

MODUL PSIKOLOGI KONSELING

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	1
MODUL BAB 3	3
TEORI KONSELING: KERAGAMAN DAN KONVERGENSI	3
PENGANTAR	3
MPENDAHULUAN APA ITU TEORI?	4
TEORI SEBAGAI SEKUMPULAN IDE YANG TERSTUKTUR	4
TEORI SEBAGAI SEPERANGKAT PRAKTIK SOSIAL	7
TUJUAN TEORI: PENJELASAN ATAU PEMAHAMAN?	10
MENGENAL KITA MEMBURUHKAN TEORI? PENGGUNAAN KONSEPTUALISASI DALAM PRAKTIK KONSELING	11
SESUATU UNTUK DIPEGANG KEBUTUHAN KONSELOR AKAN STRUKTUR DALAM MENGHADAPI KEKACAUAN.....	11
MENAWARKAN CARA YANG MASUK AKAL KEPADA KLIEN	12

MEMBANGUN STATUS PROFESIONAL	13
PENCIPTAAN PENGETAHUAN	13
KERAGAMAN TEORI DALAM KONSELING	14
GAMBAR ORANG ALTERNATIF	14
DIMENSI PRIBADI TEORI.....	16
KONTEKS SOSIAL KONSTRUKSI TEORI.....	17
INDUSTRI KESEHATAN MENTAL: NAMA MEREK DAN BAHAN KHUSUS.....	18
KESATUAN YANG MENDASARI PENDEKATAN KONSELING.....	19
FAKTOR TERAPEUTIK ‘UMUM’ATAU ‘NON-SPEKIFIK’	19
GERAKAN MENUJU INTEGRASI TEORETIS	22
PERDEBATAN TENTANG MANFAAT PENDEKATAN TERINTEGRASI VERSUS PENDEKATAN ‘MURNI’	23
EKLEKTISISME DAN INTEGRASI	24
JALAN MENUJU INTEGRASI.....	25
PENGUNAAN PENILAIAN KLIEN DALAM PENDEKATAN INTEGRATIF.....	26
PENGGUNA KONSEP ‘TRASHEORETICAL’ DALAM PENDEKATAN INTEGRATIF.....	27
DIMENSI YANG HILANG: PENGEMBANGAN KONSELOR	29
MASA DEPAN INTEGRASI	30
KESIMPULAN: TEORI KONSELING-ALAT ATAU KEBENARAN	32
DAFTAR PUSTAKA.....	34

MODUL BAB 3

TEORI KONSELING: KERAGAMAN DAN KONVERGENSI

Pengantar

Selama abad ke-20, perkembangan konseling dan psikoterapi diatur di sekitar sejumlah model teoritis atau 'pendekatan' yang berbeda. Secara historis, yang paling penting dari pendekatan atau 'sekolah' terapi ini adalah psikodinamik, kognitif-perilaku dan humanistik. Namun, ini hanyalah yang paling populer dari berbagai orientasi teoritis yang saat ini digunakan. Situasi saat ini dalam konseling dan psikoterapi adalah salah satu keragaman teoretis dan kreativitas yang besar. Segera setelah teori-teori baru muncul, upaya-upaya baru dilakukan untuk menyatukan, menggabungkan, atau mengintegrasikannya. Perkembangan teori dan pendekatan seringkali membingungkan orang yang belajar tentang konseling, baik klien maupun mahasiswa. Tujuan bab ini adalah untuk memahami keragaman teoretis, dan peran teori dalam konseling. Topik tersebut ditangani dengan terlebih dahulu menetapkan apa yang dimaksud dengan 'teori', kemudian melihat kegunaan dari berteori dalam konseling.

Mengapa kita membutuhkan teori?

Bagaimana teori digunakan dalam praktik?

Diskusi berlanjut untuk mempertimbangkan faktor-faktor yang telah berkontribusi pada keragaman yang tampak di antara teori konseling, dan kemudian bergeser ke analisis kesamaan yang mendasari antara semua pendekatan konseling.

Apa Itu Teori?

Bab ini menjelaskan sekaligus memperkenalkan kepada kita beberapa teori konseling. Teori merupakan sebuah konsep yang sangat kompleks dan juga banyak diperdebatkan oleh orang. Untuk memahami teori konseling ini, kita harus mempelajari tiga aspek dari konsep teori. Pertama adalah teori sebagai sekumpulan ide yang terstruktur. Kedua, teori sebagai seperangkat praktik sosial. Dan yang terakhir, tujuan dari teori.

Teori Sebagai Sekumpulan Ide yang Terstruktur

Cara yang jelas dalam memandang 'teori' adalah dengan memikirkannya sebagai sekumpulan ide atau konsep yang digunakan untuk memahami beberapa dimensi realitas. Salah satu contoh misalnya 'Teori Relativitas' Einstein dimana teori ini adalah sekumpulan gagasan yang menjelaskan hubungan antara ruang dan waktu. Sebuah teori berbeda dari gagasan sehari-hari yang masuk akal karena dinyatakan secara formal, dengan istilah yang didefinisikan dengan jelas, telah diuji atau dievaluasi secara kritis dalam beberapa cara dan juga konsisten dengan gagasan ilmiah lainnya.

Dalam kaitannya dengan teori konseling, penting untuk kita ketahui bahwa kumpulan ide yang membentuk sebuah teori tidak hanya berguna, didefinisikan dengan jelas, diuji secara kritis, tetapi juga harus terstruktur. Dengan kata lain, teori konseling beroperasi pada tingkat abstraksi yang berbeda, dan implikasi bagi seorang konselor untuk menggunakan teori tertentu sangat bergantung pada tingkat abstraksi yang dia gunakan.

