

MODUL 1: PENGANTAR PSIKOLOGI KONSELING

MODUL BAB 1

PENGANTAR KONSELING

Pengantar

Konseling merupakan pertemuan abad ke-20 yang sangat berguna hingga saat ini dan sangat mudah dicari karena sudah tersedia di banyak tempat dengan biaya yang sedikit atau tidak sama sekali. Konselor tidak mendiagnosis tetapi memahami dan menemukan cara dalam menyelesaikan suatu masalah. Konselor merupakan suatu pekerjaan yang istimewa dan sangat bermanfaat bagi semua orang.

Definisi Konseling

Konseling adalah sebuah pekerjaan yang dilakukan secara profesional bersama dengan seorang klien/konseli yang membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya. Dan membantu agar konseli/klien dapat mengeksplor atau mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya (BAC 1984).

Konseling sebuah pekerjaan profesional yang terjadi diantara seorang konselor dan konseli. Konseling biasanya dilakukan secara individu atau pun kelompok. Dengan tujuan membantu konseli/ klien untuk memahami pandangan hidup mereka dan membantu menyelesaikan masalah baik yang bersifat emosional atau pun interpersonal (Burks dan Steffle 1979 : 14).

Konseling merupakan sebuah keterampilan dalam berkomunikasi yang telah di akui dan dimodifikasi dengan adanya pengalaman, intuisi, dan faktor interpersonal lainnya. Yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada konseli/klien dalam mengambil keputusan yang akan diambil olehnya (Feltham dan Dryden 1993 : 6). Jadi konseling adalah sebuah pekerjaan profesional yang dilakukan oleh seorang konselor yang bertujuan untuk membantu konseli/klien dalam menyelesaikan sebuah permasalahan yang ia hadapi. Konseling ini membutuhkan bantuan seorang ahli dalam membantu konseli/klien tersebut untuk menyelesaikan masalahnya dan juga membantu memberikan nasihat kepada konseli/klien dalam mengambil keputusan didalam hidupnya kedepan.

Hubungan antara Konseling dan Psikoterapi

Ada banyak perdebatan tentang perbedaan antara konseling dan psikoterapi. Beberapa orang akan mengklaim bahwa perbedaan yang jelas dapat kita lihat dengan seksama. Dalam hal ini, psikoterapi mewakili proses perubahan yang lebih dalam, lebih mendasar atau terlibat langsung dengan klien yang memiliki gangguan.

Beberapa orang berpendapat bahwa konselor dan psikoterapis pada dasarnya melakukan jenis pekerjaan yang sama, keduanya ini menggunakan pendekatan dan teknik yang identik atau bisa dikatakan memiliki kemiripan. Tetapi pada dasarnya, kedua profesi ini berbeda karena pekerjaan yang mereka lakukan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan para klien/pasien. Misalnya, psikoterapi menjadi istilah yang digunakan dalam lingkungan medis seperti unit psikiatri atau psikiater yang bekerja di sebuah rumah sakit ataupun membuka layanan praktek pribadi. Sedangkan konseling sebutan untuk orang yang bekerja dalam ruang lingkup pendidikan seperti pusat konseling siswa di sekolah.

Salah satu perbedaan yang signifikan antara konseling dan psikoterapi adalah banyak konseling yang dilakukan oleh pekerja sukarela non-profesional, sedangkan psikoterapi adalah pekerjaan yang hanya bersifat profesional. Bagaimanapun, baik konseling maupun psikoterapi dapat dilihat sebagai aktivitas yang berbeda dari pemberian nasehat, kepedulian dan pengajaran.

