadap persepsi atau sudut pandang (*evaluation of perceptions or viewpoints*). Persepsi tidak mudah untuk diubah. Persepsi dapat diubah dengan mengubah perilaku. Oleh karena individu dalam kehidupan sehari-hari senantiasa berusaha memenuhi kebutuhan, maka evaluasi terhadap persepsi hendaknya dikaitkan dengan kebutuhan dasarnya. Contoh pertanyaan yang diajukan dalam mengevaluasi persepsi, “Apa yang kamu dapatkan jika kamu selalu melihat perilaku orangtua dari sisi negatif terus?”, “Jika Anda sebagai bawahan memiliki sikap negatif terhadap bos Anda, apakah hal itu akan memperbaiki situasi hubungan Anda dengan bos Anda di tempat kerja Anda?”
- 5) Evaluasi terhadap arah baru (*evaluation of new direction*). Evaluasi ini diarahkan untuk menilai kemungkinan keberhasilan dari arah baru (*new direction*) dalam rangka memenuhi kebutuhannya. Contoh pertanyaan yang dapat digunakan dalam evaluasi ini adalah, “Jika kamu belajar lebih rajin, menyelesaikan semua PR, aktif dalam kelas, dan melakukan hal-hal yang dilakukan siswa yang sukses dalam belajar, apakah kamu akan merasa lebih baik?”
- 6) Evaluasi terhadap rencana (*evaluation of plans*). Setelah konseli memiliki arah baru dalam memenuhi kebutuhannya, kemudian konseli didorong untuk membuat rencana. Evaluasi terhadap rencana tidak hanya diarahkan untuk menilai apakah rencana yang dikembangkan dalam konseling mampu menyelesaikan masalah dasar dari konseli atau tidak, melainkan untuk menilai apakah konseli memahami betul permasalahan yang dialaminya dan mengarahkan diri pada cara-cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan mencintai, bertahan hidup, prestasi, kesenangan dan kebebasannya.

Setelah proses evaluasi diri ini diharapkan klien dapat melakukan evaluasi diri bagi dirinya secara mandiri.

5. Rencana dan Tindakan (*planning*)

Ini adalah tahap terakhir dalam konseling realitas. Di tahap ini konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Rencana disusun harus berdasarkan hasil evaluasi diri. Menurut Wubbolding (2007), perencanaan yang baik harus memenuhi prinsip SAMIC³, yaitu:

- Sederhana (*simple*). Jelas dan dapat dipahami.
- Dapat dicapai (*attainable*). Tidak terlalu sulit atau mudah, melainkan menantang konseli untuk dapat mencapainya.

- Dapat diukur (*measureable*). Rencana dapat dilihat kemajuannya melalui berbagai alat ukur, seperti inventori, angket, catatan kemajuan, dan lain-lain.
- Segera dilakukan (*immediate*). Implementasi rencana sesegera mungkin; implementasi mendekati “disini dan sekarang”
- Keterlibatan klien (*involved*). Ada keterlibatan dari konselor, misalnya dalam proses pemberian balikan. Keterlibatan konselor selalu dibatasi oleh kode etik dan kepentingan untuk memandirikan konseli.
- Dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien (*controlled by planner*). Sedapat mungkin konseli memiliki kontrol yang paling kuat terhadap rencana yang dibuat.
- Komitmen (*committed*). Konselor membantu konseli mengembangkan komitmen tertinggi dalam rangka memenuhi kebutuhannya.
- Secara terus-menerus dilakukan (*continuously done*). Rencana membawa pada perubahan perilaku konseli yang konsisten dan terus-menerus.