Pembahasan oleh Rapaport dan Gill (1959) memiliki sejumlah implikasi untuk penerapan teori dalam praktiknya langsung. Penggunaan konstruksi observasi tingkat rendah dapat dilihat membawa relatif sedikit pemahaman secara teoritis. Misalnya, menggambarkan klien untuk 'menggunakan mekanisme pertahanan proyeksi'. Ini merupakan cara singkat yang efektif untuk memberikan informasi dalam menyelesaikan suatu kasus. Namun, ini akan menjadi suatu masalah secara langsung karena menggunakan bahasa sehari-hari untuk mengkomunikasikan informasi yang sama. Pada saat yang sama, penting untuk menyadari bahwa mungkin ada kalanya penggunaan konstruksi observasi dapat mengakibatkan asumsi tentang klien, dan kehilangan informasi yang berguna. Mengkategorikan

perilaku klien sebagai 'penolakan' misalnya, ini dapat mencegah konselor untuk merefleksikan secara lebih terbuka tentang kemungkinan makna yang berbeda tentang apa yang mungkin dilakukan oleh klien. Penggunaan konsep 'observasi' ini sedikit membahayakan karena dapat mengakibatkan konselor langsung melakukan kesimpulan hanya dengan 'melabeli' sebuah fenomena yang terjadi tanpa berpikir lebih dalam atau keinginan besar untuk mengetahui tentang apa yang mungkin terjadi. Dengan demikian, nantinya informasi yang penting dan berguna akan hilang.

Oleh karena itu, dapat dilihat bahwa dalam menggunakan teori konseling melibatkan berbagai jenis tugas dan tantangan. Di satu sisi untuk menjadi akrab dengan suatu teori perlu dipelajari bagaimana mendeteksi atau memberi label fenomena pengamatan seperti 'pertahanan', 'pemindahan', 'empati', 'kepercayaan irasional' dan sebagainya. Di sisi lain, penting juga untuk cukup tenggelam dalam 'citra orang' yang mendasari atau filosofi sebuah teori untuk menghargai apa yang dimaksud dengan 'ketidaksadaran', 'aktualisasi diri' atau 'penguatan'. Terakhir, ada tugas untuk memahami bagaimana konsep observasi dan filosofis disatukan dalam bentuk proposisi teoretis tertentu.

Semua ini menjadi semakin sulit karena hanya sedikit teori konseling dan psikoterapi yang pernah dirumuskan sedemikian rupa sehingga strukturnya dapat diidentifikasi dengan jelas. Misalnya, penulis seperti Rogers atau Freud menyampaikan gagasan mereka melalui studi kasus, melalui esai tentang topik tertentu dan (dalam kasus Rogers) dalam makalah penelitian. Struktur teori terapi seringkali lebih jelas dijelaskan bukan dalam buku terapi dan konseling, tetapi dalam buku teks kepribadian seperti yang ditulis oleh Monte (1998) dan Pervin dan Johns (2000).

Teori Sebagai Seperangkat Praktik Sosial

Terlepas dari fakta yang tidak dapat disangkal bahwa teori ada sebagai kumpulan ide, ada peningkatan apresiasi bahwa ada sisi manusia, atau sosial, pada teori apa pun, tidak hanya dalam psikologi dan ilmu sosial, tetapi juga dalam ilmu fisika, kimia dan biologi. Dimensi sosial ilmu telah disorot dalam tulisan filsuf Thomas Kuhn (1962) inti dari argumennya adalah gagasan bahwa teori diciptakan dan dipertahankan oleh komunitas ilmiah, dan bahwa mustahil untuk sepenuhnya memahami suatu teori tanpa berpartisipasi dalam aktivitas komunitas itu. Kuhn memperhatikan bahwa, ketika para ilmuwan dilatih, mereka tidak hanya belajar tentang ide, tetapi disosialisasikan menjadi cara melihat dunia, dan cara melakukan sesuatu. Belajar tentang teori dalam kimia misalnya melibatkan melakukan eksperimen, belajar bagaimana menafsirkan hasil yang dihasilkan oleh peralatan tertentu, mengetahui kapan hasil 'terasa salah' dan belajar tentang masalah atau masalah mana yang dapat dipahami dan dipecahkan oleh teori, dan mana yang anomali atau dipandang tidak relevan.

Komunitas ilmiah berada lingkup seputar buku teks, jurnal, dan konferensi. Dengan kata lain ada seluruh komunitas praktik yang secara fisik mewujudkan dan mengabadikan teori tersebut. Filsuf Polanyi (1958) memperkenalkan istilah 'pengetahuan implisit' untuk merujuk pada jenis pengetahuan yang digunakan oleh orang-orang yang termasuk dalam komunitas ilmuwan. Pengetahuan implisit atau 'diam-diam'

diambil secara informal dan tidak disadari daripada ditulis secara eksplisit. Mengetahui saat hasil 'terasa salah' dan mempelajari masalah serta masalah mana yang dapat dipahami dan dipecahkan oleh suatu teori, dan mana yang anomali atau dipandang tidak relevan.

Dimensi sosial sangat penting untuk memahami teori konseling. Belajar tentang konseling melibatkan melihat, mendengar dan melakukan. Selain itu, mampu berpartisipasi dalam kursus pelatihan, atau menerima pengawasan, mewakili transmisi tradisi lisan yang diturunkan dari satu praktisi ke praktisi lainnya. Ada banyak konsep yang hanya bisa dipahami dengan pengalaman. Misalnya, banyak psikoanalisis akan mengatakan bahwa pemahaman yang sebenarnya tentang gagasan 'pemindahan' hanya dapat diperoleh dengan menjalani psikoanalisis pribadi ('analisis pelatihan'). Banyak konselor yang berpusat pada orang akan menegaskan bahwa apresiasi penuh dari arti 'kesesuaian' dalam teori yang berpusat pada orang membutuhkan partisipasi dalam kelompok 'pertemuan' yang berpusat pada orang. Ada aspek kehadiran pribadi, cara berbicara dan cara hidup yang hanya dapat disampaikan melalui pertemuan dengan praktisi atau pelatih berpengalaman. Tentu saja, dimensi teori implisit atau diam-diam ini tidak dapat dikomunikasikan secara memadai dalam teks buku atau laporan penelitian.

