

TEORI-TEORI KONSELING : ADAPTASI UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

A. Fungsi Teori dalam Konseling

1. Konseling sebagai ilmu terapan

Ilmu atau ilmu pengetahuan merupakan sejumlah atau sekumpulan pengetahuan yang disusun secara logis dan sistematis, dan dapat diandalkan dalam menjelaskan, meramalkan, dan mengontrol gejala-gejala alam atau tingkah laku guna memperbaiki kualitas hidup manusia dan masyarakat. Sedangkan pengetahuan adalah suatu yang diketahui berdasarkan pengindraan dan pengolahan daya pikir. Pengetahuan secara umum juga dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu pengetahuan sederhana berupa pengetahuan faktual yang didapat dari pengalaman hidup sehari-hari atau berdasar akal sehat, serta pengetahuan teoritis berupa teori, hukum, prinsip, dan konsep yang telah diuji ketepatannya dengan fakta melalui kegiatan penelitian. Ilmu yang dianggap maju memuat susunan teori-teori tersebut.

Berdasar uraian di atas, dapat ditafsirkan bahwa konseling adalah suatu ilmu pengetahuan atau disiplin ilmu, karena didalamnya sudah berisi berbagai pengetahuan tentang teori-teori bantuan yang disusun secara logis dan sistematis dalam rangka menjelaskan, meramalkan, mengontrol gejala-gejala tingkah laku memperbaiki kualitas hidup manusia. Seperti ditunjukkan dengan berbagai paparan hasil penelitian, buku teks, maupun karya-karya ilmiah yang sudah tersebar luas di masyarakat.

Secara umum suatu dianggap sebagai disiplin ilmu yang berdiri sendiri apabila memiliki obyek formal, metode, dan disusun secara sistematis, dan konseling sudah memenuhi persyaratan itu semua. Obyek material konseling adalah manusia dengan segenap perilakunya, sedangkan obyek formalnya adalah upaya bantuan kepada individu yang mengacu pada fungsi layanan yang diberikan, yaitu pengentasan dan pengembangan sehingga memperoleh kualitas kehidupan yang lebih baik. Sedangkan hal-hal yang terkait dengan upaya bantuan tersebut, seperti latar belakang, karakteristik individu, jenis, kondisi yang diperlukan, maupun kemungkinan hasilnya telah dikaji secara luas dan mendalam, termasuk seluk beluk dan keterkaitannya antara yang satu dengan yang lain, serta telah ditata secara logis dan sistematis menjadi paparan ilmu.

Sedangkan metode yang dikembangkan dalam konseling untuk mengungkap obyek-obyek kajiannya telah disusun berdasar teori-teori tertentu yang sudah mapan dan melalui berbagai pendekatan dan tindakan-tindakan berdasar kaidah keilmuan, sehingga dapat digunakan secara ilmiah untuk menafsirkan dan memberi makna secara logis dan

sistematis berdasar penalaran dan kaidah-kaidah keilmuan yang selaras dan mapan.

Konseling adalah ilmu yang bersifat multireferensial, karena menggunakan dan memanfaatkan rujukan atau sumbangan dari berbagai ilmu yang lain. Sumbangan tersebut tidak terbatas pada pembentukan dan pengembangan teori-teori konseling, tetapi juga pada praktek pelayanannya.

Gibson dan Mitchell dan Mitchell (1995) menegaskan bahwa untuk membahas konseling sebagai ilmu, dapat dilakukan secara tepat melalui penggalian tentang "akar" dan munculnya konseling sebagai suatu profesi. Dijelaskan bahwa fundasi yang melahirkan konseling adalah bidang psikologi, sehingga lapangan psikologi telah banyak berkontribusi dalam membangun teori dan proses konseling, standarisasi assesmen, teknik konseling kelompok dan individual, serta teori perkembangan karir dan pengambilan keputusan. Secara khusus bidang psikologi tersebut mencakup: (1) psikologi pendidikan (teori belajar, tumbuh kembang anak, dan implikasinya dalam setting pendidikan, (2) Psikologi sosial, untuk membantu pemahaman tentang pengaruh situasi sosial pada individu, termasuk pengaruh lingkungan pada perilaku, (3) psikologi ekologis, berkaitan dengan studi tentang keterkaitan dan pengaruh timbal balik antara individu dan lingkungan terhadap suatu perilaku, (4) psikologi perkembangan, yang membantu dalam pemahaman mengapa dan bagaimana perkembangan individu dan perubahan-perubahan yang terjadi sepanjang kehidupan.

Disamping mendapat sumbangan dari bidang psikologi, ilmu konseling juga mendapat kontribusi dari bidang ilmu yang lainnya, seperti sosiologi (untuk pemahaman kelompok manusia dan pengaruhnya terhadap perilaku manusia), antropologi (untuk pemahaman pengaruh timbal balik kebudayaan dan perilaku manusia), biologi (untuk pemahaman organisme manusia dan keunikannya, maupun teknologi (seperti pemanfaatan komputer dalam penataan manajemen konseling, dsb).

Telah disinggung sebelumnya bahwa obyek formal dari ilmu konseling adalah upaya bantuan kepada individu yang mengacu pada fungsi layanan yang diberikan, yaitu pengentasan dan pengembangan sehingga memperoleh kualitas kehidupan yang lebih baik, sehingga sesuai dengan karakteristik dan kedudukannya diangkat sebagai suatu profesi bantuan. Yaitu suatu profesi dengan tugas khusus membantu pencapaian perkembangan pribadi individu secara optimal, dapat dibedakan tetapi tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan, dilakukan untuk mendukung upaya pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan, serta terkait dengan urusan kemanusiaan. Hal ini berarti bahwa kedudukan konseling adalah juga sebagai ilmu terapan (*applied science*).

Sebagai ilmu terapan, dalam praktek konseling disamping dapat memanfaatkan teori-teori yang ada sebagai acuan, juga sudah seharusnya disertai dengan usaha-usaha serius untuk menerapkan teori serta prinsip-

prinsip yang telah dikembangkan sebagai tuntutan, bukan berdasar atas kebiasaan atau tradisi. Karena itu pula untuk menunjang efektifitas dan efisiensi penerapan/aplikasi dan pengembangannya, telah didukung dengan berbagai pendidikan formal, pengembangan ilmu melalui berbagai penelitian-penelitian lapangan secara ilmiah agar tidak mandul dan steril, dibentuk organisasi profesi, kode etik profesi, serta berbagai kebijakan lain yang menunjang, sehingga pelaksanaannya di lapangan selain menuntut keahlian juga dituntut kemampuan untuk menterjemahkan dalam suatu program yang baik dan selaras dengan kebutuhan, sehingga keseluruhan layanan yang diberikan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Tugas utama ilmu pengetahuan adalah menyusun teori-teori, sehingga dapat dihasilkan suatu sistem atau struktur ilmu yang sesuai dengan obyek formalnya. Tiap teori membahas salah satu persoalan (masalah) di sekitar obyek formal tersebut. Sedangkan tugas ilmuwan adalah menulis buku yang memuat suatu ilmu menurut sudut pandang yang bersumber kepada filsafat hidup ilmuwan tersebut.

2. Fungsi dan manfaat teori

Sebagai suatu layanan bantuan, seorang konselor harus berusaha untuk mengkonseptualisasikan proses konseling yang dilakukannya berdasar atas teori-teori yang telah dikembangkan, sehingga dapat lebih dipahami dan diimplementasikan secara tepat. Bagi konselor yang sudah berpengalaman, teori-teori yang ada dapat digunakan untuk lebih memahami tentang perilaku manusia berdasar atas peristiwa, gejala, fenomena yang terjadi dalam proses konseling. Sedangkan bagi konselor pemula atau yang masih mengikuti program pendidikan, disamping dapat dijadikan media untuk membantu memahami perilaku yang muncul berdasar atas gejala, peristiwa, atau fenomenanya, sekaligus dapat dijadikan penuntun atau pembimbing terhadap apa yang harus dilakukan dalam proses konseling.

Pepper (Burk dan Steffle, 1979) menyebutkan bahwa teori adalah kaidah-kaidah atau konvensi manusia untuk menyimpan keteraturan data. Hal ini diperlukan karena ingatan manusia dapat salah, sehingga teori tidak hanya sekedar baik sekali (*convenient*) tetapi memang diperlukan. Melalui teori seseorang dapat memperoleh penjelasan terhadap sesuatu permasalahan yang terjadi. Karena itu teori disamping harus berisi data yang lengkap juga harus berisi struktur keterkaitannya, sehingga dapat diperoleh informasi yang jelas tentang hubungan antara fakta atau kejadian yang satu dengan yang lain.

Teori juga dapat diartikan sebagai model konseptual atau seperangkat konvensi yang dihasilkan oleh kaum *teorist* yang didalamnya berisi sekelompok asumsi yang relevan dan secara sistematis berhubungan satu dengan yang lain, serta seperangkat definisi empirik. Menurut Burk dan Steffle (1979) teori secara umum mengandung dua elemen, yaitu realitas dan keyakinan. Realitas adalah data atau perilaku yang kita amati dan mendorong kita untuk menjelaskan. Sedangkan keyakinan adalah cara kita

untuk mencoba memaknai data dengan menghubungkan apa yang kita amati tersebut dengan penjelasan yang dapat memperkaya hal tersebut, sehingga dapat diterima secara meyakinkan.

Setiap teori konseling diyakini dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi khasanah manusia dalam pemahaman konseling sebagai ilmu sekaligus dapat dimanfaatkan dalam praktek konseling. Hal ini tidak ubahnya dengan ilmu kedokteran yang dapat dimanfaatkan secara luas oleh para dokter dalam menganalisis penyakit, mendiagnose sebab-sebab suatu penyakit, dan akhirnya dapat digunakan sebagai pedoman dalam pengobatannya secara tepat, termasuk dalam menentukan jenis obat dan dosisnya. Teori juga dapat dianalogkan dengan peta kota yang baik, yang dapat membantu seseorang memahami dimana letak suatu kota atau tempat-tempat tertentu, dan melalui rute mana saja kita bisa mencapainya dengan efisien. Dengan demikian dengan menyandarkan kepada teori, akan memudahkan bagi seorang konselor dalam menentukan arah proses konseling.

Konseling merupakan pekerjaan profesional, karena itu dalam melaksanakan profesinya tidak boleh mengandung kesalahan konseptual (serius dan mendalam) sehingga sulit untuk diperbaiki dan dapat berakibat fatal. Teori konseling dapat memberikan jalan bagi terhindarnya pelaksanaan profesi konseling tersebut dari kesalahan konseptual. Dalam merespon pernyataan klien seorang konselor harus melakukannya berdasar atas dugaan tentang makna yang dikemukakan klien, apakah makna pernyataan tersebut dalam kehidupan klien, apakah sesuai dengan tujuan konseling, apa fungsi konselor, apakah teknik-teknik yang dapat berhasil untuk mengerakkan ke arah tujuannya.

Sekali teori telah dibangun dan diterima oleh kalangan ilmuwan dalam bidangnya, maka teori akan melaksanakan berbagai fungsinya, yaitu mengantar seseorang kepada kepeduliannya untuk mengamati hubungan-hubungan yang terjadi, membantu dalam mengumpulkan dan menyusun data yang relevan, menjelaskan kebenaran operasional (mengarahkan kepada ramalan-ramalan yang dapat diuji dan diverifikasi), penggunaan istilah-istiah tertentu secara konsisten, dalam membangun metode-metode baru sesuai dengan situasi yang terjadi atau dalam mengevaluasi metode-metode yang telah dibangun sebelumnya, serta dalam membantu menjelaskan perilaku yang terjadi pada individu dan bagaimana cara-cara mengatasinya.

Secara esensial teori mengarah kepada generalisasi berdasar atas rata-rata, karena itu mungkin akan menghadapi masalah ketika mengaplikasikan teori tersebut kepada kasus-kasus individual, sehingga untuk menjelaskan sesuai dengan keunikan individu sering memerlukan penjelasan lebih.

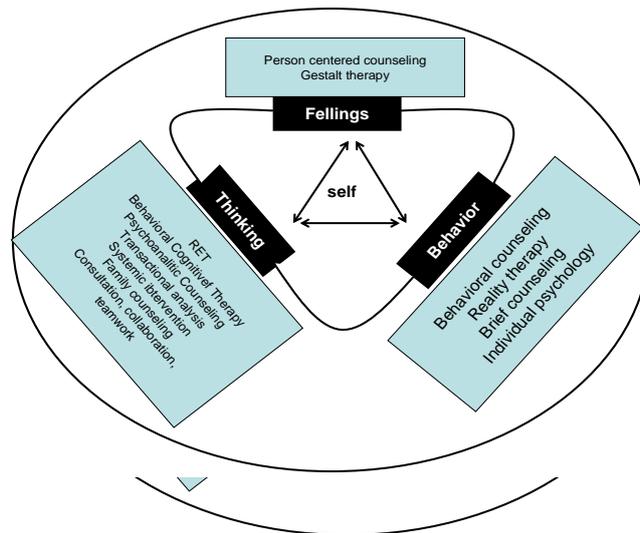
Suatu teori pada hakekatnya dilatarbelakangi oleh berbagai hal, mulai dari latar belakang kehidupan atau paham pribadi, latar belakang sosial, sejarah, dan paham filsafat tertentu yang mungkin tidak sepenuhnya

selaras dengan nilai-nilai yang terkandung dalam budaya bangsa Indonesia. Oleh karena itu dalam mengimplementasikan teori harus hati-hati serta memperhatikan berbagai aspek secara komprehensif. Secara umum, dalam konseling tidak disarankan untuk menggunakan teori tunggal (*single theory*) untuk semua kasus atau memaksakan penggunaan satu teori tertentu sehingga menjadi kaku. Akan lebih efektif dan efisien apabila seorang konselor mampu mengembangkan kreasinya dengan mencoba untuk memilih secara selektif bagian-bagian dari beberapa teori yang relevan, kemudian secara sintesis-analitik mencoba menerapkannya kepada kasus yang dihadapi. Cara ini disebut sebagai pendekatan *Creative-Synthesis-Analytic* (CSA) atau pendekatan elektik.

Mengingat pentingnya teori dalam konseling, maka dalam implementasinya sebaiknya memilih teori-teori yang dianggap baik. Secara umum teori yang baik memiliki 5 atribut formal, yaitu : (1) jelas, dapat dengan mudah dipahami oleh pembacanya, serta tidak bertentangan (2) komprehensif, memiliki *skope* dan *account* untuk banyak tingkah laku, dapat menjelaskan apa yang terjadi pada banyak orang dalam banyak situasi, atau mampu menjelaskan fenomena secara menyeluruh, (3) eksplisit, memiliki ketepatan, karena setiap penjelasan didukung dengan data-data yang dapat diuji, (4) parsimonious, sederhana, tidak menjelaskan fenomena secara berlebihan dan jelas, mampu merangsang peneliti untuk mengembangkan teorinya (Burk dan Steffire, 1979).

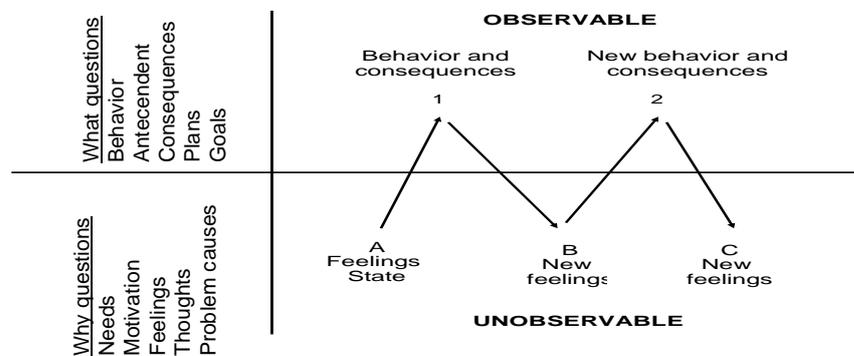
3. Klasifikasi teori konseling

Berdasar atas fokus intervensi terhadap klien, Thomson, dkk (2004) telah mengklasifikasikan teori konseling dalam tiga kelompok, yaitu teori yang berfokus kepada kehidupan perasaan, pikiran, dan perilaku klien. Sekalipun masing-masing teori memiliki fokus intervensi yang berbeda, namun dalam konseling harus dipahami bahwa perasaan, pikiran, dan perilaku merupakan satu kesatuan yang terintegrasi dalam sebuah sistem, sehingga perubahan dalam satu dari tiga bidang tersebut akan menghasilkan perubahan dalam dua bidang yang lainnya. Masing-masing bukan sesuatu yang terpisah, sebagaimana simptom yang terjadi pada penderita schizoprenia, suatu diagnosis yang menjelaskan tentang adanya kehilangan kontak dengan lingkungan, terpisah dari realitas, dan adanya disintegrasi kepribadian. Klasifikasi dan teori-teori yang termasuk didalamnya, dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 4.1
 Klasifikasi Teori Konseling
 (Adaptasi dari Thomson, dkk, 2004:34)

Berdasarkan atas fokus intervensi dalam konseling, teori konseling juga dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori. *Pertama*, teori yang berfokus kepada peristiwa dan data yang dapat diobservasi : perilaku, perilaku yang mendahului, konsekuensi perilaku, tujuan-tujuan tingkah laku, dan perencanaan. *Kedua*, teori yang berfokus kepada peristiwa-peristiwa yang tidak dapat diobservasi serta data sekitar konseling: perasaan, pikiran, motivasi, dan sebab-sebab perilaku (Gambar 4.2).