Ciri-ciri rencana yang bisa dilaksanakan klien:

- Rencana itu didasari motivasi dan kemampuan klien.
- Rencana yang baik sederhana dan mudah dipahami.
- Rencana berisi runtutan tindakan yang positif.
- Konselor mendorong klien untuk melaksanakan rencana secara independen.
- Rencana yang efektif dilaksanakan dalam kegiatan sehari-hari dan berulang-ulang.
- Rencana merupakan tindakan yang berpusat pada proses, bukan hasil.
- Sebelum rencana dilaksanakan, dievaluasi terlebih dahulu apakah realistis dan dapat dilaksanakan.
- Agar klien berkomitmen terhadap rencana, rencana dibuat tertulis dan klien bertanda tangan di dalamnya.

7. Teknik-teknik Konseling

Beberapa teknik yang sering digunakan dalam pendekatan konseling realita menurut beberapa ahli (Ramli, 1994; Seligman, 2006; Sharf, 2004) adalah sebagai berikut:

- a. Metafor. Ungkapan konseli tidak selalu dapat diekspresikan dengan bahasa langsung. Terkadang ungkapan-ungkapan semacam itu akan lebih terwakili ketika konseli memanfaatkan metafora, perumpamaan, peribahasan dan analog. Teknik metafor digunakan ketika konseli memanfaatkan kiasan dalam mengekspresikan dirinya. Konselor, dalam implementasi teknik metafor, diharapkan mampu berkomunikasi dengan konseli pada tataran metafor. Ketika konseli mengungkapkan, “Jika dia mau meninggalkan saya, maka saya benar-benar sudah jatuh ketiban tangga...” misalnya, maka konselor dapat merespon dengan, “Apa yang Anda rasakan dengan jatuh yang Anda maksudkan?” Pembicaraan dalam teknik metafor ini sebenarnya diarahkan untuk menyamakan persepsi antara apa yang dirasakan konseli dengan apa yang dipahami konselor.
- b. Konfrontasi. Ketika konseli tidak menjalankan rencana yang telah dibuatnya, konselor harus tidak diperkenankan untuk ‘memaafkan’ perilaku konseli tersebut. Pada satu sisi konselor dituntut untuk menolak alasan-alasan konseli karena tidak menjalankan program konseling, sementara di sisi lain konselor dituntut untuk mendorong konseli berpikir dan membuat rencana-rencana baru yang dapat dilaksanakannya. Hansen, Stevic dan Warner (1982) menyebut kondisi ini sebagai *no excuses*. Menanggapi kejadian semacam ini konselor menggunakan teknik konfrontasi. Konselor menunjukkan kesenjangan: kesenjangan antara tindakan konseli dengan kebutuhannya,

penerimaan konselor dengan tuntutan untuk melakukan perubahan dengan membuat rencana baru. Akhir dari konfrontasi selalu mengarah pada hal positif, bukan untuk menyalahkan konseli.

c. Teknik paradoksikal. Ada dua jenis teknik paradoksikal, yaitu:

- 1) *Reframe*. Teknik reframe dilakukan untuk mendorong konseli untuk mengubah cara berpikirnya tentang suatu topik. Mengubah sudut pandang dari sisi negatif dari suatu peristiwa menjadi sudut pandang dari sisi positif. Melalui perubahan cara berpikir ini bisa jadi sesuatu yang awalnya tidak disukai menjadi disukai, demikian pula sebaliknya.
- 2) *Paradoxical prescription*. Teknik ini dilakukan dengan mendorong konseli untuk membayangkan hal yang paling buruk yang mungkin bisa terjadi serta mencari solusi untuk menghadapinya.

d. Pengembangan keterampilan. Pengajaran merupakan bagian penting dari konseling realita. Konselor dapat mengajarkan berbagai keterampilan yang bermanfaat bagi kehidupan konseli, seperti keterampilan asertif, berpikir rasional, teknik pemecahan masalah, mengembangkan kecanduan positif (*positive addiction*).

e. Renegosiasi. Dalam rangka memenuhi kebutuhannya konseli terkadang berpikir untuk melakukan sesuatu yang selaras dengan identitas gagalannya. Menghadapi kondisi ini, konselor dapat menegosiasikan tindakan-tindakan berbeda yang selaras dengan prinsip-prinsip 3 R (*responsibility, reality, and right*).

f. Menggunakan kata kerja. Selaras dengan prinsip dari teori pilihan, maka konselor mendorong untuk selalu menggunakan kata kerja atas setiap apa yang dilakukan atau dirasakan. Ketika konseli mengatakan, “Saya tertekan” misalnya, maka konselor mengajak konseli untuk mengatakan, “Saya memilih untuk menjadi tertekan.”