Ada beberapa implikasi dari perspektif sosial yang penting untuk memahami bagaimana teori dibuat dan digunakan dalam konseling. Pertama, tradisi lisan selalu lebih luas dari apa yang tertulis tentangnya. Oleh karena itu, beberapa perdebatan teoretis dan perbedaan dalam konseling dan psikoterapi dapat dilihat tidak sebanyak argumen mengenai substansi dari apa yang terjadi dalam terapi. Tetapi sebagai perselisihan seputar bahasa terbaik untuk digunakan dalam membicarakan suatu masalah. Implikasi kunci

lainnya adalah seringkali, berbicara tentang pendekatan konseling lebih akurat daripada teori. Gagasan tentang 'pendekatan' adalah pengingat bahwa ada lebih banyak cara melakukan konseling daripada sekadar menerapkan serangkaian ide. Pendekatan mencakup asumsi filosofis, gaya, tradisi, dan pengetahuan diam-diam.

Yang ketiga dan dalam beberapa hal yang paling penting yaitu implikasi dari perspektif sosial adalah untuk menyarankan bahwa dalam banyak hal teori seperti bahasa teori psikodinamik adalah bahasa yang digunakan oleh satu kelompok praktisipraktisi. Teori perilaku-kognitif adalah bahasa yang digunakan oleh kelompok lain dan seterusnya. Ide teori sebagai bahasa adalah metafora yang subur. Ini tidak menyiratkan bahwa satu teori benar dan yang lain salah. Namun, hal itu mengakui kemungkinan bahwa lebih mudah untuk membicarakan beberapa hal dalam bahasa tertentu daripada yang lain. Belajar bahasa melibatkan mengetahui tentang aturan formal, memperoleh idiom sehari-hari dan berlatih dengan penutur lain. Akhirnya, dengan memandang teori sebagai sistem bahasa, menjadi lebih mudah untuk menghargai bagaimana proses kekuasaan dan penindasan dapat terjadi dalam konseling. Jika, misalnya, sebuah teori tidak memuat bahasa untuk membicarakan homoseksualitas secara positif, maka konselor dan klien gay dan lesbian dibungkam dan dikecualikan. Jika sebuah teori tidak menyertakan kata-kata untuk menggambarkan pengalaman spiritual, maka akan jauh lebih sulit untuk membicarakan dimensi kehidupan itu dalam konseling atau pengawasan

Tujuan Teori: Penjelasan atau pemahaman?

Dari perspektif ini, teori menyediakan cara untuk menafsirkan peristiwa, dengan tujuan untuk memahaminya. Pemahaman teoritis melibatkan semacam apresiasi sensitif dari berbagai faktor yang secara masuk akal dapat berkontribusi pada suatu peristiwa. Kepemilikan pemahaman semacam itu tidak pernah bisa memberikan prediksi tertentu tetapi dapat memberikan kapasitas untuk mengantisipasi apa yang akan terjadi di masa depan, setidaknya dalam hal mempertimbangkan kemungkinan.

Dalam pendekatan psikoanalitik dan psikodamik, sebuah esai penting dan berpengaruh diterbitkan oleh Rycroft (1966), mengemukakan bahwa ada perbedaan besar antara teori terapi dan ilmiah di bidang fisika dan kimia, yang pertama digunakan oleh orang-orang sebagian besar untuk menghubungkan makna dengan peristiwa yang telah terjadi, yang terakhir dapat menghasilkan pernyataan sebab-akibat yang dapat digunakan untuk memprediksi peristiwa masa depan.

Mengapa Kita Membutuhkan Teori? Penggunaan Konseptualisasi dalam Praktik Konseling

Rotry mengusulkan bahwa metafora yang lebih bermanfaat adalah percakapan: teori lebih baik dilihat sebagai percakapan yang berlangsung, dimana mereka yang terlibat dalam membangun, menguji dan menggunakan teori terus berdiskusi, berdebat dan menyempurnakan ide-ide mereka.

Tren dalam beberapa tahun terakhir dalam bidang konseling dan psikoterapi telah mengarah pada kerangka menganggap teori sebagai kerangka kerja interpretatif, atau lensa dimana orang dan terapi dapat dilihat dan dipahamai dengan jelas. Teori yang kita miliki untuk saat ini, adalah teori yang menghasilkan pemahaman bukan penjelasan.

Sesuatu untuk Dipegang: Kebutuhan Konselor Akan Struktur dalam Menghadapi Kekacauan

Pengalaman menjadi konselor biasanya merupakan salah satu upaya untuk menanggapi secara memadai dan bermanfaat sumber informasi yang kompleks dan membingungkan. Pada saat-saat inilah seorang konselor perlu mendalami keyakinan akan kemampuannya untuk membantu, dan pada kapasitas umum manusia untuk belajar dan berkembang. Tetapi juga penting untuk menggunakan kerangka teoritis untuk mulai menempatkan apa yang terjadi ke dalam suatu jenis konteks. Pada saat-saat sulit, teori memberi seorang konselor dasar untuk merefleksikan pengalaman, dan bahasa, untuk berbagi pengalaman itu dengan orang lain (misalnya kolega, supervisor) dan dengan demikian meminta dukungan dan bimbingan.

Menawarkan cara yang masuk akal kepada klien

Secara tradisional pendekatan konseling seperti psikodinamik itu berpusat pada orang sebagian besar bergantung pada pembelajaran, pengalaman, wawasan, serta pemahaman yang dirangkai oleh bahasa klien sendiri ataupun sebuah dialog antara seorang konselor dan klien/konseli. Analisis Transaksional (TA) adalah salah satu contoh dari pendekatan terapi yang telah menghasilkan berbagai macam buku dan pamflet yang berfokus kepada seorang klien. Banyak terapis perilaku dan kognitif melakukan praktik dengan cara yang sama, dan mengklaim bahwa bukti terbaik tentang apakah klien telah memperoleh dari terapi adalah ketika mereka dapat mengutip teori kembali ke terapis dan menjelaskan bagaimana mereka menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan

dalam terapi yang tidak secara terang-terangan mendorong klien untuk mempelajari teori, tidak ada keraguan bahwa banyak klien, atas inisiatif mereka sendiri, melakukan sejumlah pembacaan dan studi latar belakang.