Gambar 4.2
 Fokus intervensi dalam konseling
 (Thomson, dkk, 2004:35)

Dalam kategori yang pertama, konselor percaya bahwa seseorang yang mengalami perasaan tidak enak (A), maka cara agar perasaan tersebut dapat lebih baik (B) adalah dengan mengubah secara positif perilakunya, dan agar perasaan tersebut dapat lebih baik lagi (C) maka harus kembali mengubah secara positif perilaku tersebut. Sedangkan dalam kategori yang kedua adalah sebaliknya, yaitu jika seseorang mengalami perasaan tidak enak (A), maka melalui perasaan dan atau pikirannya seseorang akan mempunyai cukup kekuatan untuk merubah perilakunya

(1). Kemudian menguji hasilnya melalui pikiran dan perasaan untuk mengetahui makna dan signifikansinya, dengan demikian akan memperoleh kekuatan yang cukup untuk memutuskan perubahan perilaku selanjutnya.

Melalui klasifikasi di atas, akan sangat membantu konselor dalam menentukan metode konseling yang tepat, membuat perencanaan treatment, serta keterampilan-keterampilan yang harus dimiliki oleh konselor agar proses konseling dapat berhasil dengan baik. Keterampilan tersebut diantaranya adalah pemahaman tentang tingkat perkembangan kognitif dan emosi anak, dalam memberikan contoh-contoh kongkrit, aktivitas-aktivitas yang dapat dilakukan, menginterpretasikan aturan-aturan secara jelas, serta dalam memahami kekurangan anak.

Mencermati adanya keragaman teori konseling di atas, dalam buku ini tidak dibahas secara keseluruhan. Namun hanya akan dibahas tiga teori yang menurut penulis dianggap populer, mudah dijadikan sebagai landasan pemahaman bagi munculnya permasalahan psikologis pada anak berkebutuhan khusus, mudah dipahami, dan mudah diaplikasikan sebagai pijakan utama dalam penerapan pendekatan elektif. Ketiga teori tersebut adalah konseling psikoanalisa, konseling behavioral, dan konseling yang berpusat kepada pribadi. Sedangkan untuk memahami teori-teori lainnya, disarankan untuk membaca berbagai literatur yang cukup banyak tersedia.

B. Konseling Psikoanalisa

Tokoh paling terkenal dari teori psikoanalisa ini adalah Sigmund Freud. Psikoanalisa dapat dipandang sebagai teori kepribadian ataupun metode psikoterapi. Sigmund Freud lahir tanggal 6 Mei 1856 di Moravia dan meninggal di London pada tanggal 23 September 1939. Sebagian besar hidup Freud diabdikan untuk memformulasikan dan mengembangkan tentang teori psikoanalisisnya. Pada umur paruh pertama empat puluhan ia banyak mengalami bermacam penyakit mental, seperti rasa nyeri akan datangnya maut dan phobi-phobi lain. Dengan mengeksplorasi makna mimpi-mimpinya sendiri ia mendapat pemahaman tentang dinamika perkembangan kepribadian seseorang.

Sigmund Freud dikenal juga sebagai tokoh yang kreatif dan produktif. Ia sering menghabiskan waktunya menulis karya-karyanya, bahkan saat usia senja. Uniknya, saat ia sedang mengalami problema emosional yang sangat berat adalah saat kreativitasnya muncul. Karena karya dan produktifitasnya itu, Freud dikenal bukan hanya sebagai pencetus psikoanalisis, tapi juga telah meletakkan teknik baru untuk bisa memahami perilaku manusia. Hasil usahanya itu adalah sebuah teori kepribadian dan psikoterapi yang sangat komprehensif dibandingkan dengan teori serupa yang pernah dikembangkan.

Psikoanalisa dianggap sebagai salah satu gerakan revolusioner di bidang psikologi yang dimulai dari satu metode penyembuhan penderita sakit mental, hingga menjelma menjadi sebuah konsepsi baru tentang manusia. Hipotesis pokok psikoanalisa menyatakan bahwa tingkah laku manusia sebahagian besar ditentukan oleh motif-motif tak sadar, sehingga

Freud dijuluki sebagai bapak penjelajah dan pembuat peta ketidaksadaran manusia. Lima karyanya yang sangat terkenal adalah: (1) *The Interpretation of dreams* (1900), (2) *The Psichopathology of Everiday Life* (1901), (3) *General Introductory Lectures on Psichoanalysis* (1917), (4) *New Introductory Lectures on Psichoanalysis* (1933) dan (5) *An Outline of Psichoanalysis* (1940).

1. Konsep utama

Secara umum konsep utama dari teori psikoanalisa adalah :

- a. Setiap anak memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi dalam rangka perkembangan kepribadiannya secara sehat. Kebutuhan ini mencakup kebutuhan kasih sayang, rasa aman, rasa memiliki, dan perasaan sukses.
- b. Perasaan merupakan aspek yang mendasar dan penting dalam kehidupan dan perilaku anak.
- c. Masing-masing anak berkembang melalui beberapa tahapan perkembangan emosional. Pengalaman traumatik dan deprivasi dapat berpengaruh terhadap munculnya gangguan kepribadian.
- d. Kualitas hubungan emosional anak dengan keluarga dan orang lain yang signifikan dalam kehidupannya merupakan faktor yang sangat krusial.
- e. Kecemasan akibat tidak terpenuhinya kebutuhan dan konflik-konflik dalam diri anak merupakan faktor penentu penting terhadap munculnya gangguan tingkah laku.

Selanjutnya, untuk memperoleh pemahaman yang utuh tentang teori psikoanalisa dapat dipahami konsep-konsepnya tentang pandangannya tentang sifat manusia, struktur kepribadian, ktidaksadaran dan kesadaran, dan kecemasan, sebagai berikut.

a. *Persepsi tentang sifat manusia*

Menurut Sigmund Freud, perilaku manusia itu ditentukan oleh kekuatan irrasional yang tidak disadari dari dorongan biologis dan dorongan naluri psikoseksual tertentu pada masa enam tahun pertama dalam kehidupannya. Pandangan ini menunjukkan bahwa aliran teori Freud tentang sifat manusia pada dasarnya adalah deterministik. Ajaran psikoanalisa juga menyatakan bahwa perilaku seseorang itu lebih rumit dari pada apa yang dibayangkan pada orang tersebut. Sedangkan tantangan terbesar yang dihadapi manusia adalah bagaimana mengendalikan dorongan agresif. Bagi Sigmund Freud, rasa resah dan cemas yang dihadapi seseorang erat kaitannya dengan kenyataan bahwa setiap manusia akan mengalami kematian.

b. *Struktur kepribadian*

Dalam teori psikoanalitik, struktur kepribadian manusia itu terdiri dari id, ego dan superego. Id adalah komponen kepribadian yang

berisi impuls agresif dan libinal. Merupakan bagian tertua dari aparatur mental sekaligus merupakan komponen terpenting sepanjang hidup. Id berkerja dengan menangut prinsip kesenangan "*pleasure principle*". Ego adalah bagian kepribadian yang bertugas sebagai pelaksana, berperan sebagai "eksekutif" yang memerintah, mengatur dan mengendalikan, serta mengontrol jalannya id, super-ego dan dunia luar, penengah antara instink dengan dunia luar dengan menilai realita dalam hubungannya dengan nilai-nilai moralitas. Prinsip kerja ego menganut prinsip realitas "*reality principle*". Superego adalah bagian moral dari kepribadian manusia, karena ia merupakan filter dari sensor baik- buruk, salah- benar, boleh- tidak sesuatu yang dilakukan oleh dorongan ego. Di sini superego bertindak sebagai sesuatu yang ideal, yang sesuai dengan norma-norma moral masyarakat.

Dalam dinamikia kepribadian manusia, sekalipun id, ego, dan super ego masing-masing memiliki fungsi, sifat, dan prinsip kerja tersendiri, namun semuanya berinteraksi begitu erat satu sama lainnya dan tidak mungkin dipisahkan. Apabila ketiga sistem tersebut mampu bekerja sama secara produktif, maka seseorang akan dapat memenuhi kebutuhannya tanpa menyalahi atau bertentangan dengan norma-norma dalam masyarakat, yang berarti memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*welladjusted*). Sedangkan apabila sistem tersebut berada dalam konflik, misal adanya dorongan Id yang terlalu kuat dalam mengontrol tingah lakunya, maka seseorang tersebut dapat dikatakan mengalami pesenyuaian diri yang salah (*maladjusted*).

Dinamika kepribadian manusia juga dapat dilihat sebagai suatu sistem energi, yang dinamikanya sangata ditentukan oleh energi yang menggerakkan. Dalam pandangan ini, dinamika kepribadian itu terdiri dari cara-cara untuk mendistribusikan energi psikis kepada id, ego dan super ego, tetapi energi tersebut terbatas, sehingga satu diantara tiga sistem itu memegang kontrol atas energi yang ada, dengan mengorbankan dua sistem lainnya. Dalam pembentukan kepribadian, cara kerja masing-masing struktur tersebut adalah: (1) apabila rasa id menguasai sebagian besar energi psikis, maka pribadinya akan bertindak primitif, implusif dan agresif dan mengumbar impuls-impuls primitifnya, (2) apabila rasa ego menguasai sebagian besar energi psikis itu, maka pribadinya bertindak dengan cara-cara yang realistik, logis, dan rasional, dan (3) apabila rasa super ego yang menguasai sebagian besar energi psikis, maka pribadinya akan bertindak pada hal-hal yang bersifat moralitas, mengejar hal-hal yang sempurna yang kadang-kadang irrasional.

c.. Kesadaran dan ketidaksadaran

Pemahaman tentang kesadaran dan ketidaksadaran manusia merupakan salah satu sumbangan terbesar dari pemikiran Freud,

sekaligus kunci untuk memahami pandangannya tentang perilaku manusia dan masalah-masalah kepribadian yang dihadapinya. Freud menggambarkan ketidaksadaran dan kesadaran ini bagaikan gunung es di tengah lautan, dengan bongkahan kecil yang tampak di atas permukaan laut sebagai kesadaran.

Dalam pandangan Freud, sebagian besar perilaku manusia didorong atau ditentukan oleh kekuatan atau kebutuhan-kebutuhan yang tidak disadari, yaitu pengalaman-pengalaman atau trauma masa kecil yang terdesak, tertekan, terpendam, atau terkubur dalam ketidaksadarannya, karena apabila muncul dalam kesadarannya akan menimbulkan kecemasan yang tidak tertahankan. Dalam kurun waktu yang lama, materi terpendam tersebut justru malah dapat menyebabkan berkembangnya kecemasan kepada diri yang bersangkutan dan sewaktu-waktu dapat muncul secara mendadak dan tidak tertahankan. Menurutnya, kunci untuk memahami perilaku dan problema kepribadian bermula dari hal tersebut. Bukti klinis untuk membenarkan alam ketidaksadaran manusia dapat dilihat dari hal-hal berikut, seperti: (1) mimpi, yang merupakan pantulan dari kebutuhan, keinginan dan konflik yang terjadi dalam diri, (2) salah ucap (3) sugesti pasca hipnotik, (4) materi yang berasal dari teknik asosiasi bebas, dan (5) materi yang berasal dari teknik proyeksi, serta isi simbolik dari simptom psikotik.

d. Kecemasan

Bagian yang tidak kalah penting dari teori Freud adalah tentang kecemasan, yaitu suatu keadaan tegang atau takut yang mendalam sebagai hasil bermunculannya pengalaman-pengalaman yang terdesak. Kecemasan berkembang dari konflik antara sistem id, ego dan superego tentang sistem kontrol atas energi psikus yang ada. Kecemasan sering kali tidak jelas, mengambang atau samar dan tidak menjelma dalam bentuk yang khusus. Sedangkan fungsi utamanya adalah untuk mengingatkan adanya bahaya yang datang.

Dalam konsep Freud, kecemasan dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu kecemasan realita, neurotik dan moral. Kecemasan realita adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar. Kecemasan ini sumbernya adalah ego. Kecemasan neurotik adalah rasa takut yang bersumber pada id, yaitu takut tidak mampu mengendalikan instinknya. Sedangkan kecemasan moral adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri, yaitu terhadap adanya pertentangan moral. Sumber kecemasan ini adalah super ego.

Kecemasan selalu berakibat kepada terancamnya ego, sehingga sering memaksa ego untuk mengambil tindakan untuk menghilangkannya agar diperoleh keseimbangan. Tindakan ini dapat meliputi dua cara, yaitu belajar melalui identifikasi dan pemindahan obyek (*displacement*). Apabila pemindahan obyek ini memiliki nilai yang lebih tinggi maka disebut sublimasi. Bentuk lain dari reaksi

emosional terhadap adanya kecemasan adalah mekanisme pertahanan diri, yang dapat berupa represi, reaksi formasi, proyeksi, fiksasi, dan regresi.

e. Perkembangan kepribadian

Dalam psikoanalitik, perkembangan manusia merupakan suatu gambaran yang sangat teliti dari proses perkembangan psikososial dan psikoseksual, mulai dari lahir sampai dewasa. Dalam teori Freud setiap manusia harus melewati serangkaian tahap perkembangan dalam proses menjadi dewasa. Keberhasilan dalam mencapai setiap tahap perkembangan merupakan faktor kritis bagi pembentukan sifat-sifat kepribadian yang bersifat menetap. Freud percaya bahwa karakteristik kepribadian dibentuk pada usia enam tahun pertama. Kepuasan dalam setiap tahap perkembangan sangat penting artinya agar anak tidak tertahan pada suatu tahap perkembangan tertentu, karena itu penting bagi orang tua untuk membantu agar anak mampu melakukan penyesuaian dengan baik pada masing-masing tahap perkembangan maupun dalam masa transisi menuju tahap perkembangan berikutnya.

Menurut Freud kepribadian manusia terbentuk pada masa kanak-kanak, dimana pada umur sekitar 5 tahun hampir seluruh struktur dasar kepribadian telah terbentuk, sebagai hasil dari ketegangan-ketegangan dalam menghadapi proses pertumbuhan fisiologis, frustrasi, konflik, dan ancaman. Sedangkan pada tahun-tahun berikutnya merupakan penghalusan dari struktur dasar tersebut. Tahapan perkembangan tersebut yaitu: (1) fase oral (0-1 tahun), (2) fase anal (1-3 tahun), (3) fase genital (3-6 tahun), (4) fase laten (6-12 tahun), dan (5) fase genital (12-14 tahun)

2. Aplikasi dalam konseling

Mencermati konsep utama dari teori psikoanalisa di atas, maka ada beberapa teorinya yang dapat aplikasikan dalam konseling bagi anak berkebutuhan khusus.

Pertama, bahwa "manusia adalah makhluk yang memiliki kebutuhan dan keinginan". Konsekuensinya, konseling akan efektif apabila konselor mampu memahami kebutuhan dan keinginan anak berkebutuhan khusus secara mendalam dan komprehensif, serta berupaya untuk memenuhinya. Kedua, adanya "pengaruh masa lalu" menjadikan konselor harus mampu untuk memusatkan perhatian kepada pengungkapan pengaruh masa lalu anak berkebutuhan khusus kepada perilaku masa kini, dengan tidak mengesampingkan pentingnya perilaku dan suasana masa kini yang mempengaruhi perilaku masa kini tersebut.

Ketiga, adanya "kecemasan" sebagai hasil pengalaman-pengalaman yang terdesak, dapat digunakan sebagai wahana pencapaian tujuan konseling, yakni membantu anak berkebutuhan khusus agar memahami motivasi-motivasi yang mendasarinya, untuk selanjutnya memilih,

memutuskan dan merencanakan hidup secara bijaksana, atau digunakan sebagai bahan dalam mengembangkan keterampilan-keterampilan kompensatoris pada anak. Keempat, adanya "tahapan perkembangan kepribadian individu", dapat digunakan dalam proses konseling, baik sebagai materi maupun pendekatan. Konsep ini memberi arti bahwa konseling pada anak berkebutuhan khusus akan efektif apabila materi, metode dan teknik konseling disesuaikan dengan tahapan perkembangan kepribadian anak tersebut dalam kapasitasnya sebagai klien.