Daftar Pustaka

- Corey, G. 2005. *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Fall, K.A., Holden, J.M., & Marquis, A. 2004. *Theoretical Models Counseling and Psychotherapy*. New York: Taylor and Francis Books Inc.
- Flanagan, J.S., & Flanagan, R.S. 2004. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies and Techniques*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Hansen, J.C., Stevic R.R., & Warner, R.W., 1982. *Counseling: Theory and Process*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Ivey, A.E., & Ivey, M.B. 2003. *Intentional interviewing and Counseling*. Belmont: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Ramli, M. 1994. Selayang Pandang Pendekatan Konseling Realitas. *Bina Bimbingan*. Th. 9, No. 1. Hal. 8-12.
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy: Systems, Strategies, and Skills*. Upper Saddle River: Merrill Prentice Hall.
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. Singapore: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Wubbolding, R.E. 1995. Reality Therapy Theory. Dalam Capuzzi, D., & Gross, D.R. *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions*. Upper Saddle River: Merrill Prentice Hall.

Wubbolding, R.E. 2007. Reality Therapy Theory. Dalam Capuzzi, D., & Gross, D.R. *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions*. Upper Saddle River: Merrill Prentice Hall.

BAB V

PENDEKATAN SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)

A. Landasan Filosofis Pendekatan SFBC

Seperti halnya pendekatan atau teori konseling dan psikoterapi yang lain, keberadaan pendekatan SFBC juga didasarkan pada landasan-landasan filosofis tertentu yang pada akhirnya menjadi paradigma dalam mengembangkan model dan teori SFBC yang ada pada saat ini.

Secara filosofis, pendekatan SFBC didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah sesuatu yang bersifat absolut namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Pada dasarnya semua pengetahuan bersifat relatif karena ia selalu ditentukan oleh konstruk, budaya, bahasa atau teori yang kita terapkan kepada suatu fenomena tertentu. Dengan demikian, realitas dan kebenaran yang kita bangun (realitas yang kita konstruksikan) adalah hasil dari budaya dan bahasa kita. Apa yang dikemukakan tersebut merupakan beberapa pandangan yang dilontarkan oleh para penganut konstruktivisme sosial yang mengembangkan paradigmanya berdasarkan pandangan filosofis postmodern. Dalam perspektif terapeutik, konstruktivisme sosial merupakan sebuah perspektif terapeutik dengan suatu pandangan postmodern yang menekankan pada realitas konseli tanpa memperdebatkan apakah hal tersebut akurat atau rasional (Weishaar, 1993 dalam Corey, 2013). Artinya bahwa pandangan postmoderen melihat bahwa pengetahuan hanya sebuah konstruksi sosial saja.

Bagi orang-orang konstruksionisme sosial, realitas didasarkan pada penggunaan bahasa dan umumnya merupakan fungsi situasi di mana orang-orang itu sendiri tinggal. Contohnya ketika seseorang merasa depresi, maka seketika itu dia mendefinisikan atau ia adopsi bahwa dirinya sedang depresi. Ketika sebuah definisi tentang diri telah diadopsi, akan sulit bagi individu tersebut untuk mengenali adanya perilaku yang berlawanan dengan definisi tersebut; contoh, sulit bagi seseorang yang menderita depresi untuk menyadari dan menghargai adanya masa-masa di dalam hidupnya di mana suasana hati/moodnya merasa baik atau senang (Corey, 2013:385).