Membangun Status Profesional

Pekerjaan yang termasuk dalam non formal dapat mengklaim akses istimewa kedalam badan spesialis teori dan pengetahuan. Konselor dan psikoterapis yang beroperasi dalam jaringan profesional mereka pasti dianggap kurang dalam status dan kredibilitas jika mereka tidak memiliki pengetahuan dan wawasan 'khusus' yang diberikan dalam teori yang baik.

Penciptaan Komunitas Pengetahuan

Banyak pembelajaran yang menginformasikan pekerjaan konselor berasal dari berbicara dengan rekan kerja, supervisor dan tutor daripada membaca buku dan jurnal (Morrow-Bradley dan Elliott 1986). Seperti menurut

Morrow Bradley dan Elliott bahwa mungkin untuk seorang kenselor dan terapis dapat mengikuti pendekatan tertentu seperti konseling yang berpusat pada klien sebagai anggota dalam komunitas bahasa. Dalam komunitas bahasa banyak yang dapat dikatakan dan dapat dilakukan dan ditulis. Dasar perdebatan kritis dalam profesi sering kali muncul dari ketidaksesuaian antara versi teori linier, logis, sistematis yang muncul dalam buku, dan teori yang digunakan dalam praktik. Juga sulit untuk merefleksikan, setidaknya dengan cara yang berkelanjutan dan sistematis, tanpa menggunakan konsep untuk mengatur kesan dan pemikiran sekilas.

Banyak praktik konseling yang didasarkan pada kemampuan konselor untuk menggunakan perasaan atau kepekaan emosionalnya untuk kepentingan klien (Gendlin 1962). Model pengalaman yang dirancang oleh Gendlin (lihat Bab 6) dalam pendekatan yang berpusat pada klien atau yang berpusat pada orang mengusulkan bahwa makna muncul dari simbolisasi 'perasaan yang dirasakan'. 'Perasaan yang dirasakan' adalah area perasaan yang memiliki banyak segi yang dialami orang tersebut dalam menanggapi peristiwa.

Pendekatan untuk memahami pengalaman ini sangat berpengaruh dalam konseling yang berpusat pada orang. Gendlin mengusulkan bahwa teori dan konsep memiliki nilai kebenaran subjektif serta validitas yang obyektif dan diverifikasi secara ilmiah. Kerangka kerjanya juga menunjukkan pentingnya penggunaan bahasa dengan cara yang kreatif dan sensitif. Bahasa teknis dari banyak teori konseling tidak berarti banyak bagi klien, dan penting bagi

konselor untuk mengkomunikasikan gagasan mereka melalui 'bahasa perasaan' yang dibangun bersama (Hobson 1985) yang masuk akal bagi klien.

Salah satu implikasi dari analisis Gendlin tentang penggunaan teori adalah pentingnya konsep dalam konseling untuk menjadi 'pengalaman lebih dekat' daripada 'pengalaman-jauh'. Jika sebuah konsep terlalu abstrak, ia tidak akan berfungsi dengan cara yang dijelaskan oleh Gendlin, sebagai sarana untuk melambangkan dan mengartikulasikan makna implisit, dan dengan demikian mengkomunikasikan kepada kolega (dan juga klien) pemahamannya yang dirasakan secara halus yang berada di tepi 'kesadaran.

Keragaman teori dalam konseling

Mengapa banyak sekali teori konseling dan psikoterapi? Satu survei yang dipublikasikan secara luas, oleh Karasu , menemukan lebih dari 400 nama pendekatan terapi yang berbeda.

'Gambar orang' alternatif

Salah satu sumber kompleksitas teoretis yang sangat mendasar adalah bahwa setiap teori psikologis, atau pendekatan konseling, pada akhirnya bergantung pada akar 'citra pribadi', seperangkat asumsi dasar tentang hakikat menjadi manusia. Shotter telah mengemukakan bahwa dua dari gambar dominan orang yang digunakan dalam psikologi adalah gambar mesin dan gambar organisme. Kedua gambaran ini tentu dapat ditemukan melalui pendekatan konseling yang berbeda, dari pemikiran mekanistik behaviourisme tradisional hingga banyak referensi tentang fungsi tubuh dalam psikoanalisis klasik. Ide-ide filsafat eksistensial, baru-baru ini, memperkenalkan citra orang bukan sebagai organisme atau mekanisme tetapi sebagai makhluk sosial. Pengaruh filsafat Timur telah memperkenalkan citra orang sebagai makhluk spiritual. Mungkin sulit untuk mendamaikan gambaran yang mendasari, dan setidaknya beberapa perbedaan antara teori konseling dapat dikaitkan dengan gambaran berbeda dari orang yang mendukungnya. Situasi ini semakin diperumit oleh fakta bahwa teori yang sama dapat mencakup lebih dari satu citra akar

Dimensi Pribadi Teori

Dalam disiplin ilmu lain, teori dan gagasan cenderung diidentifikasi dalam istilah label konseptual, daripada dikenal melalui nama pendirinya. Bahkan dalam psikologi arus utama, istilah teoretis seperti behaviourisme atau disonansi kognitif digunakan, bukan nama pendirinya. Sebaliknya, dalam konseling dan psikoterapi, ada tradisi

mengidentifikasi teori dengan para pendirinya. Istilah-istilah seperti Freudian, Jungian, Adlerian, Rogerian atau Lacanian adalah hal yang lumrah. Mungkin saja teori-teori terapi sangat pribadi, sehingga tidak mungkin untuk menulis dan merumuskannya tanpa mengimpor pengalaman dan bias pribadi sendiri. Oleh karena itu, salah satu alasan banyaknya teori terapi adalah bahwa banyak terapis dan konselor individu menemukan bahwa tujuan pribadi dari teori-teori yang sudah mapan tidak sesuai dengan pengalaman mereka sendiri, sehingga mereka terdorong untuk menuliskannya sendiri, 'versi' pribadi dari teori tersebut. Hubungan erat antara berteori dalam terapi dan kepribadian ahli teori dieksplorasi dalam sebuah buku klasik oleh Atwood dan Stolorow . Mungkin saja teori-teori terapi sangat pribadi, sehingga tidak mungkin untuk menulis dan merumuskannya tanpa mengimpor pengalaman dan bias pribadi sendiri.