Dalam kaitan psikoanalisa sebagai upaya memberi bantuan, Newcomer (Apter, 1982) mengajukan tentang beberapa karakteristik psikoanalisa, meliputi :

- a. Sebab utama perilaku yang merefleksikan suatu keadaan gangguan emosional adalah adanya internal psychis pathology.
- b. Baik kekuatan biologikal maupun pengaruh-pengaruh lingkungan pada awal masa kehidupan berkontribusi terhadap kondisi patologis.
- c. Agar treatment dapat efektif, sebab-sebab harus diidentifikasi.
- d. Perubahan-perubahan perilaku yang tampak, kurang penting dibandingkan dengan upaya penyelesaian terhadap sebab-sebab yang mendasari terjadinya konflik, karena itu treatment permukaan hanya akan menghasilkan symptom pengganti.
- e. Treatment termasuk merubah seseorang melalui pemahaman terhadap konflik-konfliknya dengan menggali alam ketidaksadarannya.
- f. Treatment melalui psikoanalisa dapat membantu mengatasi kondisi patologis tertentu, tetapi memerlukan proses yang panjang dan rumit.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas dan komprehensif tentang aplikasi teori psikoanalisa dalam konseling pada anak berkebutuhan khusus, dapat dikemukakan hal-hal sebagai berikut :

a. Tujuan konseling

Tujuan utama psikoanalisa adalah untuk mengurangi simptom psikopathologi dengan memunculkan pikiran dan perasaan-perasaan yang tertekan atau direpresi ke dalam alam kedasarannya. Dengan kata lain membentuk kembali struktur kepribadian klien dengan menggali kembali hal-hal yang terpendam dalam alam ketidaksadarannya sehingga menjadi bagian dari alam kesadarannya. Untuk itu, dalam prosesnya rintangan-rintangan harus dapat diatasi, walaupun memerlukan waktu yang cukup lama, sulit, dan mungkin menyakitkan. Sedangkan agar berhasil, penting untuk melibatkan emosi sebagai bagian dari proses konseling serta menjadikan pemahamannya sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesadaran dirinya dengan mengoreksi terhadap pengalaman-pengalaman emosionalnya.

Sumber konflik adalah materi-materi yang tertekan pada alam ketidaksadaran, terutama yang terjadi pada awal kehidupannya. Untuk itu, konselor harus dapat membantu dan memotivasi klien agar mampu menghayati dan mengekspresikan pengalaman-pengalaman masa lampaunya secara terbuka, untuk selanjutnya ditata, didiskusikan, dianalisa, dan ditafsirkan dengan tujuan utama untuk merekonstruksikan kepribadiannya. Dengan demikian, anak berkebutuhan khusus sebagai klien dapat secara sadar mampu membuat pilihan-pilihan dan memperoleh kebebasan yang lebih besar dalam menyatakan perasaan maupun dalam bertindak sebagai wujud pemahaman baru terhadap kepribadiannya.

b. Fungsi dan konselor

Dalam mengimplementasikan teori psikoanalisis, fungsi utama konselor adalah memberikan kemudahan kepada klien untuk memantulkan perasaan-perasaannya yang tertekan serta menafsirkan dan menganalisisnya. Terutama terhadap bentuk-bentuk resistensi yang dihadapinya, yaitu suatu keadaan dimana anak berusaha untuk melindungi, menolak, mengingkari, atau mempertahankan diri dari suatu perasaan, trauma, atau interpretasi yang tidak mengenakan dari konselor.

Agar fungsi tersebut dapat berlaian baik, penting bagi konselor untuk sejak awal mendorong klien agar dapat menyatakan dirinya secara bebas, sehingga secara berangsur-angsur klien dapat menemukan faktor-faktor penentu yang tidak disadari dari perilakunya pada masa kini. Disamping itu konselor hendaknya bersikap anonim (tidak dikenal) serta berupaya untuk sedikit menunjukkan perasaan dan pengalamannya.

c. Proses dan teknik Konseling

Sekalipun dalam psikoanalisa konselor hendaknya bersikap anonim, namun dalam prosesnya sejak awal konselor harus dapat membina hubungan baik dengan klien. Konselor juga harus dapat mendorong klien agar mampu menyatakan dirinya secara bebas, membantu apabila klien melakukan penolakan (resistensi), menyambut baik pernyataan pengalihan (transferensi), serta berusaha untuk membimbing klien ke arah kesadaran penuh dan ke arah integrasi sosial secara memuaskan.

Selanjutnya, secara umum terdapat lima teknik dasar yang biasa digunakan dalam konseling psikoanalisa, yaitu :

1) Asosiasi bebas

Secara mendasar, tujuan teknik ini adalah untuk mengungkapkan pengalaman masa lalu dan menghentikan emosi-emosi yang berhubungan dengan pengalaman traumatik masa lampau.

Dalam psikoanalisa tradisional, penerapan teknik asosiasi bebas ini dilakukan dengan klien berbaring di dipan dan konselor duduk di kursi sejajar dengan kepala klien, sehingga klien tidak melihat konselor. Dengan demikian, klien dapat mengungkapkan atau menyalurkan materi-materi yang ada dalam ketidaksadarannya secara bebas, terbuka, tidak menutup-nutupi tanpa harus malu, meskipun materi tersebut menyakitkan, tidak logis, atau tidak relevan.

Selama berlangsung asosiasi bebas, konselor harus mampu menjadi pendengar yang baik serta mendorong klien agar mampu mengungkapkan secara spontan setiap ingatan yang terlintas dalam pikirannya, pengalaman traumatik, mimpi, penolakan, dan pengalihan perasaannya.

Agar konselor dapat menginterpretasikan secara tepat apa yang dikatakan klien, selama asosiasi bebas berlangsung konselor harus aktif memperhatikan perasaan, ucapan-ucapannya, mencatat gerak tubuh, nada suara, dan bahasa tubuh klien secara umum. Penting bagi konselor untuk mencermati kata-kata yang muncul diluar kesadarannya (misal : salah ucap, atau kata-kata yang kemudian diralat), serta menafsirkan segala sesuatu yang dimanifestasikan oleh klien dengan menunjukkan arti dan maknanya tanpa disertai sikap berprasangka.

2) *Interpretasi atau penafsiran*

Interpretasi atau penafsiran adalah teknik yang digunakan oleh konselor untuk menganalisis asosiasi bebas, mimpi, resistensi, dan transferensi perasaan klien dengan tujuan utama untuk menemukan materi yang tidak disadari. Dengan demikian ego klien dapat mencerna materi tersebut melalui pemahaman baru dan dengan penuh kesadaran.

Dalam memberikan penafsiran, konselor harus hati-hati serta dapat memilih waktu dan kata-kata yang tepat agar klien tidak justru menjadi menutup diri atau mengembangkan pertahanan dirinya. Untuk itu, penafsiran hendaknya bersifat hipotetik, bukan menyatakan fakta, mendekati kesadaran klien, dimulai dari yang sifatnya permukaan menuju ke arah yang mempunyai bobot emosional yang lebih mendalam, serta dilakukan dengan terlebih dahulu menunjukkan pertahanan diri klien sebelum ke hal-hal yang dianggap mendasarinya.

3) *Analisis mimpi*

Bagi Freud mimpi adalah ekspresi simbolik dari kebutuhan-kebutuhannya yang terdesak. Dalam keadaan tidur, kesadaran manusia menjadi lemah, dan pada saat itulah materi-materi dalam ketidaksadaran sulit untuk dikontrol, diawasi, dan

dikendalikan sehingga muncul ke permukaan. Sedangkan mimpi adalah jalan utama bagi semua keinginan, kebutuhan, ketakutan, dan kecemasan yang tidak disadari diekspresikan dalam bentuk simbolik. Representasi dari dorongan-dorongan seksual yang tidak terpenuhi, perasaan berdosa, atau bentuk penghukuman diri dari super ego.

Setiap mimpi memiliki isi yang bersifat manifes atau disadari dan juga yang bersifat laten (tersembunyi). Isi yang bersifat manifes adalah mimpi sebagai tampak pada diri orang yang mimpi, sedangkan isi yang bersifat laten terdiri atas motif-motif tersamar dari mimpi tersebut. Tujuan analisis mimpi adalah untuk mencari isi yang laten atau sesuatu yang ada dibalik isi yang manifes, untuk menemukan sumber-sumber konflik terdesak. Analisa mimpi hendaknya difokuskan kepada mimpi-mimpi yang sifatnya berulang-ulang, menakutkan, dan sudah pada taraf mengganggu.

4) *Analisis resistensi*

Freud memandang bahwa resistensi merupakan suatu dinamika yang tidak disadari untuk mempertahankan kecemasan. Resistensi atau penolakan adalah keengganan klien untuk mengungkapkan materi ketidaksadaran yang mengancam dirinya, yang berarti ada pertahanan diri terhadap kecemasan yang dialaminya. Apabila hal ini terjadi, maka sebenarnya merupakan kewajaran. Namun, yang penting bagi konselor adalah bagaimana pertahanan diri tersebut dapat diterobos sehingga dapat teramati, untuk selanjutnya dianalisis dan ditafsirkan, sehingga klien menyadari alasan timbulnya resistensi tersebut.

5) *Analisis transferensi*

Transferensi atau pengalihan adalah pergeseran arah yang tidak disadari kepada konselor dari orang-orang tertentu dalam masa silam klien. Pengalihan ini terkait dengan perasaan, sikap, dan khayalan klien, baik positif maupun negatif yang tidak terselesaikan pada masa silamnya.

Teknik analisis transferensi dilakukan dengan mengusahakan agar klien mampu mengembangkan transferensinya guna mengungkap kecemasan-kecemasan yang dialami pada masa kanak-kanaknya. Apabila transferensi ini tidak ditangani dengan baik, maka klien dapat menjadi bersikap menolak terhadap perlakuan terapis dan proses terapi dapat dirasakan sebagai suatu hukuman. Karena itu dalam menghadapi transferensi, konselor harus mampu bersikap obyektif, netral, anonim, dan pasif. Tidak mengembangkan sikap perlawanan atau *countertransference* berupa respon-respon emosional

tertentu yang tidak disadari, karena akan sangat berbahaya bagi obyektivitas penyuluh dalam memperlakukan kliennya.

C. Konseling Behavioral

Teori konseling behavioral berasal dari konsepsi yang dikembangkan oleh hasil-hasil penelitian psikologi eksperimental. Terutama dari Pavlov dengan *classical conditioning*-nya dan B. F. Skinner dengan *operant conditioning*-nya, yang menurutnya berguna untuk memecahkan masalah-masalah tingkah laku abnormal dari yang sederhana (hysteria, obsesional neurosis, paranoid) sampai pada yang kompleks (seperti phobia, anxiety, dan psikosa), baik untuk kasus individual maupun kelompok.

Pendekatan behavioral juga merupakan suatu pendekatan terapi tingkah laku yang berkembang pesat dan sangat populer, dikarenakan memenuhi prinsip-prinsip kesederhanaan, kepraktisan, kelogisan, mudah dipahami dan diterapkan, dapat didemonstrasikan, menempatkan penghargaan khusus pada kebutuhan anak, serta adanya penekanan perhatian pada perilaku yang positif. Termasuk tokoh-tokoh dari teori konseling behavioral antara lain John D. Krumboltz, Carl E. Thoresen, Wolpe, Albert Bandura, dan Ray. E. Hosfort.

Berbeda dengan teori psikoanalisa yang menekankan pentingnya perilaku klien dalam kaitannya dengan pengalaman hidup masa lampau, dalam teori behavioral lebih menekankan kepada perilaku klien di sini dan saat ini. Artinya, bahwa perilaku individu yang terjadi saat ini dipengaruhi oleh suasana lingkungan pada saat ini.

1. Konsep utama

Dalam pandangannya tentang hakekat manusia, teori behavioral menganggap bahwa pada dasarnya manusia bersifat mekanistik dan hidup dalam alam yang deterministik, dengan sedikit peran aktifnya untuk memilih martabatnya. Perilaku manusia adalah hasil respon terhadap lingkungan dengan kontrol yang terbatas dan melalui interaksi ini kemudian berkembang pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian.

Dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi kondisi-kondisi belajar. Dengan demikian, teori konseling behavioral hakekatnya merupakan aplikasi prinsip-prinsip dan teknik belajar secara sistematis dalam usaha menyembuhkan gangguan tingkah laku. Asumsinya bahwa gangguan tingkah laku itu diperoleh melalui hasil belajar yang keliru, dan karenanya harus diubah melalui proses belajar, sehingga dapat lebih sesuai. Tujuan utamanya menghilangkan tingkah laku yang salah suai dan menggantikannya dengan tingkah laku baru yang lebih sesuai.

Menurut Apter (1982) asumsi dasar dari model behavioral adalah bahwa : (1) seluruh perilaku manusia dipelajari dan dapat tidak dipelajari melalui aplikasi prinsip-prinsip belajar, (2) perilaku yang tidak tepat dapat diubah (dihapus dan atau diganti dengan perilaku yang lebih dapat diterima) melalui penggunaan prosedur penguatan, dan (3) sangat mungkin

untuk memprediksikan dan mengontrol tingkah laku apabila seluruh karakteristik lingkungan yang bersangkutan diketahui. Sedangkan menurut Bootzin (Nafsiah, 1996) asumsi tersebut meliputi : (1) bahwa tingkah laku yang ditunjukkan dapat diobservasi, (2) bahwa tingkah laku manusia baik karena pengaruh lingkungan ataupun karena pengalaman dapat diamati dan diukur intensitasnya, (3) bahwa tingkah laku manusia seperti halnya gejala alam lainnya, dapat diramalkan dan dikontrol, dan (4) bahwa belajar merupakan faktor utama yang mempengaruhi tingkah laku, baik tingkah laku yang normal maupun yang menyimpang.

Tujuan terapi tingkah laku adalah untuk menghilangkan tingkah laku yang salah suai dan membentuk tingkah laku baru yang lebih sesuai. Menurut Eysenck (Dahlan, 1985) karakteristik terapi tingkah laku adalah :

- a. Didasarkan pada teori yang dirumuskan secara tepat dan konsisten yang mengarah pada kesimpulan yang dapat diuji.
- b. Didasarkan atas telaah eksperimental yang secara khusus untuk menguji teori-teori dan kesimpulan.
- c. Memandang simtom sebagai respon bersyarat yang tidak sesuai (*maldaptive conditional responses*)
- d. Memandang simtom sebagai bukti adanya kekeliruan tingkah laku, ditentukan atas dasar perbedaan individual yang dibentuk atas dasar proses conditioning dan autonom sesuai lingkungannya masing-masing.
- e. Menganggap penyembuhan gangguan neurotik sebagai pembentukan kebiasaan (*habit*) yang baru.
- f. Penyembuhan dilakukan dengan secara langsung membasmi respon bersyarat yang keliru dan membentuk respon bersyarat yang baru.
- g. Pertalian pribadi tidaklah esensial, sekalipun kadang diperlukan.

Dalam pandangan Aubrey Yates (Dahlan, 1985) terapi tingkah laku dapat dikatakan sebagai *science* sekaligus sebagai *art*. Seorang ahli terapi tingkah laku harus mampu memanfaatkan psikologi dan melaksanakan eksperimen, karenanya ia harus mampu menyusun berbagai alternatif yang bersifat hipotesis untuk diuji dalam eksperimennya sebagai penjabaran operasional dari proses terbentuknya tingkah laku. Ditegaskan pula bahwa yang menjadi landasan terapi tingkah laku adalah kenyataan bahwa :

- a. Psikodinamika dan psikiatri tidak mampu menyelesaikan seluruh tingkah laku salah suai
- b. Tingkah laku abnormal yang tidak disebabkan gangguan organik, terjadi karena kekeliruan belajar.
- c. Konsep-konsep seperti ketidaksadaran, id, ego, super ego, insight, dan self tidak digunakan dalam memahami dan menyembuhkan penyimpangan tingkah laku.

- d. Simptom merupakan penyimpangan tingkah laku yang penyembuhannya dilakukan dengan menghilangkan tingkah laku tersebut, dan bukan sekedar mengganti simptom.
- e. Penelitian tentang sebab-sebab terjadinya symptom dan mencari stimulus yang menyebabkan simptom sangat diperlukan bagi penyembuhan.