Konseling dan Profesi Bantuan Lainnya

Ada beberapa gelar pekerjaan lain yang merujuk pada orang yang melakukan praktik konseling. Istilah yang banyak digunakan adalah Psikolog Konseling. Ini mengacu pada Konseling dan Profesi bantuan Lainnya. Seorang konselor memiliki pelatihan awal dalam psikologi, dan menggunakan metode serta model psikologis dalam pendekatannya. Ada beberapa label yang merujuk pada konselor yang bekerja dengan kelompok klien tertentu. Misalnya konselor Kesehatan Mental, Konselor Pernikahan, atau Konselor Siswa. Ciri khas dari praktisi ini adalah bahwa mereka akan memiliki pelatihan dan keahlian khusus di bidang yang mereka geluti, selain daripada pelatihan konseling. Ada banyak contoh di mana pelayanan konseling tidak hanya difokuskan kepada kegiatan konseling yang sebenarnya dibutuhkan, akan tetapi ada juga kegiatan yang membantu menyelesaikan masalah non-konseling. Misalnya, seorang siswa

dapat merasa aman untuk berbagi kekhawatiran dan kecemasan. Seorang perawat mengunjungi rumah sakit untuk memberikan perawatan medis kepada pasien yang sakit parah, tetapi dirinya memberikan dukungan emosional kepada pasien tersebut.

Dalam situasi ini tampaknya tepat untuk melihat apa yang terjadi pada seorang guru atau perawat diatas. Mereka menggunakan keterampilan konseling, padahal mereka bukan Konselor. Ini adalah perbedaan yang terlihat nyata, karena kegiatan diatas berupa penyediaan 'Konseling' atau 'Psikoterapi' untuk berbagai situasi di mana terjadinya konseling formal dan konselor tidak memiliki peran lain dalam hubungannya dengan klien. Kendati demikian guru dan perawat profesional, dapat menjadi konselor bagi klien mereka tersendiri.

Meskipun demikian, penting juga untuk mengenali bahwa klien dapat menjadi bingung, ketika orang yang mencoba membantu mereka menjadi terlibat dalam konflik didalamnya seperti yang terjadi oleh guru dan perawat tersebut. Kegiatan konseling ini dapat merugikan klien jika proses konseling bergerak di luar pelatihan atau kompetensi penolong. Penggunaan keterampilan dalam konseling akan menjadi perdebatan apabila kita salah dalam melakukan konseling yang tepat dan sesuai kebutuhan konseli/klien yang harus dibantu.

Kesulitan yang terlibat di dalamnya membuat perbedaan yang jelas antara konseling yang tepat dan penggunaan keterampilan konseling. Bahkan lebih sulit untuk didefinisikan, karena Konseling dan Psikoterapi adalah Hipnoterapi yang merupakan berbagai aktivitas di bidang penyembuhan. Pelatihan yang dimiliki kebanyakan orang yang menyebut diri mereka 'Hipnoterapis' cenderung tidak akan diakui atau diterima oleh badan profesional utama dalam konseling atau psikoterapi. Demikian pula, pendekatan penyembuhan yang mungkin melibatkan teknik seperti meditasi, doa, dan penggunaan pijat dan pengobatan herbal umumnya dianggap sebagai konseling di luar arus utama.

Keragaman Teori dan Praktek dalam Konseling

Perpaduan kekuatan budaya, ekonomi dan sosial yang berkontribusi pada munculnya keragaman teori konseling juga telah menimbulkan keragaman yang luas di mana konseling dipraktikkan dan kelompok klien yang menjadi sasarannya. Misalnya, terdapat banyak lembaga konseling yang didanai oleh, atau terikat pada, organisasi yang memiliki tugas utama menyediakan perawatan medis dan kesehatan. Ini berkisar dari pengaturan kesehatan mental/psikiatri. Konseling juga memainkan peran penting di banyak pusat dan klinik yang menawarkan pendekatan kesehatan alternatif atau pelengkap.

Konseling juga mendapat tempat di dunia kerja. Berbagai lembaga konseling ada dengan tujuan membantu orang melalui kesulitan, dilema atau kecemasan terkait peran pekerjaan mereka. Konseling semacam ini sangat terwakili dalam praktik swasta dan 'pusat pertumbuhan'. Penting untuk diketahui bahwa konseling bukan hanya sekedar proses pembelajaran individu. Ini juga merupakan kegiatan sosial yang memiliki makna sosial, Seringkali, orang beralih ke konseling pada suatu titik transisi, seperti transisi dari anak ke dewasa, menikah untuk bercerai, Konseling juga merupakan cara yang disetujui secara budaya untuk memungkinkan adaptasi pada institusi sosial.