Oleh karena itu, salah satu alasan banyaknya teori terapi adalah bahwa banyak terapis dan konselor individu menemukan bahwa tujuan pribadi dari teori yang sudah mapan tidak sesuai dengan pengalaman mereka sendiri, sehingga mereka terdorong untuk menuliskannya sendiri, 'versi' pribadi dari teori tersebut. Hubungan erat antara berteori dalam terapi dan kepribadian ahli teori dieksplorasi dalam sebuah buku klasik oleh Atwood dan Stolorow . Oleh karena itu, apakah banyak terapis dan konselor individu menemukan bahwa tujuan pribadi dari teori-teori yang mapan tidak cukup sesuai dengan pengalaman mereka sendiri, sehingga mereka terdorong untuk menuliskan 'versi' teori mereka sendiri.

Konteks Sosial Konstruksi Teori

Semua faktor ini membantu menentukan bentuk terapi psikoanalitik. Belakangan ini, meningkatnya tekanan ekonomi yang dihadapi sistem perawatan kesehatan dan momentum politik advokasi kesempatan yang sama membutuhkan teori terapi untuk mengakomodasi ide-ide baru seputar batas waktu dan identitas budaya. Seiring laju perubahan sosial yang terus meningkat, tampaknya teori terapi akan terus berkembang biak.

Industri Kesehatan Mental: Nama Merek dan Bahan

Cara lain untuk menafsirkan keragaman teoritis dalam konseling adalah dalam istilah komersial. Dapat dikatakan bahwa semua konselor dan terapis pada dasarnya menawarkan klien produk dasar yang sama. Urgensi pasar, bagaimanapun, berarti bahwa ada banyak tekanan yang mengarah ke arah diversifikasi produk. Bukti pada hipotesis nonspesifik menyiratkan bahwa konselor dan terapis, Poin utama dari metafora ini adalah untuk menunjukkan pengaruh dari pasar, 'perdagangan kegilaan', pada evolusi teori konseling. Ekspansi besar dalam terapi dikaitkan dengan ekspansi ekonomi kapitalis modern pasca perang. Pertumbuhan ekonomi ini telah melambat dan berhenti, karena biaya sistem kesehatan dan kesejahteraan, yang berjuang untuk memenuhi kebutuhan populasi yang menua dan meningkatnya permintaan akan perawatan yang lebih mahal dan canggih, harus dijaga agar tetap dalam batas. Pada saat ini, ketika layanan konseling dan terapi berada di bawah tekanan

untuk membuktikan keefektifan biaya, ada tekanan kuat ke arah konsolidasi di sekitar nama merek yang kuat, dan menemukan cara untuk menggabungkan sumber daya melalui merger atau integrasi

Kesatuan yang Mendasari Pendekatan Konseling

Di samping berbagai teori dan suara yang mendominasi dunia terapi, ada juga penulis dan praktisi yang berpendapat bahwa ada kesatuan mendasar dalam terapi. Orang-orang ini berpendapat bahwa, di balik ide-ide spesifik yang dikemukakan oleh para ahli teori, terdapat landasan praktik umum. Gagasan bahwa terapi dapat dipahami sebagai rangkaian inti faktor 'umum' atau 'non-spesifik' menjadi semakin berpengaruh dalam beberapa tahun terakhir.

Faktor Terapeutik 'Umum' atau 'Non-Spesifik'

Sejak munculnya konseling dan psikoterapi sebagai profesi pelayanan manusia arus utama, ada orang yang menunjukkan bahwa kesamaan antara pendekatan jauh lebih besar daripada perbedaan. Penulis yang berpengaruh di bidang ini adalah Jerome Frank (1973, 1974), berpendapat bahwa efektivitas terapi tidak terutama disebabkan oleh penggunaan strategi terapeutik spesifik yang dianjurkan oleh pendekatan, tetapi lebih disebabkan oleh operasi sejumlah faktor umum atau 'non-spesifik'.

Frank (1974) mengidentifikasi faktor non-spesifik utama sebagai penciptaan hubungan yang mendukung, penyediaan alasan dimana klien dapat memahami masalahnya dan partisipasi klien dan terapis dalam ritual penyembuhan. Frank (1974: 272) menulis bahwa meskipun faktor-faktor ini disampaikan dengan cara yang berbeda melalui pendekatan konseling yang berbeda, Hipotesis 'non-spesifik' telah memicu perdebatan yang luas di dalam lapangan (Parloff 1986; Strupp 1986; Hill 1989), karena secara langsung menantang keyakinan sebagian besar konselor dan terapis bahwa teknik spesifik dan strategi intervensi mereka memiliki efek positif pada klien. 'Demoralisasi' Sebagai Faktor Umum Dalam Terapi

Karunia terbesar dari Jerome Frank ialah kemampuannya untuk menggambarkan proses terapi dengan cara yang melampaui batas dari satu pendekatan tunggal, namun berlaku untuk semua pendekatan. Contoh yang baik dari strategi ini terletak pada penggunaan konsep demoralisasi.

Konsep demoralisasi frank, tidak hanya menjelaskan gagasan yang diterima secara luas tentang terapi, tetapi juga membantu menjelaskan fakta yang umumnya diabaikan oleh teori terapi (mengapa relatif sedikit orang yang cemas dan depresi memanfaatkan terapi). Empat kategori luas dari faktor non-spesifik, yang mencerminkan karakteristik klien, kualitas terapis, proses perubahan dan metode pengobatan. Mereka menemukan bahwa tingkat konsensus tertinggi dalam tinjauan opini profesional adalah mengenai aliansi terapeutik. Pentingnya pekerjaan pada faktor-faktor non-spesifik adalah bahwa hal itu menunjuk pada area kesamaan yang luas antara terapi yang berbeda.

Dapat disimpulkan bahwa konseling yang efektif hanya terdiri dari faktor-faktor umum yaitu adalah kesalahpahaman terhadap hipotesis non-spesifik. Keragaman teori dan pendekatan karenanya dapat dipandang sebagai versi berbeda dari satu aktivitas umum, daripada sebagai aktivitas yang berbeda secara fundamental.