Burk & Steffire (1979) menyatakan bahwa keutamaan dari pendekatan terapi behavioral dapat ditinjau dari empat hal, yaitu :

- a. Proses pembelajaran: Fokus bantuan adalah belajar perilaku baru, dengan menggunakan prinsip-prinsip dan prosedur belajar.
- b. Teknik-teknik disesuaikan secara individual : Masing-masing individu memiliki pengalaman yang unik. Karena itu tidak ada standar teknik yang dapat digunakan untuk semua anak.
- c. Metodologi eksperimen : Konseling adalah aktivitas kompleks, dan konselor harus mempertanyakan dan menguji aktivitas mereka sepanjang waktu. Inti dari pendekatan ini adalah metodologi eksperimen sehingga masing-masing aktivitas bantuan untuk masing-masing klien dapat diuji (*examined*).
- d. Metodologi ilmiah: konseling adalah proses yang secara ilmiah dapat dipertanggungjawabkan, dengan penggunaan observasi systematik, kuantifikasi data, dan prosedur analisis dan kontrol yang baik sebagai metode untuk meningkatkan konseling.

2. Aplikasi dalam konseling

Berangkat dari asumsi bahwa perilaku yang normal ataupun tidak adalah sama-sama merupakan hasil belajar, maka kontribusi terbesar dari pendekatan behavioral adalah diperkenalkannya konsep tersebut secara ilmiah di bidang psikoterapi, yaitu bagaimana memodifikasi perilaku melalui penataan lingkungan, sehingga terjadi proses belajar yang tertuju kepada perubahan perilaku.

Pendekatan behavioral yang memusatkan perhatian kepada perilaku yang tampak, mengindikasikan bahwa dalam pelaksanaan konseling yang perlu diperhatikan adalah pentingnya konselor untuk mencermati permasalahan-permasalahan penyimpangan perilaku klien yang ditampilkan untuk selanjutnya merumuskan secara jelas tentang perubahan-perubahan yang dikehendaki, keterampilan-keterampilan baru apa yang diharapkan dimiliki klien dan bagaimana keterampilan baru tersebut dapat dipelajari.

a. Tujuan konseling

Tujuan utama konseling behavioral adalah menghilangkan tingkah laku yang salah suai (*maladaptive*) dan menggantikannya dengan tingkah laku baru yang lebih sesuai. Secara rinci tujuan tersebut adalah untuk (a) menghapus pola-pola perilaku maladaptif anak dan membantu mereka mempelajari pola-pola tingkah laku yang

lebih konstruktif, (b) mengubah tingkah laku maladaptif anak, dan (c) menciptakan kondisi-kondisi yang baru yang memungkinkan terjadinya proses belajar ulang. Konseling behavioral pada dasarnya merupakan proses penghapusan hasil belajar yang salah dengan memberikan pengalaman-pengalaman belajar baru yang didalamnya mengandung respon-respon yang layak yang belum dipelajari.

Menetapkan tujuan konseling tidaklah mudah, karena harus mempertimbangkan berbagai hal agar mampu berfungsi sebagai penuntun konseling. Krumboltz (Shertzer dan Stone, 1980) menegaskan bahwa tujuan konseling hendaknya memperhatikan kriteria sebagai berikut : (1) diinginkan oleh klien, (2) harus ada keinginan dari konselor untuk membantu klien dalam mencapai tujuan, dan (3) pencapaiannya dapat dinilai oleh klien. Untuk memenuhi kriteria ini, tujuan konseling harus dinyatakan dalam tindakan yang spesifik, termasuk tingkatan dan kondisinya. Sedangkan menurut Corey (1986) terdapat tiga fungsi tujuan dari konseling behavioral, yaitu sebagai : (1) refleksi masalah klien sekaligus arah konseling, (2) dasar pemilihan dan penggunaan strategi konseling, dan (3) landasan untuk menilai hasil konseling.

b. Fungsi dan peranan konselor

Penerapan prinsip-prinsip belajar dalam pendekatan behavioral telah menempatkan pentingnya fungsi dan peranan konselor sebagai pengajar. Secara aktif, direktif dan kreatif konselor diharapkan mampu menerapkan pengetahuan-pengatahuan yang dimilikinya guna mengajarkan keterampilan-keterampilan baru sesuai permasalahan klien dan tujuan yang diinginkan.

Dalam pendekatan kognitif behavioral dari Bandura, dijelaskan bahwa kebanyakan belajar perilaku baru diperoleh melalui pengalaman-pengalaman langsung maupun dari pengalaman orang lain melalui proses mencontoh atau identifikasi. Untuk itu penting bagi konselor untuk menyadari dampak dari setiap sikap dan perilakunya, karena akan menjadi salah satu sumber belajar (model) bagi klien dalam mengatasi masalah-masalahnya.

Fungsi lain yang juga harus ditegakkan oleh konselor selama proses konseling adalah melaksanakan asesmen dan penilaian secara terus menerus, menetapkan sasaran perubahan perilaku dan bagaimana mengajarkan untuk mencapainya, peka terhadap perubahan-perubahan yang terjadi, serta membantu mengembangkan tujuan-tujuan pribadi dan sosialnya. Untuk itu, penting bagi konselor untuk memahami dan menguasai teknik-teknik yang tepat sesuai permasalahan yang dihadapi anak dan tujuan yang diharapkan dicapai.

Dalam kaitan dengan asesmen Kanfer dan Saslow (Burk dan Steffle, 1979) telah menyarankan adanya tujuh area yang perlu mendapat perhatian, meliputi : (1) analisa problem perilaku yang

ditampilkan klien, (2) analisa situasi dimana problem perilaku itu muncul, (3) analisa motivasional, (4) analisa riwayat perkembangan, (5) analisa kontrol diri, (6) analisa hubungan sosial, dan (7) analisa lingkungan fisik, sosial, dan kultural.

c. Proses dan teknik konseling

Dalam proses konseling, sekalipun dalam pendekatan behavioral hubungan pribadi bukan merupakan unsur yang menentukan bagi keberhasilan konseling, namun para ahli umumnya sepakat bahwa hubungan pribadi tersebut harus tetap ditegakkan karena dapat mempengaruhi proses terapeutik. Untuk itu, konselor hendaknya tetap berupaya untuk mengembangkan hubungan yang penuh kehangatan, keaslian, dan emphati.

Sesuai dengan karakteristik konseling behavioral, maka dalam proses konseling : (1) masalah perilaku yang akan diterapi harus diidentifikasi dalam bentuk perilaku (*behavior objective*) yang teramati dan terukur untuk selanjutnya dijadikan indikator untuk menentukan tolok ukur tercapai tidaknya tujuan konseling, (2) prosedur dan teknik konseling yang dipilih harus diarahkan untuk mengubah lingkungan, (3) metode yang digunakan harus dapat dijelaskan secara logis dan dapat dipahami oleh klien, (4) sedapat mungkin teknik yang digunakan dapat diterapkan dalam lingkungan kehidupan sehari-hari, dan (5) teknik dan prosedur yang digunakan harus mendasarkan kepada prinsip psikologi belajar secara umum serta prinsip *classical conditioning* dan *operant conditioning*.

Krumboltz (Surya, 2003) mengemukakan bahwa terdapat empat metode dalam konseling behavioral, yaitu :

1) Operant learning

Dalam metode ini yang penting adalah penguatan yang dapat menghasilkan perilaku yang diharapkan, serta pemanfaatan situasi diluar klien yang dapat memperkuat perilaku klien yang dikehendaki. Penguatan hendaknya sesuai kebutuhan anak dan diberikan sistematis dan untuk itu konselor harus mengetahui kapan dan bagaimana penguatan itu diberikan dan merancang perilaku yang memerlukan penguatan.

2) Unitative learning atau social modelling

Dalam metode ini yang penting adalah perlunya konselor merancang perilaku adaptif yang dapat dijadikan model bagi klien, baik dalam bentuk rekaman, pengajaran berprogram, video, film, biografi atau orang. Model yang dipilih hendaknya subyek yang berprestise, kompeten, aktraktif (menarik), dan berpengaruh.

3) Cognitive learning

Metode ini lebih banyak menekankan pentingnya aspek perubahan kognitif klien. Dalam pelaksanaannya dapat dilakukan melalui pengajaran secara verbal, kontrak antara konselor dengan klien, dan bermain peran.

4) *Emotional learning*

Metode ini diterapkan untuk individu yang mengalami kecemasan, melalui penciptaan situasi rileks dengan menghadirkan rangsang yang menimbulkan kecemasan bersama dengan suatu rangsang yang menimbulkan kesenangan, sehingga secara berangsur kecemasan tersebut berkurang dan akhirnya dapat dihilangkan.

Sedangkan teknik yang biasa digunakan dalam keempat pendekatan atau metode di atas antara lain :

- 1) Desentisisasi sistematis, yaitu suatu cara yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperbuat secara negatif dengan menyertakan pemunculan tingkah laku yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan. Salah satu caranya adalah dengan melatih anak untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan.
- 2) Latihan asertif, yaitu latihan mempertahankan diri akibat perlakuan orang lain yang menimbulkan kecemasan, dengan cara mempertahankan hak dan harga dirinya. Latihan ini tepat untuk anak-anak yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Misalnya, bagi mereka yang sulit untuk berkata "tidak", tidak dapat menyatakan kemarahannya, atau merasa tidak punya hak untuk menyatakan pikiran dan perasaannya. Dalam pelaksanaan teknik ini, penting bagi konselor untuk melatih keberanian anak untuk berkata atau menyatakan pikiran dan perasaan yang sesungguhnya secara tegas. Caranya dapat melalui bermain peran. Misal, anak diminta untuk berperan sebagai orang tua yang galak dan konselor sebagai anak yang pendiam. Kemudian peran tersebut dipertukarkan.
- 3) Terapi aversi, digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk atau menghukum perilaku yang negatif dan memperkuat perilaku positif, dengan meningkatkan kepekaan klien agar mengganti respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut, dibarengi dengan stimulus yang merugikan dirinya. Misalnya, anak yang suka mabuk, maka minumannya dicampur dengan obat tertentu yang dapat menjadikan pusing atau muntah.
- 4) Penghentian pikiran. Teknik ini efektif digunakan untuk klien yang sangat cemas. Caranya, misal klien ditutup matanya sambil membayangkan dan mengatakan sesuatu yang

mengganggu dirinya, misal berkata "saya jahat" – pada saat itu klien memberi tanda, kemudian terapi berteriak atau berkata keras dan nyaring berkata "berhenti". Jadi pikiran yang tadi digantikan dengan teriakan terapi, berulang-ulang sampai dirinya sendiri yang bisa menghentikan.

- 5) Kontrol diri, dilakukan untuk meningkatkan perhatian pada anak tugas-tugas tertentu, melalui prosedur *self assessment*, mencatat diri sendiri, menentukan tindakan diri sendiri, dan menyusun dorongan diri sendiri.
- 6) Pekerjaan rumah. Yaitu dengan memberikan tugas atau pekerjaan rumah kepada klien yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan situasi tertentu. Misal, kepada klien yang suka melawan ketika dimarahi orang tua, maka diberi tugas selama satu minggu untuk tidak menjawab ketika sedang dimarahi, kemudian hasilnya dievaluasi dan secara berangsur ditingkatkan.

Dalam implementasinya pada anak berkebutuhan khusus, penggunaan teknik-teknik di atas harus disesuaikan dengan hambatan belajar dan kebutuhan anak secara individual, serta dengan mempertimbangkan kelebihan anak, macam dan nilai penguatan yang tersedia, serta orang lain yang berarti atau bermakna bagi kehidupan anak.

D. Konseling yang Berpusat pada Pribadi

Konseling yang berpusat kepada pribadi sering pula disebut sebagai konseling yang berpusat kepada klien, konseling teori diri (*self theory*), atau konseling Rogerian. Disebut sebagai konseling Rogerian, karena Carl Ransom Roger merupakan pelopor sekaligus tokoh dari konseling ini.

Berbeda dengan psikologi behaviorisme, Carl Ransom Rogers membela psikologi fenomenologis dan humanistik. Sebagai seorang psikolog humanistic, Rogers lebih menekankan pentingnya relasi antarpribadi dengan sikap saling menghargai dan tanpa prasangka (antara klien dan terapis) dalam membantu individu mengatasi masalah-masalah kehidupannya serta dalam mempermudah perkembangan kepribadian. Rogers menyakini bahwa klien sebenarnya memiliki jawaban sendiri atas permasalahan yang dihadapinya dan tugas terapis hanya membimbing klien menemukan jawaban yang benar. Menurut Rogers, teknik-teknik asesmen dan pendapat terapis bukanlah hal yang penting dalam treatment kepada klien.

1. Konsep Utama

Berdasarkan pengalaman klinisnya Roger telah sampai kepada keyakinan dasar filosofis bahwa organisme manusia pada hakekatnya mempunyai tujuan tertentu dan berkembang maju ke depan. Organisme bersifat konstruktif, realistik, progresif, dapat dipercayai, dan secara kodrat alamiah memiliki potensi untuk berkembang. Apabila kodrat alamiah yang

potensi ini tidak dihalangi, maka akan berkembang sepenuhnya menurut potensi pembawaan lahiriah, sehingga mampu berfungsi sebagai *fully human being* yang hidup selaras dengan kodrat alamiahnya, dan hidup bersama orang lain sebagai manusia yang positif dan normal. Atas dasar ini, Roger berpandangan bahwa aspek-aspek negatif yang terjadi pada seseorang seperti irrasional, a social, egoistis, kejam, destruktif, kurang matang dan regresif disebabkan karena ia hidup tidak selaras dengan kodrat alamiahnya.

Berbeda dengan pandangan psikoanalisis tentang manusia yang lebih pesimistis dan pandangan behavioristik yang lebih mekanistik, Roger memiliki pandangan yang lebih optimistik, karena dalam pandangannya setiap manusia memiliki tendensi spontan untuk berdiferensiasi, bertanggung jawab atas dirinya sendiri, menentukan jalan hidupnya sendiri, menjadi matang, dan bekerja sama dengan baik. Dengan kata lain secara kodrati memiliki motivasi dasar yang kuat dan terarah untuk mempertahankan, memperkaya, mengembangkan, serta mewujudkan diri sepenuh-penuhnya, atau disebut "tendensi aktualisasi". Sedangkan sifat khas tendensi aktualisasi yaitu berakar dalam proses fisiologis, menuju kepada dieferensiasi dan kompleksitas yang lebih besar, holistik, meningkatkan ketegangan, selektif, aktualisasi diri secara otonom dan memuncak ke arah pemilihan nilai-nilai baru yang transenden dan spiritual.

Penjelasan Roger tentang aktualisasi diri tidak lepas dari dua tiang utama dari teori tentang struktur kepribadian, yaitu "organisme" dan "self". Secara psikologis, "organisme" adalah totalitas seluruh pengalaman, baik yang disadari (sudah disimbolisasikan) atau tidak (belum disimbolisasikan), yang disebut sebagai "lapangan fenomenal". Sedangkan lapangan fenomenal hakekatnya adalah realitas subyektif, bersifat unik, dan sangat berpengaruh kepada tingkah laku manusia. Karena itu, bagaimana individu bertingkah laku sangat tergantung kepada cara subyek mengalami dan menafsirkan realitas subyektifnya. Dalam kaitan dengan "self", dijelaskan bahwa self adalah aspek hakiki dari pengalaman diri dalam bentuk konseptual yang tetap, teratur, dan koheren yang dibentuk oleh persepsi-persepsi tentang kekhasan dari "aku" dan persepsi-persepsi tentang hubungan antara aku dan orang lain. Pengalaman diri yang disadari, selanjutnya disebut "self concept". Jadi merupakan bagian sadar sekaligus inti dari ruang fenomenal yang disadari dan disimbolisasikan, dimana "aku" sebagai pusatnya, yang membedakan antara aku dengan orang lain.

Dalam kaitan dengan konsep diri, Roger menjelaskan bahwa dalam diri seseorang terdapat konsep diri yang real dan konsep diri yang ideal. Konsep diri yang real adalah konsep diri yang sesungguhnya, asli, dan sudah dimiliki sebagai dasar otentisitas dan universitas yang terwujud dalam bentuk individual yang unik, yang oleh Roger kemudian disebut sebagai "diri yang organismik". Sedangkan diri organismik yang paling asli dan paling real, menurut Roger adalah "diri perasa" (*feeling-self*), yaitu sesuatu (pengalaman) yang bukan bersifat kognitif dan aktif, tetapi bersifat intuitif dan membuka diri untuk merasakan proses pengalaman organik.

Menurut Roger, merasakan merupakan aktivitas inti dari kejiwaan manusia. Atas dasar ini, tujuan dari tendensi aktualisasi diri hakekatnya adalah berusaha untuk mengembangkan semaksimal mungkin *feeling self*, sehingga lebih luas, memadai, dan sesuai dengan perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman organismiknya (*congruence*). Tidak sempit, kaku, palsu, dan "cacat" (*incongruence*).