Tujuan Konseling

Beberapa tujuan berbeda yang didukung baik secara eksplisit maupun implisit oleh konselor diantaranya:

Pertama adalah wawasan yaitu pemahaman tentang asal usul dan perkembangan dalam masalah emosional. **Kedua adalah Berhubungan dengan orang lain** yaitu mampu untuk membentuk dan memelihara suatu hubungan yang bermakna dan memuaskan bagi orang lain misalnya, dalam keluarga atau teman kerja. **Ketiga adalah Kesadaran diri** yaitu menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan yang selalu disangkal, atau mengembangkan pemahaman yang lebih akurat tentang bagaimana diri dilihat oleh orang lain. **Keempat adalah Penerimaan diri** yaitu mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri, ditandai dengan kemampuan untuk mengakui bidang pengalaman yang menjadi subjek kritik dan penolakan diri. **Kelima adalah Aktualisasi diri atau individuasi** yaitu bergerak ke arah pemenuhan potensi atau mencapai integrasi bagian-bagian diri yang sebelumnya saling bertentangan. **Keenam adalah Pencerahan** yaitu membantu klien untuk mencapai tingkat kebangkitan spiritual yang lebih tinggi. **Ketujuh adalah Penyelesaian masalah** yakni menemukan solusi untuk masalah tertentu yang tidak dapat diselesaikan sendiri oleh klien. Memperoleh kompetensi umum dalam pemecahan masalah. **Kedelapan adalah Pendidikan psikologis** yakni memungkinkan klien memperoleh ide dan teknik yang dapat digunakan untuk memahami dan mengontrol perilaku. **Kesembilan adalah Akuisisi keterampilan sosial** yaitu mempelajari dan menguasai keterampilan sosial dan interpersonal seperti mempertahankan kontak mata, mengambil giliran dalam percakapan, ketegasan atau pengendalian amarah.

Konseling sebagai Bidang Studi Interdisipliner

Beberapa gagasan terpenting dalam konseling dan psikoterapi berasal dari filsafat. Konsep “bawah sadar” telah digunakan dalam filsafat pada abad ke 19 (Ellenberger 1970) beberapa waktu sebelum Freud menggunakannya dalam teorinya. Bidang filsafat moral juga memberikan masukan dalam konseling dengan menawarkan kerangka kerja.

Konseling adalah bidang studi yang memiliki pengaruh kuat terhadap teori konseling, dan dibahas secara rinci praktiknya adalah agama. Banyak tokoh kunci dalam sejarah konseling dan psikoterapi memiliki latar belakang agama yang kuat. Jung telah memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang ini. Bidang ketiga dari aktivitas intelektual yang terus memberikan pengaruh kuat pada konseling adalah seni. Ada tradisi yang kuat dalam konseling dan psikoterapi dalam menggunakan metode dan teknik dari drama, seni patung, tari, dan seni visual, untuk memungkinkan klien mengekspresikan perasaan dan pola hubungan mereka. Ada juga kontak yang berharga antara konseling dan sastra, terutama melalui apresiasi bahwa bahasa adalah kendraan utama untuk pekerjaan terapeutik, dan bahwa penyair, novelis, dan kritikus sastra memiliki banyak pendapat tentang penggunaan bahasa.

Konseling dalam banyak hal merupakan bidang praktik yang tidak biasa karena mencakup sekumpulan persepektif teoritis yang sangat bersaing, berbagi aplikasi praktis dan masukan yang berarti dari sejumlah disiplin ilmu yang berkontribusi. Bidang konseling dan psikoterapi merupakan sintesis ide dari ilmu pengetahuan, filsafat, agama, dan seni. Ini adalah bidang interdisipliner yang tidak dapat secara tepat dimasukkan ke dalam salah satu disiplin ilmu penting lainnya.