Dalam pemikiran postmoderen, bahasa dan penggunaannya menciptakan makna dalam cerita-cerita yang disampaikan oleh individu. Dengan demikian akan terdapat banyak sekali makna-makna cerita sebanyak orang-orang menceritakan kisah tersebut dan masing-masing cerita tersebut adalah benar bagi orang yang menceritakannya. Pemikiran postmodern tersebut memberikan dampak terhadap perkembangan teori konseling dan psikoterapi serta mempengaruhi praktik konseling dan psikoterapi kontemporer.

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

B. Tinjauan Umum

Terapi singkat berfokus solusi (SFBT), dipelopori oleh Insoo Kim Berg dan Steve DeShazer. Keduanya adalah direktur eksekutif dan peneliti senior di lembaga nirlaba yang disebut *Brief Family Therapy Center* (BFTC) di Milwaukee, Wisconsin, Amerika Serikat pada akhir tahun 1980-an.

SFBC berbeda dengan terapi-terapi tradisional dengan menjauhkan diri dari masa lalu menuju baik masa sekarang maupun masa depan. SFBC merupakan salah satu pendekatan konseling Posmodern dengan mengedepankan keberdayaan konseli untuk mencari jalan keluar atau solusi sehingga konseli akan memilih sendiri tujuan yang hendak ia capai (Corey, 2013; Capuzzi dan Gross, 2003). SFBC mempunyai asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus-menerus berkuat dalam problem-problema yang sedang ia hadapi. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan.

De Shazer (1988, 1991) dalam Corey (2015) berpendapat bahwa tidaklah penting untuk mengetahui penyebab dari suatu masalah untuk dapat menyelesaikannya dan bahwa tidak ada hubungan antara masalah-masalah dan solusi-solusinya. Mengumpulkan informasi tentang suatu masalah tidaklah penting untuk terjadinya suatu perubahan. Jika mengetahui dan memahami masalah bukanlah sesuatu yang penting, maka mencari solusi-solusi yang "benar" adalah penting. Beberapa orang mungkin memikirkan bermacam-macam solusi, dan apa yang benar untuk satu orang mungkin dapat tidak benar untuk yang lainnya. Dalam SFBT, konseli memilih tujuan-tujuan yang mereka ingin capai dalam terapi, dan diberikan sedikit perhatian terhadap diagnosis, pembicaraan tentang sejarah, atau eksplorasi masalah (Bertolino & O'Hanlon, 2002; Gingerich & Elisengart, 2000; O'Hanlon & Weiner-Davis, 1989 dalam Corey, 2005).

C. Konsep Dasar SFBC

Dalam pendekatan SFBC, ada beberapa konsep utama yang menjadi tujuan terapeutik (Berg & Miller, 1992, Walter & Peller, 1992 dalam Miller, Hubble dan Duncan, 1996; Proschaska & Norcross, 2007). Adapun kriteria tersebut adalah:

1.1. Bersifat positif

Ungkapan tujuan yang terapeutik tidak berpusat pada kata-kata negatif. Ia mengandung kata "maka, sebagai gantinya" (*instead*). Sebagai contoh: ungkapan tujuan "Saya akan meninggalkan kebiasaan minum-minuman keras" atau "Saya akan keluar dari depresi dan ansietas", belum cukup mencerminkan suasana positif. Suasana positif baru tergambar dengan jelas ketika ungkapan tersebut bermuatan tindakan positif yang akan dilakukan, sehingga menjadi "Sebagai ganti kebiasaan minum-minuman keras, saya berolah raga teratur lima kali dalam sepekan", "Sebagai ganti depresi dan ansietas, saya mengikuti perkumpulan rohani setiap malam jum'at

1.2. Mengandung proses

Kata kunci mewakili proses bagaimana, pertanyaan bertajuk bagaimana, semisal yang terwakili oleh pertanyaan "bagaimana Anda akan melaksanakan alternatif yang

lebih sehat dan lebih membuahakan kebahagiaan ini?” perlu terimplisitkan juga dalam tujuan terapeutik. Dalam tujuan terapeutik itu pula perlu terkandung jawaban atas pertanyaan tersebut.