Bentuk konsep diri yang *incongruence* dapat berupa mekanisme pembelaan diri, yaitu : (1) penyimpangan atau distorsi (*distorsion*), yaitu sebuah konsep diri yang sebenarnya tidak cocok dengan *feeling self*-nya, namun dipaksakan supaya cocok dalam bentuk "yang dikacaukan", misalnya melalui mekanisme rasionalisasi, dan (2) penyangkalan (*denial*), yaitu suatu upaya untuk mempertahankan integritas konsep dirinya dengan menolak secara sadar pengalaman-pengalaman yang berbahaya dengan memalsukan realitas bahwa pengalaman tersebut tidak ada (bersikap defensive). Misalnya, dengan tidak mengakui sikap agresivitasnya.

Roger juga menjelaskan bahwa dalam kaitan dengan penilaian terhadap pengalaman-pengalaman dan konsep dirinya yang positif atau negatif, sangat ditentukan oleh pengaruh-pengaruh sosial. Sebab, pengaruh-pengaruh sosial yang berupa anggapan sosial tersebut yang selanjutnya akan diintroyeksikan dalam dirinya dan digunakan sebagai bahan untuk menilai diri. Sedangkan dalam rangka pembentukan konsep diri yang positif, setiap manusia memerlukan kebutuhan dasar akan kehangatan, penghargaan, penerimaan, pengagungan, dan dicintai, yang oleh Roger disebut sebagai kebutuhan akan penghargaan positif (*need for positive regard*). Karena itu pula, semua penghargaan negatif yang datang dari lingkungan akan ditolak dan disingkirkan dari konsep diri anak, karena tidak sesuai dengan kebutuhan dasarnya.

Dalam diri setiap manusia sebenarnya selalu terdapat sedikit inkongruensi, termasuk pada mereka yang secara psikis cukup sehat dan matang, karena mereka kadang-kadang merasa diri terancam oleh pengalaman-pengalaman yang tidak sesuai dengan konsep dirinya. Namun pengalaman-pengalaman dapat menjadi sangat mengancam, dapat menimbulkan ketakutan yang begitu besar dan dapat tidak tertahankan lagi sehingga dalam kehidupan sehari-harinya dapat terganggu, sehingga dibutuhkan pertolongan terapeutik seperti halnya pada orang neurotik. Menurut Roger, untuk dapat mengatasi kondisi inkongruensi, maka kuncinya adalah dengan mengurangi penghargaan positif dengan syarat (*conditional positive regard*) dan memperkuat penghargaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*). Dengan demikian kesenjangan antara pengalaman organismik dengan konsep diri dapat dijabatani, sehingga dapat lebih terintegrasi.

Dalam proses terapeutik di atas, terdapat tiga aspek yang sangat berperan untuk menciptakan kongruensi. Pertama, tidak boleh ada ancaman apapun bagi struktur/konsep diri. Konsekuensinya konselor harus menciptakan suatu situasi yang tidak mengancam kliennya, sehingga klien

memiliki keberanian untuk tidak takut dan dengan penuh percaya diri menghadapi dan menyadari perasaan tak sadar yang belum disimbolisasikan dan mengancam keamanan konsep dirinya. Dengan demikian terjadi asimilasi terhadap perasaan-perasaan tak sadarnya, yang berarti terjadi reorganisasi dalam konsep diri klien yang semakin lama menjadi semakin lebih kongruen. Kedua, asimilasi dari pengalaman-pengalaman yang belum disimbolisasikan dapat menghasilkan pengertian yang lebih baik atau lebih toleran terhadap orang lain. Artinya, dapat lebih menyadari dan menerima orang lain sebagai orang lain, bukan dirinya yang unik, sehingga tidak perlu melemparkan atau memproyeksikan perasaan-perasaan yang belum disimbolisasikan kepada orang lain, karena telah diterima dalam proses penyadaran, sehingga terbentuk suatu struktur diri yang konsisten dan terintegrasi. Ketiga, seseorang yang kongruen dan berfungsi sepenuhnya senantiasa harus mengubah dan menyesuaikan nilai-nilainya secara terus-menerus. Artinya, nilai yang telah diambil dari orang lain melalui identifikasi dan introyeksi harus diuji secara mandiri dan mengubahnya melalui proses penilaian yang terus-menerus sesuai dengan pengalaman-pengalaman barunya. Dengan demikian, akan timbul sistem nilai yang otonom, dinamik, dan tidak kaku.

Roger juga membedakan dua macam kepribadian, yaitu pribadi yang kurang / tidak mampu menyesuaikan diri (*maladjusted person*) dan pribadi yang mampu berfungsi sepenuhnya (*fully functioning person*). Tujuan konseling adalah mengembangkan pribadi yang berfungsi sepenuhnya pada diri klien. Pribadi yang telah berfungsi penuh berarti telah mengalami dan memperoleh penghargaan positif tanpa syarat, yang berarti telah dicintai dan dihormati sesuai keunikan dirinya, sehingga tidak perlu bersifat defensif.

2. Tujuan konseling

Tujuan utama dari konseling yang berpusat kepada pribadi adalah mengembalikan klien kepada kehidupan perasaan dan mendorongnya untuk menemukan *feeling self*-nya yang asli. Membantu klien agar mampu membiarkan kehidupan perasaan-perasaannya tanpa halangan dan dapat mensimbolisasikan pengalaman-pengalamannya dalam sebuah konsep diri yang lebih memadai. Dengan kata lain membantu mengembangkan semaksimal mungkin *feeling self*-nya, sehingga lebih luas, memadai, dan sesuai dengan perasaan dan pengalaman-pengalaman organismiknya. Dengan demikian klien dapat lebih kongruen, otentik, dan terbuka. Mampu menjadi pribadi yang kuat, unik, dan ekspresif. Mampu mengatasi masalah-masalahnya sendiri secara mandiri, menentukan hidupnya sendiri, berfungsi lebih efisien, memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Singkatnya, mampu mewujudkan suatu pribadi yang berfungsi sepenuhnya. Sedangkan sifat khas yang terdapat pada setiap pribadi yang berfungsi sepenuhnya, yaitu : (1) keterbukaan pada pengalaman, (2) hidup secara eksistensial, (3) kepercayaan organismik, (4) adanya kebebasan, dan (5) kreatif.

3. Fungsi dan peranan konselor

Setiap manusia mempunyai tendensi untuk mewujudkan diri, yang berarti bahwa setiap manusia memiliki semua daya perkembangan yang diperlukan untuk mengembangkan kepribadiannya. Hipotesis sentral dalam person oriented adalah bahwa di dalam diri setiap manusia memiliki kesanggupan untuk merasakan dan mengerti apa yang sebenarnya menyebabkan penderitaannya dan melihat kemungkinan-kemungkinan yang ada dalam dirinya yang dapat dipergunakan untuk mengaktualisasikan dirinya sendiri. Atas dasar ini klien harus berinisiatif untuk mengatasi masalah-masalahnya sendiri atau menyembuhkan dirinya sendiri. Berangkat dari konsep tersebut, maka fungsi dan peranan konselor adalah perlunya menciptakan kondisi-kondisi yang memungkinkan klien mampu menemukan konsep dirinya yang benar, yang sepadan dengan kodratnya. Proses perkembangan yang harus dimulai dan dibangkitkan sendiri oleh klien, sedangkan konselor hanyalah katalisator dan fasilitator yang mempermudah proses perkembangan tersebut, melalui penciptaan relasi khusus yang memungkinkan klien mengubah sikap-sikap palsu yang telah dipelajari, sehingga secara bertahap dapat berkembang sebagai pribadi yang utuh dan otentik.

Konsekuensinya, konselor tidak boleh menciptakan relasi kekuasaan yang dapat menjadikan anak menjadi bergantung. Tidak boleh bersikap "direktif" dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan diagnosis, memberi nasehat-nasehat dan penilaian-penilaian eksternal. Tidak boleh mengontrol, memandang klien sebagai "obyek", dan banyak memberikan penafsiran. Sebaliknya, konselor harus mampu mengembangkan sikap emphatik, dengan masuk dalam dunia subyektif dan keunikan pribadi klien. Mampu bersikap "*client centered*" dalam arti seluruh perhatiannya harus terarah kepada klien seperti klien mengalaminya dalam dunia perasaan subyektif, sehingga memiliki perspektif berdasar atas "dunia perasaan" atau lapangan fenomenal klien. Mampu mengembangkan penghargaan positif tanpa syarat, bersikap terbuka, hangat, dan permisif, sehingga klien merasa aman, bebas dari rasa takut dan ancaman, lebih berani mengungkapkan semua perasaan pribadinya secara bebas dan asli, serta lebih berani menyelesaikan masalahnya sendiri. Dalam komunikasi, konselor hendaknya mampu menyampaikan isi pengalaman emosional sekonkrit, setepat, dan selangsung mungkin, sehingga klien dapat melihat dunia perasaannya yang tersembunyi dalam cerminnya sendiri.

Adanya gangguan psikis yang mungkin dialami anak berkebutuhan khusus, seperti ketakutan dan halangan sosial, masalah-masalah yang berhubungan dengan realisasi diri, inferioritas ataupun superioritas, rasa kurang puas, depresi, kesulitan-kesulitan dalam kehidupan keluarga, cemas, gangguan bicara, hakekatnya merupakan petunjuk adanya penyimpangan dari perkembangan kepribadian normal, yang disebabkan oleh kondisi eksternal yang kurang menguntungkan. Dalam pandangan Roger, gangguan psikis sebenarnya adalah pandangan yang kurang tepat dari klien tentang dirinya sendiri, orang lain, dan situasinya. Gangguan psikis ini timbul karena nilai-nilai yang ditentukan oleh orang lain, sehingga

menciptakan deskrepansi (jarak) antara pengalaman dan diri organismiknya, sehingga menjadikan perasaannya terancam atau takut sehingga memunculkan mekanisme pertahanan diri.

Berdasarkan hal di atas, peran utama konselor adalah membantu menyesuaikan konsep diri anak dengan seluruh pengalamannya agar pengalaman tersebut tidak dialami sebagai ancaman terhadap konsep dirinya, tetapi sebagai suatu yang dapat diintegrasikan dalam sebuah konsep diri yang lebih luas. Caranya dengan mengurangi penghargaan positif bersyarat dan memperkuat penghargaan positif tanpa syarat kepada anak sehingga anak dapat merasa diterima sebagai pribadi apa adanya, serta menciptakan relasi dan suasana sosial yang dapat mendorong anak dapat berani menjadi dirinya sendiri sesuai kodrat tendensi aktualisasi dirinya. Dengan demikian konsep diri anak dapat mengarah ke tingkat kemampuan menentukan diri, percaya diri, dan kreativitas yang lebih tinggi, sehingga diperoleh perasaan baru yang bebas dari ketegangan dan memperoleh cara baru dalam menghadapi diri sendiri dan orang lain.

4. Proses dan teknik konseling

Menurut Roger, tema sentral dari konseling yang berpusat kepada pribadi adalah komunikasi antarpribadi. Disebutkan bahwa relasi antar pribadi yang saling bertemu dapat menyembuhkan dan saling mengembangkan. Artinya, perkembangan kepribadian klien hanya akan terjadi apabila ada kontak psikologis antara konselor dan klien dalam bentuk relasi yang berlangsung dalam hubungan antarpribadi. Berdasarkan hal tersebut, persoalan utama dalam konseling anak berkebutuhan khusus adalah bagaimana seorang konselor dapat mengerti perasaan-perasaan dan pribadi anak berkebutuhan khusus, mendengarkannya secara empatik, serta menyampaikannya dengan penuh pengertian.

Permasalahan pokok yang muncul kemudian adalah "bagaimana konselor dapat menciptakan relasi antarpribadi itu?", "syarat-syarat dan kondisi-kondisi manakah yang dapat membantu perkembangan pribadi klien?", atau dengan bahasa yang lebih sederhana "bagaimana teknik-tekniknya agar relasi antarpribadi itu dapat dibangun?". Untuk menjawab pertanyaan ini, sesuai dengan konsep *person oriented* terdapat tiga variabel utama sebagai syarat, kondisi, atau teknik dasar dalam proses konseling yang efektif dan konstruktif bagi perubahan kepribadian yang optimal, yaitu :

- a. Konselor haruslah seorang yang kongruen dan terintegrasi dalam relasinya. Artinya, konselor harus mampu memiliki keberanian untuk menampilkan diri yang asli, otentik, tulus, jujur, polos, spontan, terbuka, sungguh-sungguh, dan terintegrasi kepada pasangannya (klien), sehingga klien benar-benar merasa diterima sebagai pribadi apa adanya. Penampilan dalam relasi tersebut harus dapat dilihat, diterima, disadari, dipercayai, dan diasimilasi oleh klien.
- b. Adanya pemberian penghargaan positif tanpa syarat kepada klien oleh konselor, yang berarti ada sikap menerima, perhatian yang simpatik,

pengormatan, dan penghargaan terhadap anak berkebutuhan khusus dan permasalahan yang dialaminya. Penghargaan ini tidak lain merupakan perwujudan dari kepercayaan dasar, yaitu bahwa anak pada dasarnya dapat dipercayai, karena dalam pribadinya termuat banyak kemungkinan potensi dan perasaan positif yang masih tersembunyi, disamping wujud toleran terhadap berbagai keterbatasan yang dimiliki. Penghargaan hakekatnya dibutuhkan untuk menciptakan rasa aman sehingga terbangun iklim yang hangat, penuh kasih sayang, dan kondusif bagi perubahan kepribadian klien, serta untuk mengundang anak untuk menerima diri sebagaimana adanya.

- c. Dimilikinya kemampuan konselor untuk memahami secara empatik dunia pengalaman batin anak. Memahami secara empatik, hakekatnya adalah upaya untuk berada pada kondisi yang sama dengan pribadi anak dalam rangka kesadaran dan perubahan pribadi anak. Untuk itu, konselor harus mampu masuk dan menembus dunia perasaan anak. Caranya dapat dilakukan dengan mendengarkan anak dengan hati terbuka dan penuh perhatian, memasukkan diri afektif dan kognitif ke dalam dunia pengalaman eksistensial anak sebagaimana dirasakan anak, serta memiliki kepekaan untuk mengungkapkan secara tak langsung dan implisit dengan cara yang lebih jelas (implisit), lebih tajam, lebih mudah dipahami, dan lebih baik dari pada anak.

Melalui kemampuan empatik tersebut, diharapkan dapat berfungsi untuk membantu anak dalam mengatasi rasa keterasingan, meneguhkan harga diri dan kepercayaan diri, memperkokoh pengertian anak terhadap dunia pengalamannya sendiri, memusatkan pada isi emosional pengalaman anak, serta untuk membantu membebaskan dan melancarkan aliran pengalaman anak yang sebelumnya terhalang. Sekalipun empatik ini sangat krusial, namun konselor tidak boleh larut dalam dunia perasaan anak secara total, namun harus tetap seimbang dan berjarak agar konselor tidak kehilangan identitas dalam fungsinya sebagai pencerahan bagi anak.

Ketiga variabel, yaitu kemampuan konselor untuk menampilkan dan memperlihatkan sikap kongruen, penghargaan positif tanpa syarat, dan pemahaman dan perhatian empatik, hakekatnya merupakan kunci agar anak berkebutuhan khusus dapat mengerti tentang maksud dan tujuan konseling, sehingga dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan kepribadian anak.

Uraian di atas, juga mengisyaratkan bahwa dalam pelaksanaan konseling bagi anak berkebutuhan khusus, konselor bukanlah seorang yang pasif dan diam, yang hanya berperan sebagai pendengar yang baik dan memberi respon dengan mengangguk-anggukkan kepala atau mengulang apa yang diungkapkan anak. Dalam proses konseling, seorang konselor haruslah pribadi yang unik, yang harus mampu melibatkan diri dalam relasi

antarpribadi, berupaya menyampaikan pesan secara emphatik, dan bertindak secara tulus, sehingga anak dapat melihat, menerima mengerti, serta menyadari maksud yang sesungguhnya dari sikap-sikap tersebut bagi perkembangan kepribadiannya. Dengan demikian, konselor haruslah mampu menjadi sumber inspirasi sekaligus "sahabat sejati" anak yang senantiasa siap menemani dan membantu dalam perjalanannya menuju penemuan diri yang sesungguhnya.