Faktor Non-Spesifik Dalam Tindakan: Kinerja Seorang Konselor Non-Profesional

Strupp dan Hadley (1979) mampu menunjukkan bahwa, dalam kondisi tertentu, konselor non-profesional bisa sama efektifnya dengan terapis profesional yang sangat terlatih. Dalam Strupp (1980c), sebuah analisis disajikan dari pekerjaan seorang konselor non-profesional yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Dr H adalah seorang profesor statistik di usia awal empat puluhan. Kliennya yang paling sukses, dinilai dalam hal ukuran hasil standar, adalah Sam, yang berusia 21 tahun, depresi ringan, cukup cemas dan menarik diri, dan menggambarkan dirinya kurang percaya diri. Sam menerima 20 sesi terapi, dan

secara signifikan meningkat saat penghentian dan tindak lanjut. Pemeriksaan rekaman sesi konseling ini menunjukkan bahwa Dr. H mengadopsi pendekatan yang masuk akal untuk tugas tersebut. Dia banyak bicara, berinisiatif dan siap menawarkan nasihat dan jaminan. Namun, Sam sering menghindari pembicaraan tentang masalah yang sulit, dan pada kesempatan ini Dr H tampaknya tidak memiliki strategi atau teknik apa pun untuk membuat Sam tetap fokus pada bisnis terapeutik. Dr H biasanya menawari Sam secangkir teh. Hampir tidak ada keheningan selama sesi.

Oleh karena itu, dalam banyak hal, Dr H tidak berperilaku seperti yang diharapkan dari seorang konselor terlatih. Strupp (1980c: 834) berkomentar bahwa, dari sudut pandang tim peneliti yang menganalisis rekaman itu, 'banyak percakapan yang akhirnya menjadi membosankan dan suram. Meski demikian, Sam membaik. Dan manfaat yang didapatnya dari terapi dapat dikaitkan dengan berbagai faktor non-spesifik. Strupp (1980c: 834).

Faktor non-spesifik yang tampak dalam kasus ini adalah bahwa klien dapat memasuki suatu hubungan di mana dia ditawari rasa hormat dan penerimaan yang tinggi, serta dihargai oleh anggota status tinggi dari budaya di mana dia hidup, di mana terapis bertindak sebagai model yang efektif tentang bagaimana mengatasi situasi sosial, klien diizinkan untuk menceritakan kisahnya dan terapis memberikan kerangka kerja (filosofi hidupnya sendiri) untuk memahami masalah dan bagaimana mengatasinya .

Gerakan Menuju Integrasi Teoretis

Secara historis, sebagai sebuah profesi, psikoterapi sebagian besar terstruktur di sekitar kumpulan ide atau model teoretis yang berbeda dan terpisah, masing-masing didukung oleh lembaga pelatihan atau asosiasi profesionalnya sendiri. Kesan yang diberikan oleh karakteristik ini adalah bahwa konselor secara umum akan menjadi anggota salah satu subkelompok, dan mengikuti satu pendekatan khusus. Namun, semakin banyak konselor dan terapis yang terlihat melampaui batas kemurnian teoretis. Serangkaian penelitian pada 1960-an dan 1970-an menunjukkan bahwa semakin banyak praktisi yang menggambarkan diri mereka sebagai pendekatan 'eklektik' atau 'integrasi', daripada menjadi pengikut salah satu model.

Poznanski dan McLennan (1995) telah meninjau 15 ukuran yang berbeda dari orientasi konselor, dan sampai pada kesimpulan bahwa satu-satunya kesamaan adalah bahwa konselor tampaknya berbeda dimana mereka cocok pada dua dimensi utama : Analitik-Pengalaman dan Objektif-Subjektif

Perdebatan Tentang Manfaat Pendekatan Terintegrasi Versus Pendekatan ‘murni’

Ide Freudian dapat dilihat sebagai representasi integrasi kreatif konsep dari filsafat, kedokteran, dan sastra. Model yang berpusat pada klien mencakup ide-ide dari psikoanalisis, filsafat eksistensial dan fenomenologis, dan psikologi sosial. Pendekatan kognitif-perilaku adalah contoh sintesis terbuka dari dua untai teori psikologis yaitu, behaviorisme dan psikologi kognitif.

Munculnya gagasan bahwa semua terapi mungkin sebagai besar berfugsi melalui operasi faktor umum atau 'non-spesifik', yang dibahas diatas. Selanjutnya memperkuat gerakan menuju eklektisisme dan integrasi. Namun demikian, meskipun telah ada integrasi 'bawah sadar' dalam bidang konseling, mungkin masuk akal untuk menunjukkan bahwa pandangan dominan sampai pada tahun 1960-an yaitu model pendekatan yang berbeda. Akar dari kecenderungan ke arah eklektisisme dan integrasi dapat ditemukan dalam beberapa tulisan paling awal di lapangan. Misalnya, ketika behaviorisme mulai berpengaruh pada tahun 1930-an dan 1940-an, sejumlah penulis, seperti Dollard, Miller dan Rosenzweig, mulai mengeksplorasi cara-cara dimana kesejajaran dan koneksi dapat dibuat antara ide dan metode perilaku dan psikologi dengan klien, dan secara keseluruhan, 'kemurnian' teoretis lebih disukai. Situasi saat ini lebih kompleks.

Eklektisisme dan Integrasi

Pendekatan eklektik dalam Konseling adalah pendekatan di mana konselor memilih ide dan teknik terbaik atau paling tepat dari berbagai teori atau model, untuk memenuhi kebutuhan klien. Integrasi, di sisi lain, mengacu pada usaha yang lebih ambisius di mana konselor menyatukan unsur-unsur dari teori dan model yang berbeda ke dalam teori atau model baru. Untuk menjadi eklektik, Anda hanya perlu mengenali atau mengidentifikasi apa yang Anda sukai dalam pendekatan yang ditawarkan. Untuk menjadi seorang integrasi, penting tidak hanya untuk mengidentifikasi apa yang berguna, tetapi juga untuk mengelas potongan-potongan ini menjadi satu kesatuan. Istilah 'eklektik' lebih populer di tahun 1960-an, tetapi kemudian mungkin menghilang kebaikan. Dalam prakteknya, kedua konsep bergantung pada tindakan penggabungan, dan menandakan bahwa konselor yang terlibat tidak puas dengan pendekatan teori tunggal untuk pekerjaannya.