- 1.3. Merangkum gagasan tentang kurun waktu kini
Perubahan terjadi kini, bukan kemarin, bukan pula esok. Pertanyaan sederhana yang bisa membantu adalah, “Setelah Anda meninggalkan hal yang lama hari ini, dan kemudian Anda tetap berada pada jalur yang tepat, hal apa yang akan Anda lakukan dengan cara yang berbeda? Apa pula yang akan Anda katakan dengan cara beda kepada diri Anda sendiri, hari ini juga, bukan esok?”
- 1.4. Bersifat praktis
Sifat praktis itu terwakili oleh jawaban yang memadai atas pertanyaan “Sejauh mana tujuan Anda bisa dicapai?”. Kata kunci di sini adalah *dapat dicapai*, *dapat dilaksanakan*. Konseli-konseli yang hanya menginginkan pasangan mereka, karyawan mereka, orang tua mereka, atau guru mereka berubah, tidak memiliki solusi yang dapat dilaksanakan, dan mereka hanya kan berada dalam kehidupan yang dimuati lebih banyak problem.
- 1.5. Berusaha untuk merumuskan tujuan sespesifik mungkin
Hal tersebut terwakili oleh jawaban yang memadai atas pertanyaan “sespesifik apa Anda akan melakukan pekerjaan Anda?”. Tujuan yang bersifat umum, global, abstrak atau ambigu, semisal yang terwakili oleh ungkapan “Menggunakan waktu lebih banyak bersama keluargaku”, tidak spesifik “aku akan menggunakan waktu 15 menit untuk berjalan-jalan dengan ayahku setiap sore”, atau “Aku akan secara sukarela melatih regu sepakbola anakku”.
- 1.6. Adanya kendali di tangan konseli
Hal ini terwakili oleh jawaban yang memadai atas pertanyaan “Apa yang akan Anda lakukan ketika alternatif baru terwujud?”. Kata kunci disini adalah Anda. Artinya kata Anda karena memiliki kemampuan, tanggung jawab, dan kendali untuk mewujudkan hal-hal yang lebih baik.
- 1.7. Menggunakan bahasa konseli
Gunakan kata-kata konseli untuk membentuk tujuan, bukan bahasa teoritis konselor. “Aku akan bercakap-cakap sebagai sesama orang dewasa dengan ayahku lewat telepon seminggu sekali” (bahasa konseli), adalah lebih efektif daripada “Aku akan menyelesaikan konflik oedipalku dengan ayahku” (bahasa teoritis konselor)

E. Pandangan Pendekatan SFBC terhadap Masalah (Psikopatologi)

Secara teoritik dalam pandangan terapi postmoderen termasuk pendekatan SFBC, masalah psikis (*psychopathology*) yang diderita oleh individu memiliki beberapa kriteria. Menurut Flanagan & Flanagan (2004:374) dalam pandangan postmodern psikopatologi dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tidak menggunakan model psikopatologi modern. Artinya bahwa pandangan posmoderen menganggap bahwa tidak ada diagnosis khusus atau kriteria khusus seperti pada penggunaan panduan diagnostik misalnya dengan DSM (*Diagnostic and Statistic Manual for Mental Disorder*) terhadap masalah psikis yang diderita oleh klien khusus.