Perlu diingatkan, bahwa tujuan utama konseling pada anak berkebutuhan khusus hakekatnya adalah untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi serta membantu memenuhi kebutuhan khususnya sehingga anak dapat berkembang secara optimal sesuai dengan kapasitasnya. Adanya keragaman anak berkebutuhan khusus dan permasalahan yang dihadapinya, dapat menjadikan penempatan ketiga variabel tersebut dalam bobot yang berbeda. Ketiga variabel tersebut hakekatnya harus terwujud secara seimbang, tetapi keseimbangan tersebut bukan berarti harus dalam bobot yang sama. Karena itu, dalam proses konseling variabel mana yang akan diberikan bobot paling dominan sangat tergantung kepada karakteristik, permasalahan, dan kebutuhan masing-masing anak secara individual. Misalnya, dalam pelaksanaan konseling kepada anak tunalaras (nakal), mungkin kasus penanganan kepada anak-anak yang tunalaras dengan gejala perilaku suka menentang atau membuat keonaran, variabel penghargaan positif tanpa syarat mungkin kurang dominan dibandingkan dengan variabel yang lainnya. Sebaliknya, dalam konseling kepada anak berkebutuhan khusus yang mengalami depresi, mungkin variabel tersebut dapat menjadi paling dominan.

E. Gestalt therapy

Terapi gestalt lahir berdasar atas pengembangan dari empat disiplin ilmu yang berbeda, yaitu psikoanalisis, fenomenologis, eksistensial, dan teori gestalt, dengan tokoh utamanya Frederick S Pearl.

1. Konsep utama

Terapi gestalt berangkat dari pandangan bahwa individu tidak dapat dipahami dengan hanya mempelajari bagian-bagian, melainkan harus dipahami sebagai suatu organisasi, koordinasi, atau integrasi dari keseluruhan bagian-bagian sebagai suatu keseluruhan. Manusia adalah makhluk yang aktif dan senantiasa berupaya untuk mencapai keseimbangan antara ikatan organisme dengan lingkungannya. Kesehatan akan dicapai apabila ia mampu menyeimbangkan keduanya, mampu menggeser kepentingan "saya" dan "engkau" menjadi "kami".

Berbeda dengan psikoanalisis dari Freud, Pearl mengajukan adanya konsep "*under dog*" sebagai lawan super ego, yang dalam istilah Pearl disebut "*top dog*". Apabila super ego menguasai individu dengan keharusan atau ketakutan akan ancaman bahaya, maka "*under dog*" menguasai individu dengan penekanan yang baik dalam rangka mempertahankan diri.

Menurut Pearl, baik "*top dog*" maupun "*under dog*" senantiasa bersaing untuk menguasai dan mengontrol manusia, sehingga pada hakekatnya setiap manusia senantiasa tersiksa oleh kedua kekuatan dalam tersebut. Disamping itu apabila dalam konsep psikoanalisis, frustrasi dapat dianggap sebagai sesuatu yang negatif atau ancaman, bagi Pearl **frustrasi** justru dipandang sebagai elemen positif karena dapat mendorong manusia untuk mengembangkan perlindungan, menemukan potensi-potensinya, atau dalam menguasai lingkungannya. Karena itu, apabila anak tidak cukup mengalami frustrasi, maka akan cenderung menggunakan potensinya untuk mengontrol orang dewasa.

Pearl juga mengajukan konsep penghindaran (*avoidance*) dan urusan yang tidak terselesaikan (*unfinished business*). Penghindaran adalah segala cara yang digunakan seseorang untuk melarikan diri dari *unfinished business* dalam rangka membebaskan diri dari perasaan tertekan akibat adanya kebutuhan-kebutuhan yang mengalami kebuntuan (*impasse*). Konsep penghindaran ini relative sama dengan konsep *defence mechanism* pada teori psikoanalisis.

Pearl juga menyatakan bahwa banyak manusia yang dihadapkan kepada situasi kritis karena tidak mampu mencapai keseimbangan atau keserasian dalam menyatakan antara apa yang seharusnya dan apa yang sebenarnya (antara gambaran diri dengan aktualisasi diri), serta antara aktualisasi "saat ini" dan "kemudian" (antara aktualisasi sekarang dan gambaran da peranannya di masa depan), atau karena tidak mampu menerima perasaan dan pikiran-pikirannya sendiri. Kondisi-kondisi inilah yang kemudian dapat menjadikan individu dihantui ketakutan, kecemasan, rasa tidak percaya diri, dan bergantung kepada lingkungan. Tidak mampu menguasai diri dan lingkungan, yang akhirnya menjadikan dirinya lemah, kaku, atau terikat. Tidak memiliki kebebasan dan spontanitas dalam menyatakan diri dalam hubungan dengan lingkungan secara positif.

2. Tujuan konseling

Tujuan utama terapi gestalt adalah membuat klien mampu menerima perasaan dan pikiran-pikirannya, meningkatkan kepercayaan diri, tidak takut dalam menghadapi dan berperan di masa depan, tidak bergantung pada orang lain, serta menyadari diri yang sebenarnya, sehingga pada akhirnya klien dapat memiliki spontanitas dan kebebasan dalam menyatakan diri dan mandiri. Untuk itu penting bagi konselor untuk membantu upaya-upaya agar anak berkebutuhan khusus mampu menyadari tentang hambatan-hambatan dalam dirinya serta menghilangkannya.

3. Peran konselor

Prinsip penting dalam terapi gestalt adalah di sini dan saat ini (*here and now*). Konsekuensinya, konselor hendaknya lebih mengutamakan pentingnya kesadaran klien (anak berkebutuhan khusus) terhadap situasi dan kondisi saat ini dan disini, melalui penggunaan prinsip "*now*", "*what*" dan "*how*". Bukan melalui prinsip "*why*", karena hanya akan mengarahkan

kepada masa lalu yang tidak pernah sampai kepada jawaban yang memadai. Bagi klien, kondisi saat ini adalah *unfinished business*. Karena itu, yang penting bagi konselor adalah bagaimana klien dapat menyadari kondisi-kondisinya atau masalah-masalahnya saat ini dan bagaimana harus berbuat untuk mengatasinya. Sedangkan masa depan (*the future*) adalah sesuatu yang belum muncul, sehingga tidak perlu terlalu dirisaukan.

Pandangan teori gestalt tentang nilai positif dari frustrasi, tampaknya juga harus dimanfaatkan konselor dengan membuat klien menjadi "kecewa", sehingga klien dipaksa untuk dapat menemukan potensi-potensinya dan cara-cara mengatasi masalahnya, dengan memahami dan menemukan kembali *unfinished business*-nya. Dalam konteks ini pemberian motivasi kepada klien menjadi penting.

4. Proses dan teknik konseling

Sofyan H. Wilis (2004) menyatakan bahwa proses konseling dalam terapi gestalt mengikuti lima hal penting, yaitu : (1) pemolaan, dilakukan setelah konselor memperoleh fakta atau penjelasan mengenai sesuatu gejala, dengan segera memberi jawaban, (2) pengawasan, yaitu kemampuan konselor untuk menyakinkan atau memaksa klien mengikuti prosedur konseling, melalui motivasi dan *rapport*, (3) potensi, yaitu usaha konselor untuk mempercepat terjadinya perubahan perilaku dan sikap serta kepribadian klien, (4) kemanusiaan, meliputi pengenalan secara pribadi dan emosional, mendorong, serta bersikap terbuka, dan (4) kepercayaan, termasuk kepercayaan diri konselor dalam membantu klien.

Sementara itu menurut M. Surya (2003) dan Sofyan H. Wilis (2004), proses konseling hendaknya dilakukan melalui empat tahapan sebagai berikut :

- a. Fase 1, membentuk pola pertemuan terapeutik agar terjadi situasi yang memungkinkan perubahan perilaku pada klien.
- b. Fase 2, usaha meyakinkan klien mengikuti prosedur konseling, melalui pemberian motivasi dan penciptaan hubungan baik.
- c. Fase 3, mendorong klien untuk mengungkapkan perasaan-perasaannya saat ini, untuk menemukan aspek-aspek kepribadiannya yang hilang. Bukan pengalaman-pengalaman masa lalu dan harapan-harapannya di masa depan.
- d. Fase 4, yaitu fase dimana klien diharapkan sudah memiliki ciri-ciri kepribadian yang integral, unik, dan manusiawi.

Berkaitan dengan teknik konseling, Shertzer dan Stones (M. Surya, 2003) menjelaskan bahwa teknik-teknik yang biasa digunakan dalam terapi gestalt adalah :

- a. *Enhancing awareness*, yaitu dengan membantu penyadaran klien terhadap pengalamannya saat ini.
- b. *Personality pronouns*, yaitu dengan meminta klien untuk mempridadikan pikirannya untuk meningkatkan kesadaran pribadinya.

- c. *Changing question to statements*, yaitu mendorong klien untuk menggunakan pernyataan-pernyataan dari pada pertanyaan-pertanyaan.
- d. *Assuming responsibility*, yaitu dengan meminta klien untuk menggunakan kata "tidak ingin" untuk "tidak dapat".
- e. *Asking "how" dan "what"*, yaitu bertanya "bagaimana" dan "apa", untuk membantu agar klien masuk dalam pengalamannya perilakunya sendiri.
- f. *Sharing hunches*, yaitu mendorong klien untuk mengeksplorasi diri.
- g. *Bringing the past into the now*, yaitu membantu klien agar mengalami pengalaman-pengalaman masa lalunya ke dalam situasi sekarang.
- h. *Expressing resentment and appreciation*, yaitu membantu klien untuk mengidentifikasi diri, menyatakan keadaan diri, dan menghargai dirinya sendiri.
- i. *Using body expression*, yaitu dengan mengamati ekspresi badan klien dan memusatkan kepada kesadaran klien.

F. Rational Emotive Therapy

Tokoh utama Rational Emotive Therapy (RET) adalah Albert Ellis. Terapi ini hakekatnya dibangun berdasar atas ketidakpuasan Albert Ellis terhadap teori psikoanalisa serta berdasar atas pemahamannya tentang teori behavioral.

1. Konsep utama

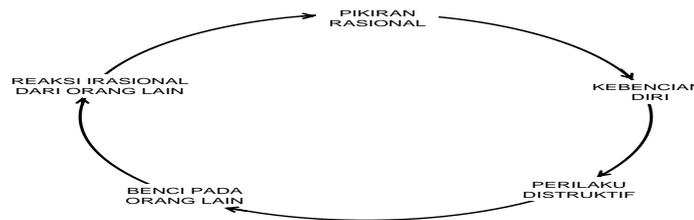
RET dibangun berdasar atas filosofi bahwa "apa yang mengganggu jiwa manusia bukanlah peristiwa-peristiwa, tetapi bagaimana manusia itu mereaksi atau berprasangka terhadap peristiwa-peristiwa tersebut".

Secara umum dikatakan bahwa anak-anak dan juga binatang memiliki sejumlah keterbatasan emosi dan cenderung untuk cepat emosi. Seiring dengan pertambahan usia, maka ketika anak-anak cukup mampu menguasai bahasa secara efektif, mereka memperoleh kemampuan untuk mempertahankan emosinya dan sedapat mungkin menjaga emosi-emosinya yang terganggu. RET tidak memusatkan perhatian kepada peristiwa-peristiwa masa lalu, tetapi lebih kepada peristiwa yang terjadi saat ini dan bagaimana reaksi terhadap peristiwa tersebut. RET juga percaya bahwa setiap manusia mempunyai pilihan, mampu mengontrol ide-idenya, sikap, perasaan, dan tindakan-tindakannya serta mampu menyusun kehidupannya menurut kehendak atau pilihannya sendiri.

RET didasari asumsi bahwa manusia itu dilahirkan dengan potensi rasional dan juga irasional. Seseorang berperilaku tertentu karena ia percaya harus bertindak dalam cara itu. Sedangkan gangguan emosional terletak pada keyakinan irasional. Dengan kata lain keyakinan irasional lah yang menyebabkan gangguan emosional. Bila seseorang mereaksi sesuatu dengan keyakinan irasional, maka ia akan memandang diri sendiri dan

orang lain sebagai jahat, kejam, atau mengerikan. Asumsi lainnya, bahwa berpikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah, tetapi dua hal yang saling tumpang tindih, dan dalam prakteknya saling terkait.

Dalam teorinya, Albert Ellis (Thomson dan Rudolf, 1983) juga menyatakan bahwa secara alamiah setiap manusia adalah irasional, mengalahkan dirinya sendiri, sehingga perlu pemikiran dengan cara-cara lain. Ia juga menyatakan bahwa secara alamiah manusia dapat menjadi "helpful" dan "loving" sepanjang mereka tidak dapat berpikir rasional. Dijelaskan pula tentang adanya siklus tertentu dalam berpikir irasional, dimana ketika seseorang dikuasai pemikiran irasional, maka pemikiran tersebut akan mengarahkan kepada kebencian diri. Kebencian diri selanjutnya akan mengarahkan kepada perilaku merusak diri (*self destructive*), dan kemudian secepatnya menumbuhkan kebencian kepada orang lain. Kebencian terhadap orang lain, pada akhirnya menyebabkan orang lain mereaksi secara irasional. Sedangkan adanya reaksi irasional orang lain, akan menjadikan pemikiran rasionalnya semakin terpelihara. Siklus tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Dalam pandangan RET, kecemasan bukanlah irasional, tetapi sebagai ketidaktepatan perasaan (*inaproproate feeling*) yang terbangun secara luas dari ide-ide rasional. Dijelaskan oleh Burk dan Steffle (1983) bahwa ketepatan perasaan umumnya berisi berbagai jenis perasaan yang muncul ketika terjadi halangan terhadap kebutuhan, keinginan, atau harapan-harapannya. Ketepatan emosi positif termasuk cinta, kebahagiaan, kesenangan, dan rasa ingin tahu. Ketepatan emosi negatif dapat berupa duka cita, penyesalan, frustrasi, gangguan, kejengkelan, tidak puas, dan sifat lekas marah. Emosi negatif disebut "sesuai" atau "tepat" karena selalu membantu orang untuk merubah kondisi-kondisi yang dialami ke arah yang lebih baik atau lebih obyektif. Sedangkan ketidaktepatan emosi selau berisi perasaan-perasaan seperti tertekan, permusuhan, putus asa, kecemasan, dan perasaan-perasaan tidak berharga. Disebut tidak tepat, karena secara normal tidak membantu manusia untuk merubah kondisi-kondisi tersebut, tetapi sering kali membantu mereka pada kondisi yang lebih buruk.

RET juga sering disebut sebagai pendekatan konseling A-B-C-D-E. Hal ini dikarenakan praktek konseling dalam RET hakekatnya mendasarkan pada teori kepribadian A-B-C-D-E dari Albert Ellis. Dalam teori tersebut dinyatakan bahwa manusia membentuk emosi dan perilakunya berdasar

atas pikiran dan filsafat yang ditemukannya sendiri, yang dibentuk oleh lingkungan sosialnya. Namun demikian, yang membentuk kepribadian manusia bukan kondisi-kondisi sosial tersebut, melainkan reaksinya terhadap kondisi-kondisi sosial tersebut. Secara umum, teori tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

A : peristiwa yang menggerakkan, misal : *"Saya gagal dalam tes matematika"*

B : Hasil evaluasi terhadap peristiwa yang dialami (A).

B1 : pesan irasional : *"Saya gagal tes, berarti saya sebagai orang yang mengalami kegagalan total"*

B2: pesan rasional : *"Saya gagal tes. Ini tidak memuaskan dan payah, tetapi ini semua harus dihadapi dan saya akan menyiapkan diri lebih baik untuk ujian mendatang".*

C : Representasi dari konsekuensi perasaan yang dihasilkan

B1 : merasa tertekan.

B2 : berbesar hati dan tidak akan menghalangi dalam ujian berikutnya.

D : Hadirnya perdebatan argumen untuk melawan pesan diri yang tidak rasional yang dinyatakan dalam B1. Fungsi konselor adalah membantu untuk mempertanyakan pesan-pesan irasional yang teridentifikasi.

E : Merupakan jawaban-jawaban yang telah dikembangkan berdasar atas pertanyaan-pertanyaan irasional.

Berdasar hal di atas, B hakekatnya adalah sistem keyakinan (*belief system*) yang tumbuh pada diri seseorang sebagai reaksi terhadap peristiwa yang dialaminya. Sedangkan C adalah keadaan emosi yang dialaminya, sebagai konsekuensi dari sistem keyakinannya. Dengan demikian yang menyebabkan seseorang menjadi terganggu emosinya hakekatnya bukan A, tetapi adalah B1 (dipertahankannya sistem keyakinan diri yang tidak rasional).