Jalan Menuju Integrasi

Dalam literatur konseling dan psikoterapi, dorongan untuk menciptakan pendekatan yang lebih luas dan mencakup semua telah mengambil sejumlah bentuk kontras. Opsi integrasi telah dijelaskan oleh sejumlah penulis, Misalnya Mahrer (1989) berpendapat bahwa ada 6 strategi berbeda untuk mencapai integrasi :

1. Perkembangan teori baru yang substantive : Strategi ini melibatkan upaya ambisius dan kompleks untuk menciptakan cara pandang yang benar-benar baru terhadap manusia.
2. Perkembangan salah satu teori ini ke titik dimana ia akan mampu mengasimilasi semua teori alternatif lainnya.
3. Pengembangan bahasa umum : strategi ini berharga dalam memungkinkan konselor dari orientasi yang berbeda untuk berkomunikasi secara efektif satu sama lain.
4. Identifikasi konsep transtheoretical : untuk fokus pada kesepatan atau kesamaan antarpendekatan yang berbeda, untuk menghasilkan konsep dan teknik integrative dalam domain atau komponen terapi tertentu, dari pada level teori atau pendekatan secara keseluruhan.
5. Identifikasi teknik umum : dalam strategi ini konselor ini, konselor dan trapis akan mengamati satu sama lain di tempat kerja.
6. Berkonsentrasi pada ‘apa yang berhasil’, menggunakan temuan penelitian ntuk memungkinkan praktisi mengidentifikasi teknik intervensi yang paling efektif dengan masalah dan masalah tertentu.

Penggunaan Penilaian Klien dalam Pendekatan IIntegratif Integratif

Dasar pemikiran untuk penilaian klien dalam pendekatan integratif berasal dari fakta bahwa praktisi integrasi atau eklektik memiliki berbagai alat dan teknik intervensi. Bentuk intervensi yang dipilih tergantung dari

kebutuhan dan kepribadian klien. Dalam pendekatan multimodal, klien dipandang sebagai menyajikan masalah yang dapat ditemukan dalam tujuh bidang yang berbeda: perilaku, pengaruh, sensasi, pencitraan, kognisi, hubungan interpersonal, obat-obatan / biologi. Lazarus, pendiri pendekatan, menggunakan istilah 'BASIC-ID' sebagai mnemonik untuk area ini. Dengan kata lain, ini merupakan kerangka untuk memilih teknik terapeutik. Satu keuntungan utama yang dapat diklaim oleh perspektif tentang integrasi ini adalah bahwa ia adalah atheoretical dan dengan demikian menghindari perdebatan sia-sia tentang kesesuaian dari konstruksi teoritis.

Penggunaan Konsep 'Transtheoretical' dalam Pendekatan Integratif

Contoh pendekatan konseling dan terapi yang menggunakan konstruksi tingkat tinggi atau transtheoretical. Salah satu contoh pendekatan transtheoretical untuk integrasi, yang banyak digunakan dalam konseling, adalah model 'penolong terampil' yang dibangun oleh Egan (1990). Konsep integrasi kunci yang dipilih oleh Egan adalah manajemen masalah. Egan menyarankan bahwa klien yang mencari bantuan dari konselor dan penolong lainnya mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah dalam hidup mereka, dan bahwa tugas utama penolong adalah memungkinkan orang tersebut untuk menemukan dan bertindak atas solusi yang tepat untuk masalah ini. Oleh karena itu, penekanannya adalah pada proses pemecahan masalah, yang melibatkan tiga tahap. Pertama, klien dibantu untuk mendeskripsikan dan mengeksplorasi 'skenario saat ini', situasi masalah yang dihadapinya saat ini.

Tahap kedua adalah mengartikulasikan 'skenario pilihan', yang mencakup sasaran dan sasaran masa depan. Tahap ketiga adalah mengembangkan dan menerapkan strategi tindakan untuk berpindah dari skenario saat ini ke skenario yang disukai. Egan (1990) menjelaskan sub-sub dalam setiap tahap, dan mengidentifikasi tugas-tugas

klien dan keterampilan penolong yang diperlukan untuk memfasilitasi proses pemecahan masalah ini.

Inti dari model konfirmasi-diri adalah bahwa pada semua tahapan ini orang bertindak untuk mencegah hasil yang disonasi atau bertentangan dengan konsep dirinya. Masalah dalam hidup terjadi ketika orang tersebut melakukan distorsi pada satu atau lebih tahapan dalam putaran umpan balik, untuk melindungi konsep diri dari informasi yang kontradiktif dari lingkungan. Oleh karena itu, tujuan dari konseling atau psikoterapi adalah untuk memungkinkan klien memahami bagaimana konfirmasi diri beroperasi dalam hidupnya, dan untuk mengubah apa yang terjadi pada tahap-tahap lingkaran di mana distorsi paling serius terjadi. Model ini memungkinkan integrasi berbagai konsep dan strategi terapi, dengan menyediakan model yang menggabungkan semua masalah (konsep diri, motivasi, perilaku,

Pendekatan transtheoretical ketiga adalah terapi kognitif-analitik (CAT) (Ryle dan Cowmeadow 1992; Ryle 1995; Ryle dan Kerr 2002), awalnya dikembangkan oleh Ryle (1990). Model ini didasarkan pada beberapa gagasan terbaru dari psikologi kognitif, mengenai cara orang terlibat dalam aktivitas yang disengaja melalui urutan tindakan mental dan perilaku. Dalam mengejar tujuan hidup mereka, orang mengalami masalah ketika mereka menghadapi jebakan, dilema dan halangan. Dimensi psikoanalitik model ini mencakup gagasan Freud tentang mekanisme pertahanan sebagai contoh 'pengeditan' kognitif, dan memperhitungkan asal-usul jebakan, dilema, dan halangan dalam interaksi awal orangtua-anak. Dalam

praktiknya, CAT diimplementasikan melalui terapi singkat (16 sesi), yang dimulai dengan eksplorasi riwayat hidup dan fungsi klien saat ini.