2. “Mendiagnosis klien” dianggap sebagai prosedur yang tidak membantu (*unhelpful procedure*). Hal ini disebabkan karena terapis akan sibuk dan membuang banyak waktu dengan mencari masalah klien serta akan memandang bahwa masalah klien yang begitu luasnya diberikan kategori-kategori seakan-akan individu memang telah menderita masalah psikis yang berat. Misalnya individu (klien) yang datang pada konselor menceritakan masalahnya, selanjutnya dengan hasil diagnosis konselor (misalnya dengan menggunakan DSM-IV TR) ia dikategorikan sebagai orang yang depresi. Dengan demikian klien telah “diberikan label” bahwa dirinya adalah penderita depresi, karena apa yang klien ungkapkan, sikapkan, perilakukan sesuai dengan apa yang tercantum dalam DSM. Dalam kondisi ini konselor/terapis lebih banyak mendiagnosis masalah klien daripada memfokuskan pada solusi apa yang segera dikonstruksi oleh klien
3. Symptom-symptom masalah (misalnya: kecemasan, depresi) bukan wujud yang terpisah dari diri individu melainkan sebagai bagian dari pengalaman individu dlm menjalani keseluruhan kisah hidupnya. Dengan kata lain bahwa ketika individu memiliki gejala-gejala masalah yang terkait dengan psikisnya, maka masalah-masalah tersebut hakikatnya adalah bagian dari hidupnya yang memang memiliki peluang untuk muncul pada diri individu ketika ia menjalani kehidupannya. Hal ini menandakan bahwa sejatinya setiap individu mempunyai masalah-masalah tersebut (kecemasan, depresi, dsb) walaupun intensitas dan frekuensinya berbeda-beda. Dengan demikian individu tidak secara tiba-tiba atau mendadak memiliki masalah (misalnya kecemasan, depresi), namun justru individu dalam menjalani hidupnya “berdampingan” dengan masalah dan merupakan suatu kewajaran bahwa setiap manusia yang hidup memiliki masalah.
4. Secara khusus pendekatan postmoderen termasuk SFBC memandang masalah klien dari dua hal:
 - a. Individu menjadi bermasalah karena ketidak-efektifannya dalam mencari dan melakukan atau menggunakan solusi yang dibuatnya.
 - b. Individu menjadi bermasalah karena ia menyakini bahwa ketidak-bahagiaaan atau ketidak-sejahteraan ini berpangkal pada dirinya. Misalnya bagaimana ia memandang dirinya, memurukkan dirinya yang kemudian individu itu sendirilah yang mengkonstruksi kisah (cerita) yang ia beri label “masalah” dan bukan mengkonstruksi “kekuatan atau kemampuan diri” yang berguna bagi penyelesaian masalahnya.

F. Prosedur Penggunaan SFBC

Secara umum prosedur atau tahapan pelaksanaan SFBC menurut Corey (2013) adalah sebagai berikut:

- 1.1 Para konseli diberikan kesempatan untuk memaparkan masalah-masalah mereka. Terapis mendengarkan dengan penuh perhatian dan cermat jawaban-jawaban konseli terhadap pertanyaan dari terapis, “Bagaimana saya dapat membantu Anda?”
- 1.2 Terapis bekerja dengan konseli dalam membangun tujuan-tujuan yang dibentuk secara spesifik dengan baik secepat mungkin. Pertanyaannya adalah, “apa yang akan menjadi berbeda dalam hidupmu ketika masalah-masalahmu terselesaikan?”
- 1.3 Terapis menanyakan konseli tentang saat dimana masalah-masalah sudah tidak ada atau saat masalah-masalah terasa agak ringan. Konseli dibantu untuk mengeksplor

pengecualian-pengecualian ini, dengan penekanan yang khusus pada apa yang mereka lakukan untuk membuat keadaan/ peristiwa-peristiwa tersebut terjadi.

- 1.4 Di akhir setiap percakapan membangun-solusi (*solution-building*), terapis memberikan konseli umpan balik simpulan, memberikan dorongan-dorongan, dan menyarankan apa yang konseli dapat amati atau lakukan sebelum sesi berikutnya yang lebih jauh untuk menyelesaikan masalah mereka.
- 1.5 Terapis dan konseli mengevaluasi progress yang telah didapat dalam mencapai solusi-solusi yang memuaskan dengan menggunakan suatu skala rata-rata. Konseli juga ditanya tentang apa yang perlu untuk dilakukan sebelum mereka melihat masalah mereka dapat terselesaikan dan juga apa yang akan mereka lakukan selanjutnya.