Dalam pandangan RET setiap manusia memiliki kapasitas untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan-perasaannya, selama ia mampu memasaksakan diri untuk berpikir dan bertindak lain melalui cara-cara yang lebih baik, rasional, dan konstruktif. Misalnya melalui latihan disiplin diri, belajar secara mandiri, atau dengan meminta bantuan pada orang lain yang mampu berpikir rasional dan obyektif.

b. Tujuan konseling

Menurut Thomson dan Rudolf (1983) tujuan RET adalah mengajarkan klien untuk berpikir dan secara personal lebih puas dalam cara-cara merealisasikan pilihan-pilihan antara kebencian diri dan perilaku negatif, meningkat kepada perilaku yang positif dan efisien. Dalam istilah lain, tujuan utama konseling adalah membantu klien memahami kepercayaan irasionalnya, dengan mendebat, melepaskan atau mengusirnya, dan

selanjutnya merubahnya dengan pemikiran yang lebih positif dan rasional. Membantu anak menjadi evaluator atas dirinya sendiri, sehingga dapat belajar untuk hidup sehat, mengontrol diri, dan bertanggung jawab atas kehidupannya.

Sedangkan menurut Burks dan Streffle (1983) tujuan utama konseling adalah membantu klien agar memiliki kepastian emosi, mampu mengembangkan *self interest*, *self direction*, sikap toleransi, menerima fakta dengan ketidaktentuan, mampu berpikir fleksibel dan ilmiah, mampu mengambil resiko dan menerima diri sendiri, serta mampu meminimalisir frekuensi, intensitas, dan durasi munculnya emosi negatif.

c. Fungsi konselor

Karakteristik utama pendekatan RET adalah aktif-direktif. Fungsi utama konselor dalam RET adalah menyerang, membantah, mengkonfrontasikan, atau membongkar keyakinan irrasional klien dalam rangka menunjukkan betapa tidak rasionalnya cara berpikir klien. Untuk itu, konselor harus mampu mengenal secara pasti kecenderungan dan cara berfikir anak, meyakinkan tentang adanya kesalahan dalam cara berpikir, menghentikan pikiran-pikiran negatifnya, membantu menggantinya dengan cara berpikir dalam perspektif baru yang lebih baik, positif, dan rasional, selanjutnya menguatkan dan meyakinkan akan keberhasilannya serta mendorong untuk mengimplementasikan dan mengaktualisasikannya dalam kehidupan nyata.

d. Proses dan teknik konseling

Dalam proses konseling, klien diharapkan sepenuhnya dapat mencapai tiga pemahaman : (1) peristiwa-peristiwa sebelumnya yang menyebabkan perilakunya neurotik, (2) alasan-alasan yang menjadikannya ia mempertahankan ketidakbahagiannya dan mengulanginya, (3) klien dapat mengalahkan gangguan emosinya dengan secara konsisten mengobservasi, menanyakan, dan menemukan system keyakinan dirinya.

Sekalipun dalam RET menitikberatkan pada aspek kognitif, namun dipercayai bahwa antara pikiran (kognitif), perasaan, dan perilaku merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan, karena itu dalam konseling ketiga aspek tersebut harus mendapat perhatian. Sehubungan dengan itu dalam RET dikenal adanya tiga kelompok besar teknik konseling, meliputi :

1) Teknik-teknik kognitif

Teknik-teknik kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Teknik-teknik ini meliputi :

- a) Pengajaran : Menunjukkan betapa tidak logisnya cara berpikir klien sehingga menimbulkan gangguan emosi dan mengajarkan cara-cara berpikir yang lebih positif dan rasional.
- b) Persuasif : Melalui berbagai argumentasi, konselor meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya yang keliru.

- c) Konfrontasi : Menyerang ketidakrasionalan berpikir klien dan membawanya ke arah berfikir yang lebih rasional.
- d) Pemberian Tugas : Memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.

2) Teknik-teknik emotif

Teknik-teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Dalam teknik ini, konselor harus mampu menerima klien tanpa sayarat. Termasuk teknik ini diantaranya adalah sosiodrama, role playing, modeling ataupun self modeling, latihan asertif (mendorong keberanian dan kebiasaan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya), humor, serta latihan melawan rasa malu.

3) Teknik-teknik perilaku

Teknik ini digunakan untuk mengubah tingkah laku klien yang tidak diinginkan. Termasuk teknik ini adalah melalui penerapan prinsip penguatan (*reinforcement*), teknik permodelan sosial (*social modelling*), serta relaksasi.

G. Konseling Psikologi Individual

Tokoh konseling psikologi individual adalah Alfred Adler (1870-1937), seorang penganut psikoanalisa Freud yang kemudian memisahkan diri karena ketidaksetujuannya terutama dalam memandang libido seksual sebagai penyebab utama neurotik. Disebut sebagai psikologi individual karena salam teorinya, Adler lebih menekankan kepada pendekatan kemanusiaan dan penyakit dari sudut pandang individu sebagai pribadi satu kesatuan yang utuh, bukan membagi-baginya menjadi bagian-bagian, seperti gejala, insting, atau dorongan-dorongan.

1. Konsep utama

Psikologi individual memandang bahwa setiap manusia pada dasarnya mempunyai perasaan rendah diri (*inferiority*), yaitu perasaan lemah dan tidak berdaya yang timbul sebagai pengalaman dalam interaksinya dengan orang dewasa atau lingkungannya. Perasaan tersebut dapat bersumber kepada perbedaan-perbedaan kondisi fisik, psikologis, maupun ataupun sosial. Namun, justru kelemahan-kelemahan ini yang membuat manusia lebih unggul dari makhluk-makhluk lainnya, karena mendorong manusia untuk memperoleh kekuatan, kekuasaan, kebebasan, keunggulan, dan kesempurnaan, atau rasa superioritas melalui upaya-upaya kompensasi. Perkembangan perilaku dan pribadi manusia selalu digerakkan dari kondisi serba kekurangan (*inferiority*) ke arah kelebihan (*superiority*). Namun demikian konsep superioritas ini tidak berarti harus lebih kuat atau lebih pintar dari orang lain, tetapi lebih kepada superior dalam dirinya sendiri (*superior within himself* atau *superiority over self*).

Adler juga memandang bahwa manusia adalah makhluk yang kreatif, aktif, selalu membuat pilihan, mempunyai tujuan dan mempunyai arti,

dengan kesadaran sebagai pusat kepribadiannya. Manusia juga memiliki gaya hidup yang unik yang berkembang pada masa kanak-kanak sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya, pandangan-pandangan tentang dirinya sendiri, tentang dunia, dan tentang perilaku-perilakunya yang menonjol, dan selanjutnya digunakan secara konsisten untuk mencapai tujuan hidupnya. Kesalahan gaya hidup, dapat bersumber kepada adanya generalisasi yang berlebihan, tujuan yang tidak realistis, persepsi yang salah tentang diri dan lingkungan, penolakan harga diri, ataupun kekeliruan terhadap nilai-nilai pribadi dan sosial yang dihayatinya.

Perilaku manusia hakekatnya dipengaruhi oleh pengalaman masa lampau, ditentukan oleh masa kini, dan mengarah kepada tujuan hidupnya di masa depan. Sedangkan tujuan hidup setiap manusia manusia disamping bersifat unik, individual, dan subyektif, juga selalu diorientasikan kepada nilai-nilai sosial yang berkembang di masyarakatnya. Setiap manusia memiliki minat sosial (*social interest*) dan keterikatan sosial (*social connectedness*), karena itu dalam mencapai tujuan hidupnya ia tidak bisa melepaskan diri dari nilai-nilai sosial yang berkembang di masyarakatnya, agar diperoleh keharmonisan dan keseimbangan hidup. Sebab, manusia disamping membutuhkan orang lain, juga memiliki kebutuhan untuk dibutuhkan dan diterima oleh orang lain.

Berdasarkan konsep-konsep di atas, Adler memandang bahwa perilaku salah suai, sebagai manifestasi adanya "kegagalan hidup" karena memiliki gaya hidup yang salah ataupun tujuan hidup yang keliru sebagai akibat tidak atau kurang berkembangnya minat sosial.

Dalam kaitan dengan kelainan atau kecacatan fisik, menurut Adler (Bischof, 1970) bahwa hal tersebut dapat menjadikan inferioritas yang lebih besar sekaligus dapat menjadi intrumen yang lebih kuat dalam memformulasikan gaya hidup dan menemukan aktivitas-aktivitas kompensatoris dibandingkan dengan anak normal. Namun demikian, hal tersebut bukan merupakan jaminan dalam menemukan kompensasi yang tepat. Sedangkan dalam kaitan dengan keterbelakangan mental (*mental impairment*), dijelaskan bahwa kondisi ini akan menjadikan upaya-upaya untuk menemukan kehidupan di masyarakatnya lebih berat. Alasannya : (1) kompensasi akan lebih sulit untuk diperoleh dengan keterbatasan mental, karena adanya kesulitan dalam pemahaman, (2) keragaman kompensasi untuk aktivitas mental lebih terbatas dibandingkan untuk aktivitas fisik, (3) dalam masyarakat modern lebih menghargai daya pikir (*brain power*) dari pada kekuatan otot, dan (4) adanya kekurangpahaman dan kekurangtoleransian masyarakat terhadap aktivitas kompensatori yang bersifat mental dari pada fisik. Sekalipun untuk yang mengalami kelainan secara mental lebih sulit dalam menemukan gaya hidup dibandingkan yang mengalami kelainan secara fisik, namun bagaimana tingkat pencapaian superioritas masing-masing sangat tergantung kepada dorongan dan bimbingan yang realistis dari orang tua atau orang dewasa lain sebagai figur orang tua.

2. Tujuan konseling

Tujuan utama konseling psikologi individual adalah meningkatkan harga diri, kepercayaan diri dan minat sosial klien, mengganti tujuan-tujuan hidup yang tidak realistis kepada tujuan yang lebih realistis, mengembangkan kemampuan kompensatori dengan menguji kekuatan dan kelebihan-kelebihan dirinya untuk menguasai lingkungan, serta mengajarkan anak/klien belajar menghadapi kehidupan sehingga memperoleh keberhasilan dalam hidupnya.

3. Fungsi dan peranan konselor

Dalam konseling psikologi individual fungsi dan peranan konselor adalah memfasilitasi klien untuk memperoleh pemahaman terhadap perasaan inferioritas dan gaya hidupnya serta mendorong klien untuk aktif dalam memecahkan masalahnya sendiri, dengan mengubah reaksi dan sikapnya sendiri terhadap orang lain guna menemukan kepercayaan diri yang lebih baik. Peran aktif konselor dalam mendorong dan menyemangati klien merupakan aspek krusial dalam implementasi pendekatan konseling Adlerian, dan untuk itu penggunaan prinsip *reward* and *punishment* sangat disarankan.

Setiap manusia memandang dunianya secara subyektif, untuk itu konselor harus mampu memahami klien dari sudut pandang anak. Membantu menemukan keunggulan-keunggulan pribadi yang dimilikinya, serta mendorong upaya penemuan gaya hidup baru melalui kegiatan-kegiatan kompensatori yang lebih positif dan konstruktif.

4. Proses dan teknik konseling

Dalam proses konseling, hal utama yang harus dibangun oleh konselor adalah membina hubungan baik dengan klien, sehingga tercipta proses atau iklim terapeutik yang berlandaskan atas kerja sama, saling mempercayai, dan saling menghargai. Untuk itu konselor harus menyadari pentingnya kondisi-kondisi dasar yang diperlukan untuk itu, yaitu : empati, rasa hormat, perhatian, keaslian, keterbukaan, dan ketulusan untuk membantu.

Dalam proses awal konseling, konselor perlu menelaah tujuan dan gaya hidup klien melalui peninjauan terhadap latar belakang keluarga dan riwayat hidupnya untuk menemukan dan membantu tilikan pemahaman klien terhadap kesalahan-kesalahan yang terjadi. Caranya, dapat dilakukan melalui penggunaan *paraphrasing* (menyatakan kembali apa yang diungkapkan klien tentang pandangan, keyakinan, sikap, dan perilaku-perilakunya sehingga dapat lebih dipahami), konfrontasi, pertanyaan, atau dengan mengajukan hipotesis sementara.

Setelah klien memahami kesalahan-kesalahan dalam tujuan dan gaya hidupnya, konselor dapat mengembangkan proses konseling ke arah peningkatan wawasan klien sehingga diperoleh pandangan atau penafsiran baru tentang keyakinan, sikap, tujuan hidup, dan perilaku-perilakunya secara lebih luas, terbuka, realistis, dan selaras dengan nilai-nilai sosial di

lingkungannya. Dengan demikian, klien mampu penafsiran baru terhadap diri dan lingkungannya. Mampu menemukan berbagai alternatif, serta mempertimbangkan, memilih dan menetapkan tindakan yang dianggap tepat dalam mengatasi masalahnya sendiri. Mampu memahami bahwa dalam dirinya terdapat sikap-sikap yang salah serta menyadari keyakinan dan perilakunya yang cenderung mengalahkan diri sendiri, untuk selanjutnya berani mengambil resiko dan tanggung jawab dengan melakukan perubahan-perubahan. Sedangkan untuk mempermudah pengembangan wawasan klien dan mengintegrasikannya dalam gaya hidup, konselor dapat menggunakan teknik penafsiran.

Menurut Adler (Thomson, dkk., 2004) untuk mencapai tujuan hidupnya individu mengembangkan dua pendekatan sebagai gaya hidupnya, yaitu pendekatan langsung dan tidak langsung melalui kekuatan, kekuasaan, atau kelemahannya. Setiap orang pertama-tama menggunakan kekuatannya, namun jika gagal, ia akan menggunakan cara lain yaitu menggunakan kelembutan dan mencoba meraih simpati. Jika keduanya gagal, maka yang muncul kemudian adalah perasaan inferioritas sekunder dan ini lebih serius dibandingkan inferioritas primair yang sifatnya universal. Atas dasar ini, terdapat empat prioritas yang terkait dengan perilaku anak berkebutuhan khusus dalam memenuhi kebutuhan untuk diterima orang lain, meliputi :

- a. Menyenangkan orang lain, dengan maksud untuk menghindari penolakan. Hal ini dibangun berdasar atas keyakinannya bahwa : *"Ketidakbermaknaan dan kelangsungan hidup saya tergantung kepada apakah saya dicintai orang lain"* .
- b. Menjadi superior, dengan maksud untuk menghindari ketidakbermaknaan. Hal ini dibangun berdasar atas keyakinannya bahwa *"Saya akan menjai bermakna dan dapat melangsungkan kehidupan hanya apabila saya lebih baik, lebih bijaksana, atau lebih mengetahui dari orang lain"*.
- c. Menguasai, dengan maksud untuk penghinaan, yang dibangun berdasar atas keyakinannya bahwa: *"Saya akan menjadi bermakna dan dapat melangsungkan kehidupan hanya apabila saya dapat menguasai kehidupan saya, peristiwa, dan orang lain yang menjadi bagian hidup saya"*.
- d. Menjadi komfortabel, untuk menghindari stress dan tekanan, yang dibangun berdasar atas keyakinannya bahwa : *"Saya akan menjadi bermakna dan dapat melangsungkan kehidupan hanya apabila saya tidak sendirian, tidak dalam tenanan, dan bebas untuk bergerak"* dan *"Hidup itu tidak baik, apabila saya tidak komfortable"*.

Berdasarkan hal di atas, konselor dapat mengkonfrontasikan terhadap pilihan prioritasnya, mengekpolorasi bagaimana megelolanya, sehingga dapat lebih efisien, serta membantu memodifikasi keyakinannya yang salah bahwa kebermaknaan dan kelangsungan hidup hanya dapat dipenuhi oleh satu pilihan prioritas.

Sementara itu, Dreikurs dan Soltz (Thompson, dkk., 2004) menjelaskan bahwa akan-anak yang tidak menyimpang dalam mencapai keinginannya yang segera dapat melakukannya melalui kerja sama dan kolaborasi konstruktif. Sebaliknya, anak-anak yang memiliki pola perilaku menyimpang selalu mengejanya melalui motif yang salah, yaitu motif mencari perhatian, memperoleh kekuasaan, balas dendam, atau ketidakberdayaan / menarik diri. Dalam konteks ini, peran konselor adalah membantu meluruskan logika berpikirnya yang salah serta membantu meningkatkan kapasitasnya untuk bekerja sama. Teknik pelaksanaannya dapat mengikuti tahapan sebagai berikut : (1) observasi perilaku anak secara detail, (2) secara psikologis sensitif terhadap perilaku kita sendiri, (3) mengkonfrontasikan dengan tujuan perilakunya, (4) mencatat pengakuan yang tidak disengaja, (5) menerapkan prosedur koreksi secara tepat.

Adapun teknik-teknik yang biasa digunakan dalam konseling psikologi individual, diantaranya adalah teknik komparatif dan analisis mimpi. Dalam teknik komparatif, konselor dituntut mampu memahami gaya hidup dan masalah klien melalui emphati dan membandingkan dengan dirinya sendiri, untuk selanjutnya digunakan sebagai landasan dalam memperbaiki gaya hidup dan memecahkan masalah yang dihadapi kliennya. Sedangkan analisis mimpi dilakukan untuk memahami pola-pola gaya hidup dan tujuan klien untuk selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam membantu klien. Menurut Adler mimpi merupakan refleksi dari tujuan klien, sehingga melalui analisis mimpi dapat dipahami tentang pola dan gaya hidupnya.