Dimensi yang Hilang: Pengembangan Konselor

Secara signifikan, literatur tentang konvergensi terapeutik didominasi oleh tulisan terapis 'master' dewasa yang memiliki manfaat dari pelatihan ekstensif dan mampu menggunakan peta konseptual yang canggih dan sangat berbeda dalam memahami persamaan dan perbedaan antara teori alternatif dan teori teknik.

Orang-orang seperti itu tidak menjadi mayoritas di dunia konseling. Seringkali, konselor yang bekerja dalam mode eklektik mungkin relatif tidak berpengalaman dan memiliki pelatihan terbatas dalam teknik yang mereka terapkan. Banyak sekali konselor yang telah dilatih dalam model keterampilan umum, dari jenis yang dijelaskan oleh Culley (1992). Paket pelatihan semacam ini biasanya terdiri dari kombinasi gagasan dari pendekatan yang berpusat pada orang dan kognitif-perilaku, tetapi berfokus pada keterampilan praktis dengan mengorbankan pemahaman teoretis. Meskipun bukti penelitian kurang, tidak jarang konselor yang pada awalnya dilatih dalam model generik untuk kemudian memilih di kemudian

hari dalam karir mereka untuk mengkhususkan diri dalam pendekatan nama merek yang murni, sebagai cara untuk mengkonsolidasikan identitas profesional dan rasa kompetensi mereka

Masa Depan Integrasi

Harus jelas bahwa tidak ada pendekatan konseling yang ‘elektik’ atau ‘terintegrasi. Sebaliknya ada kecenderungan yang kuat untuk menemukan cara menggabungkan file

Pengalaman Merintis Bentuk

Salah satu bentuk integrasi teoritis dan praktis yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir adalah menyatukan ide dan teknik dari domain penyembuhan spiritual bersama dengan metode konseling dan psikoterapi . Dalam serangkaian wawancara dan diskusi kelompok, West bertanya kepada konselor dan psikoterapis yang menganggap diri mereka sebagai penyembuh dan terapis tentang pengalaman mereka bekerja melintasi batas ini.

Kebanyakan dari mereka berbicara tentang kesulitan dalam memberi label dan menggambarkan apa yang mereka lakukan. Hasil penelitian ini memusatkan perhatian pada beberapa tantangan yang dihadapi oleh konselor yang berusaha mengejar jalur integrasi. Jika, sebagai seorang konselor, tidak mungkin menemukan kata-kata untuk mendeskripsikan atau memberi label pendekatan yang digunakan, jelas akan sulit bagi klien untuk memasuki konseling dengan apresiasi yang diinformasikan sepenuhnya tentang apa yang mereka lakukan sendiri.

Ada masalah etika di sini. Lebih lanjut, bahkan jika seorang konselor telah mengembangkan pemahaman pribadi tentang bagaimana pendekatan yang berbeda dapat diintegrasikan, dia masih perlu menemukan orang lain yang memiliki pemahaman tersebut, untuk menerima pengawasan dan dukungan dan untuk menghindari isolasi. Di luar perdebatan saat ini tentang eklektisisme dan integrasi adalah perspektif sejarah yang lebih luas. Sejarah intelektual konseling dan psikoterapi tidak ekstensif. Psikoanalisis berusia sekitar 100 tahun, pendekatan humanistik telah ditetapkan selama 50 tahun, model kognitif muncul kurang dari 40 tahun yang lalu. Jika para pendiri pendekatan, dan siswa generasi pertama mereka, biasanya berjuang untuk membangun kekhasan dan keunikan ciptaan mereka, dan generasi penganut berikutnya menjadi cukup aman untuk merasa tidak terlalu terancam untuk membuat hubungan dengan pendekatan lain, maka kita hanya adil memasuki periode ketika kolaborasi seperti itu dimungkinkan.

Kesimpulan: Teori Konseling - Alat atau Kebenaran?

Dapat dilihat, dari ide dan debat yang diulas dalam bab ini, tidak ada cara sederhana untuk memahami peran teori dalam konseling. Karena konseling dan psikoterapi sebagian besar telah berkembang dalam konteks profesional dan akademis yang menekankan nilai metode ilmiah yang ketat, ada kecenderungan tokoh-tokoh terkemuka di dunia terapi untuk menjelaskan pekerjaan mereka dalam istilah ilmiah, dan membangun teori formal.

Masyarakat Barat di mana konseling berkembang selama abad kedua puluh sangat menekankan pada kemajuan dan pencapaian kebenaran obyektif. Salah satu konsekuensi dari mempercayai validitas tertinggi dari 'kebenaran' tersebut adalah kesimpulan bahwa orang-orang yang tidak berbagi keyakinan yang dipilih adalah salah dan salah. Orang-orang lain ini kemudian perlu dipertobatkan kepada satu kebenaran, atau ajaran sesat mereka perlu dibela, atau, sebagai upaya terakhir, mereka dapat diabaikan.

Warisan dari sikap ini adalah, sampai hari ini, Pada fase terbaru perkembangan konseling, ada penekanan yang lebih besar pada faktor dan metode umum yang dimiliki oleh semua praktisi konseling, daripada pada perbedaan

di antara mereka. Terakhir, mungkin berguna untuk melihat teori dari domain non-ilmiah: musik. Jika seseorang belajar memainkan alat musik, dan pergi ke kelas tentang 'teori musik', maka yang mereka peroleh adalah kemampuan untuk memahami dan mengikuti serangkaian instruksi untuk menampilkan musik dengan cara yang benar.

Tetapi mungkin saja menjadi musisi yang kreatif dan menghibur tanpa mengetahui 'teori' musik. Dan menjadi ahli dalam teori musik tidak menjamin penampilan yang memuaskan - pemain yang baik harus mampu menginterpretasikan partitur, menghargai niat komposer dan tradisi yang dia buat di dalamnya, melakukan kontak manusia dengan penonton dan sesama pemain, dan begitu seterusnya.

DAFTAR PUSTAKA

McLeod, John. (2003). An Introduction to Counselling. New York, USA: Open University Press