Definisi Konseling yang Berpusat pada Pengguna

Konseling akan terjadi ketika seseorang yang bermasalah mengundang atau mengizinkan orang lain untuk menjalin hubungan tertentu dengan mereka. Konseling juga harus paham dalam konteks sosial dan budaya : 'konselor' dan 'klien' adalah peran sosial , dan cara peserta untuk tujuan dan pekerjaan konseling di bentuk budaya yang dimana mereka hidup.

Cara memahami konseling ini di mulai dengan keinginan atau niat 'klien', yang dapat di ringkas sebagai berikut:
Yang pertama konseling adalah kegiatan yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami masalah dan kita di undang untuk menjalin hubungan tertentu dengan mereka. **Yang kedua** seseorang yang mencari hubungan seperti itu ketika mereka menghadapi sebuah 'masalah dalam hidup' yang tidak bisa mereka selesai kan . **Yang ketiga** orang yang mencari konseling / orang yang mengundang konseling untuk bisa memberi ruang dan waktu yang ditandai adanya dengan fitur yang tidak tersedia dalam kehidupan sehari hari. **Yang keempat** yaitu izin untuk berbicara adalah tempat dimana orang tersebut dapat menceritakan kisah nya. **Yang kelima** hormati perbedaan yaitu menghormati antar sesama konselor dan konseli . **Yang keenam** kerahasiaan yaitu apapun yang dibicarakan konseli pada konselor bersifat rahasia atau tertutup. **Yang ketujuh** afirmasi yaitu konselor yang memberlakukan hubungan yang merupakan ekspresi dari serangkaian nilai inti.

Hal potensial dari konseling yang dapat di pahami memiliki 3 kategori besar. Yang pertama Resolusi dari masalah asli hidup, yang mencakup pemahaman atau perspektif tentang masalah. Yang kedua belajar yang keterlibatan dalam konseling. Yang ketiga keterlibatan sosial atau konseling yang merangsang energi dan kapasitas orang tersebut.



Kesimpulan

Tujuan bab ini adalah memberikan gambaran tentang mosaik kompleks dari praktik konseling kontemporer. Gambaran konseling pada titik waktu tertentu dan tidak diragukan lagi bahwa survei serupa yang dilakukan 20 atau 30 tahun mendatang akan sangat berbeda. Konseling adalah aktivitas yang muncul dalam masyarakat industri barat abad ke 20 sebagai sarana penyangga dan perlindungan individu dalam menghadapi tuntutan lembaga birokrasi besar, konseling bagi banyak orang sebagian besar telah mengambil alih peran dalam masyarakat yang dulu di isi oleh agama dan kehidupan komunitas dalam masyarakat/urban masal.

Asal mula konseling dalam serangkaian proses budaya dan sejarah adalah topik bab selanjutnya. Dalam bab-bab selanjutnya, beberapa pendekatan konseling-feminis, multikultural, sistemik, naratif diperkenalkan yang melampaui individualisme, dan bergerak ke arah menempatkan orang tersebut lebih sebagai anggota suatu budaya. Istilah 'konseling' mencakup pekerjaan dengan individu dan dengan hubungan yang mungkin berkembang, dukungan krisis, psikoterapi, membimbing atau memecahkan masalah.

Tugas konseling adalah memberi 'klien' kesempatan untuk mengeksplorasi, menemukan, dan mengklarifikasi cara hidup yang lebih memuaskan dan penuh akal (BAC 1984).

- Konseling adalah suatu bentuk pertolongan yang difokuskan pada kebutuhan dan tujuan seseorang.
- Popularitas konseling mencerminkan ketegangan dan fragmentasi kehidupan dalam masyarakat kontemporer.
- Ada banyak definisi konseling, yang masing-masing menekankan aspek yang berbeda dari peran dan proses konseling.
- Konseling mirip dengan, dan juga berbeda dari, bentuk pertolongan lain, seperti psikoterapi, pekerjaan sosial, dan perawatan psikiatri.
- Ada banyak teori yang bersaing tentang konseling, dan berbagai pengaturan untuk praktik konseling dan dll.