G. Teknik-Teknik SFBC

Dalam aplikasinya, pendekatan SFBC memiliki beberapa teknik intervensi khusus. Teknik ini dirancang dan dikembangkan dalam rangka membantu konseli untuk secara sadar membuat solusi atas permasalahan yang ia hadapi. Beberapa teknik dari SFBC (Corey, 2013; Capuzzi dan Gross, 2003) adalah:

1.1. Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*)

Terapis SFBC menanyakan **pertanyaan-pertanyaan *exception*** untuk mengarahkan konseli pada waktu ketika masalah tersebut tidak ada. *Exceptions* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu dalam hidup konseli ketika pantas untuk mempunyai harapan masalah tersebut terjadi, tetapi bagaimanapun juga tetap tidak terjadi (de Shazer, 1985 dalam Corey 2013). Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa masalah-masalah tidak semua-kuat dan tidak selamanya ada; hal itu juga memberikan suatu tempat dari kesempatan untuk menimbulkan sumber daya, menggunakan kekuatan-kekuatan, dan menempatkan solusi-solusi yang mungkin.

1.2. Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)

Meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka suatu tempat untuk kemungkinan-kemungkinan di masa depan. Konseli didorong untuk membiarkan dirinya sendiri bermimpi tentang suatu cara/ jalan untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang paling mereka inginkan. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan dimana konseli dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh masalah-masalah masa lalu dan sekarang ke arah pemuasan hidup yang lebih dimasa mendatang. Terapis bertanya, "Jika suatu keajaiban terjadi dan masalah Anda terpecahkan semalam, bagaimana Anda tahu bahwa hal tersebut telah terpecahkan, dan apa yang menjadi berbeda?" Konseli kemudian didorong untuk melakukan "apa yang menjadi berbeda" kendati permasalahan dirasakan.

1.3. Pertanyaan berskala (*Scaling Question*)

Scaling questions memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang mereka telah lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan. Terapis SFBC selalu menggunakan *scaling questions* ketika perubahan dalam pengalaman seseorang tidak dapat diamati dengan mudah, seperti perasaan, suasana hati (mood), atau komunikasi. Contohnya, seorang wanita yang melaporkan perasaan-perasaan panik atau kegelisahan mungkin dapat ditanya: "Pada skala nol sampai 10, dimana nol adalah bagaimana perasaan Anda

ketika pertama kali datang ke terapi dan 10 adalah perasaan Anda ketika terjadi keajaiban dan masalah Anda hilang, bagaimana Anda menilai kegelisahan Anda saat ini?"

1.4. Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/FFST*)

FFST adalah suatu format tugas yang diberikan oleh terapis kepada konseli untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua. Terapis dapat berkata: "Diantara saat ini dan pertemuan kita selanjutnya, saya berharap Anda dapat mengamati, sehingga Anda dapat menjelaskan pada saya pada pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada (keluarga, hidup, pernikahan, hubungan) Anda yang diharapkan terus terjadi" (de Shazeer, 1985, dalam Corey, 2013). Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi di masa mendatang

1.5. Umpan balik (*Feedback*)

Para praktisi SFBC pada umumnya mengambil waktu 5 sampai 10 menit pada akhir setiap sesi untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli. Selama waktu ini terapis memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli. Dalam pemberian umpan balik ini memiliki tiga bagian dasar yaitu sebagai pujian, jembatan penghubung dan pemberian tugas.

Daftar Pustaka

- Capuzzi, D., & Gross, D.R. 2003. *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions (3rd edition)*. New Jersey: Merrill Prentice Hall
- Corey, G. 2015. *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Flanagan, J.S., & Flanagan, R.S. 2004. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies and Techniques*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. Singapore: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Prochaska, J.O., & Norcross, J.C. 2007. *System of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis (6th ed)*. CA: Brooks/Cole