G. Konseling Trait-faktor Theory

1. Kosep dasar

Beberapa konsep pokok yang mendasari teori trait-faktor ialah :

- a. perilaku manusia dapat dikelompokkan (*ordered*) dan diukur terus menerus berdasarkan definisi trait-faktor
- b. individu itu berbeda satu dengan yang lain dalam setiap tindaknya dan perbedaan-perbedaan individu adalah meesap seluruhnya
- c. dalam batas-batas yang luas perbedaan individu itu ditentukan secara genetik, perilaku-perilaku dapat dimodifikasi, dan dapat dimodifikasi dalam batas-batas bahwa hal itu merupakan fungsi-fungsi dan organisasi dan lingkungannya.
- d. adanya konsistensi yang cukup dari ciri-ciri perilaku inividu, sehingga kesimpulan-kesimpulan dalam menjelaskan perilaku-perilaku selanjutnya dapat dibuat
- e. perilaku manusia merupakan produk dari statusnya saat ini, pengalaman-pengalaman, keadaan phisik, dan social setting
- f. perilaku manusia dapat dikonseptualisasikan secara tepat dalam istilah-istilah abilitas, kemampuan umum, temperamen, dan motivasi

- g. konflik-koflik interpersonal dan sosial dapat dihindarkan (inevitabel), dapat dikonstruktif atau bahkan dirusak atau dikacaukan.

Pada dasarnya konsep b sampai g adalah konsep-konsep yang bersumber pada psikologi deffentetral. Asumsi lain yang mendasari teori ini ialah bahwa perbedaan-perbedaan individu dapat diidentifikasi secara objektif, perilaku-perilaku manusia saat ini secara langsung berhubungan secara signifikan dengan perilaku-perilaku sosial masa datang, dan penjelasan bahwa melakukan perbandingan dengan kelompok-kelompok sosial mempunyai relevansi untuk pemahaman dan peningkatan proses penilaian diri.

Trait pada dasarnya adalah katagori-katagori yang dapat digunakan untuk menjelaskan perbedaan-perbedaan individu dalam perilaku-perilakunya, sedangkan analisis faktor telah dikembangkan sebagai suatu makna atau kepastian makna berapa banyak sifat-sifat dasar itu cukup untuk mempertimbangkan persamaan-persamaan atau perbedaan-perbedaan dalam skor tes individu. Analisis faktor membantu dalam meningkatkan kejelasan-kejelasan dari ciri-ciri manusia.

Dalam psikologi trait faktor juga digunakan observasi eksternal dari perilaku-perilaku tersebut untuk membuat inferensi tentang trait, meliputi :

- a. Observasi terhadap dua jenis perbedaan individu, yaitu interindividu yang bervariasi dan bentuk kelompok-kelompok
- b. Digunakan untuk menjelaskan trait bahwa perilaku-perilaku itu adalah konsisten untuk waktu-waktu selanjutnya dan dapat diramalkan.
- c. Digunakan untuk menjelaskan trait bahwa perbedaan pola-pola perilaku dapat berhubungan dengan kriteria kepentingan sosial, vokasional, pendidikan, dan kesehatan mental.

Dalam teori ini ditegaskan pula bahwa dalam konseling, konselor harus keluar dari kriteria-kriteia umum dan harus berusaha untuk menetapkan atau memapankan validitas dan reliabelitas dari data konseling. Tes adalah membantu sepenuhnya dalam konseling bila mereka membolehkan klien untuk membuat inferensi bermakna tentang karakteristik pribadi. Dalam hal ini tes mampu meningkatkan pengetahuan diri.

Dalam hal perkembangan individu, ditegaskan pula bahwa individu adalah *capable* dalam perilaku-perilaku positif maupun negatif, dan masalah besar dalam perkembangan individu adalah menempa hubungan saling ketergantungan sejalan dengan peningkatan perkembangan masyarakat.

Melalui konseling, mereka akan mampu mengekspresikan diri mereka sendiri dan membuat komentar-komentar evaluatif tentang aspek-aspek yang lain dari perkembangannya untuk mengembangkan potensinya secara penuh

2. Tujuan Konseling

Secara umum tujuan konseling trait-faktor adalah mengajarkan pada klien keterampilan-keterampilan yang efektif dalam membuat keputusan dan membantu mereka untuk menilai karakteristik mereka lebih efektif dan menghubungkan evaluasi-evaluasi mereka pada signifikansi sosial dan kriteria-kriteria psikologi. Teori ini juga memandang bahwa tujuan konseling adalah spesifik untuk masing-masing individu. Sedangkan cara-cara untuk membantu membuat atau mengembangkan keterampilan-keterampilan yang efektif dalam membuat keputusan ialah :

- a. Membantu mendeskripsikan karakteristik mereka secara lengkap.
- b. Membantu mengeksplorasi strategi dan dasar-dasar filosofis pembuatan keputusan mereka
- c. Membandingkan karakteristik mereka dengan karakteristik individu yang terlibat dalam alternatif pendidikan dan vokasional yang bervariasi.
- d. Membantu kemungkinan-kemungkinan individu dalam mencapai hasil tertentu

Dalam mencapai tujuan di atas, tes bukanlah satu-satunya data yang signifikan dalam konseling, informasi-informasi lain yang bersifat non-kuantitatif tetap merupakan bagian integral dalam studi kasus.

Berkenaan dengan tujuan konseling ini harus diingat bahwa tanggung jawab terhadap pencapaian tujuan tersebut adalah terletak pada klien itu sendiri, karena semua itu berdasarkan pada penilaian diri terhadap karakteristik pribadinya atas dasar bantuan konselor. Informasi yang diberikan berdasar hasil tes sendiri, bagi klien adalah bebas untuk menerima atau menolaknya. Sedangkan bila klien sering melakukan perubahan-perubahan terhadap rencana yang telah diputuskan, maka perlu dilakukan penelitian diri kembali serta diajarkan untuk berfikir secara rasional terhadap kekeliruan-kekeliruan yang telah dibuatnya.

3. Proses dan Teknik-teknik Konseling

Pepinsky dan Pepinsky (Burks dan Steffle, 1979) telah mengidentifikasi tahapan-tahapan perkembangan pendekatan trait-faktor dalam konseling, yaitu :

- a. Tahap pertama, berkenaan dengan cara-cara pengukuran atribut klien, seperti klien, seperti sikap, abilitas, minat, bakat, dan kepribadian yang dapat digunakan sebagai predictor keberhasilan pendidikan dan vokasional
- b. Tahap dua, dikembangkannya model-model proses konseling dan konsep-konsep diagnosis yang berbeda-beda dan diluaskan termasuk masalah-masalah penyesuaian di luar pendidikan dan vokasional
- c. Tahap tiga, berkenaan dengan studi-studi faktorisasi usia. Misalnya munculnya konsep MA oleh Wechler.

- d. Tahap empat: berkenaan dengan penegasan masalah filosofi dan teoritis.

Ditambahkan oleh Williamson (Burks dan Steffle, 1979) bahwa teknik-teknik merupakan hal yang khusus untuk individu dan pada masalahnya, ia telah mengidentifikasi 5 teknik dalam konseling ini, ialah : (a) membangun hubungan, (b) penamaan *self understanding*, (c) pemberian nasihat atau perencanaan program tindakan, (d) membantu secara langsung dalam mengimplementasikan perencanaan, dan (e) membuat referal pada profesi lain.

Selanjutnya ditambahkan pula bahwa tujuan kognitif dari wawancara konseling ini ialah membantu klien memodifikasi subyektivitas mereka dan meningkat keterampilan-keterampilan dalam penelitian diri dari potensi-potensi, aspirasi minat dengan bantuan metode lain.

Dalam hal pengukuran trait, Francis Galton (1822-1911) telah meletakkan dasar-dasar studi perbedaan individual dan pada pengembangan pengukuran mental modern. Prinsip-prinsip pengukuran mental, secara luas telah dicapai pada prinsip pengukuran mental, secara luas telah dicapai pada tahun 1904 saat E.L Thorndike menerbitkan bukunya : *Introduction to the Theory of mental and Social Measurement*, yang tentang gerakan pengukuran modern dalam psikologi, karena di dalamnya dijelaskan bagaimana Galton dan Pearson (statistik-statistiknya) dapat digunakan sepenuhnya dalam pengukuran. Pengukuran intelegensi umum merupakan sebagian besar masalah-masalah pertama dalam pengukuran, dilanjutkan dengan Wechler dengan konsep-konsep kontroversial tentang MA dan IQ. Kemudian diikuti dengan pengukuran-pengukuran yang lain. Seperti Thorndike tentang intelegensi umum, H. Roehach dengan tes minatnya, yang kemudian diikuti dan dikembangkan oleh ahli-ahli yang lain.

Dalam model konseling ini proses dan teknik konseling dibangun untuk pemecahan masalah-masalah secara rasional dan kognitif, sebaik teknik-teknik hubungan. Inti dari keseluruhan proses konseling adalah wawancara konseling, khususnya wawancara pembuatan keputusan. Karena itu peran konselor yang utama adalah membantu klien untuk trampil dalam mengambil keputusan-keputusan dengan menginterpretasikan dan mengkomunikasikan data-data hasil tes maupun non tes, termasuk informasi-informasi yang terbaru. Dalam kaitannya dengan ini, maka penggunaan studi kasus merupakan bagian penting dalam wawancara konseling, dan merupakan suatu yang memberikan makna dalam atau untuk pengembangan dan pemahaman klien. Penggunaan wawancara konseling memiliki empat kepentingan, yaitu: (a) diperlukan untuk mengkoleksi informasi klien, (b) penelitian tentang potensi klien, (c) remidiasi masalah-masalah klien, (d) mempermudah pengembangan potensi sepenuhnya.

Digunakannya wawancara konseling dikarenakan teknik ini mampu melibatkan proses-proses kognitif dan afektif, disamping proses hubungan

pengaruh interpersonal. Perlu ditekankan kembali bahwa inti dari proses konseling adalah wawancara pembuatan keputusan, sehubungan dengan ini maka peran konselor harus mampu tampil sebagai guru kelas dan *workshops*.

Dalam melakukan konseling trait dan faktor, beberapa teknik yang disarankan atau dapat digunakan adalah :

- a. Penggunaan kriteria eksternal , yaitu dengan mengidentifikasi ciri-ciri dan sifat yang ada atau ditentukan pada orang-orang yang berhasil dalam bidang pendidikan atau pekerjaan tertentu.
- b. Penggunaan kelompok-kelompok sosial pembanding (*Social Comparison Group*) ialah menggunakan kelompok-kelompok sosial pembanding untuk meramalkan kemungkinan keberhasilan perilaku siswa adalah tugas-tugas pendidikan atau pekerjaan tertentu. Kelompok yang dibandingkan harus sesuai dengan keputusan khusus klien.
- c. *Deliberate Psychological Education*, suatu model pendidikan yang disengaja untuk menghasilkan kemampuan-kemampuan psikologis tertentu. Dalam penggunaan teknik ini konselor harus mampu berperan sebagai instruktur maupun pendidik.

H. Konseling Keluarga

Konseling atau terapi keluarga pada dasarnya lebih dari sekedar teknik terapeutik, tetapi merupakan pendekatan baru yang menyeluruh untuk memahami perilaku manusia. Konseling keluarga bukan berarti harus diterapkan di lingkungan keluarga, tetapi juga dapat diterapkan di sekolah manakala masalah yang dihadapi siswa berkaitan erat dengan keluarga. Sebab, hakekat konseling keluarga adalah untuk masalah-masalah kemanusiaan yang muncul di tengah-tengah keluarga atau dihadapi oleh individu sebagai anggota keluarga, sehingga mengganggu keseimbangan hidup atau kebahagiaan hidup keluarga tersebut.

1. Konsep utama

Esensinya dasar konseling keluarga yaitu usaha untuk membantu individu anggota keluarga yang mengalami masalah dengan mempertimbangkan keluarga, dan mengusahakan agar terjadi perubahan perilaku yang positif pada diri individu yang akan memberikan dampak positif terhadap anggota keluarga lain. Perez (1979) menegaskan bahwa konseling keluarga adalah suatu proses interaktif untuk membantu keluarga dalam mencapai keseimbangan dimana setiap anggota keluarga merasakan kebahagiaan. Tujuannya adalah untuk menghasilkan perubahan pada perilaku yang memungkinkan konseli atau klien hidup lebih produktif dan memuaskan kehidupan perseorangan maupun keluarga.

Secara umum, terdapat tiga teori yang melandasi konseling keluarga, yaitu teori peran, teori perkembangan, dan teori ekologi. Teori peran memandang bahwa keluarga adalah suatu unit yang keberfungsianya

tergantung kepada peran dan interaksi dari setiap anggotanya. Terkait dengan ini, terdapat empat konsep dasar untuk memahami kesehatan mental dan keluarga, yaitu komplementaritas, pertukaran peran, konflik peran, dan kebalikan peran.

Dalam teori perkembangan memandang bahwa keluarga yang berhasil, berfungsi dengan baik, bahagia, dan kuat, tidak hanya seimbang, tetapi ada perhatian terhadap anggota keluarga yang lain, menggunakan waktu secara bersama-sama, memiliki pola komunikasi yang baik, memiliki tingkat orientasi yang tinggi terhadap agama, dan dapat menghadapi krisis dengan pola yang positif. Krisis dalam keluarga dapat lebih dimengerti, apabila tiap tahap perkembangan keluarga diteliti, karena setiap tahap mempunyai tuntutan peran, tanggung jawab, problem dan tantangan-tantangan sendiri-sendiri.

Dalam pandangan teori ekologi, perilaku manusia adalah hasil dari konteks sosialnya, yaitu hasil proses interaksi dinamis antara anak dengan lingkungannya, terutama keluarga sebagai sistem. Karena itu keluarga merupakan ekologi perkembangan manusia yang paling krusial. Bronfenbrenner (Apter, 1982) menegaskan keluarga merupakan altar pertama bagi anak. Kalau anak mendapatkan *start* yang baik dalam keluarga, maka akan dapat dengan mudah masuk dalam kehidupan berikutnya yang lebih luas. Keluarga adalah "*critical system*" tempat anak belajar bagaimana memuaskan kebutuhannya dan bagaimana menghadapi dunia. Karena itu pula, Connard dan Novick (1996) menegaskan bahwa model ekologis adalah suatu pendekatan yang berpusat pada keluarga. Prinsip utamanya bahwa seluruh pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung dalam konteks hubungan dengan keluarganya.

Sedangkan teori sistem memandang bahwa lingkungan merupakan ekologi bagi perkembangan anak dan lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang paling kritis bagi seluruh perkembangan anak, karena merupakan altar pertama bagi anak. Kalau anak mendapatkan *start* yang baik dalam keluarga, maka akan dapat dengan mudah masuk dalam kehidupan berikutnya yang lebih luas, yaitu kehidupan dalam bertetangga dan bermasyarakat. Ini artinya bahwa faktor penentu perkembangan kepribadian anak terjadi dalam sistem keluarga, terutama hasil proses interaksi dinamis antara anak dengan keluarga sebagai sistem.

Dulu totalitas kepribadian individu dianggap sebagai pengaruh-pengaruh masa lampau, jadi sifatnya linier dan kausalistik - mekanistik. Namun saat ini pandangan tersebut berubah bahwa perilaku manusia adalah hasil dari sistem keluarga yang bergerak menurut kausalitas sirkuler. Asumsi dasar dari konseling keluarga adalah perkembangan kepribadian terjadi dalam sistem keluarga. Perilaku manusia adalah hasil dari konteks sosialnya, terutama keluarga sebagai konteks sosial terkecilnya yaitu *mini social system*. Karena itu, pemahaman terhadap pemasalahan atau penyimpangan perilaku anak perlu dilakukan melalui apresiasi terhadap keluarganya. Dengan kata lain, cara yang paling efektif untuk merubah

perilaku adalah dengan mengubah pola interaksi keluarganya melalui pelibatan semua anggota keluarganya.

Dalam teori sistem juga memandang bahwa perilaku dan pribadi anak bukanlah hasil penjumlahan kepribadian dari anggota-anggota keluarga sebagai kelompok, tetapi lebih sebagai produk dari hasil interaksi dinamis dari keluarga tersebut. Ketika orang bergabung dalam suatu kelompok, proses akan terjadi dan selain merefleksikan kepribadian individual, juga merefleksikan pola-pola interaksi kolektif. Perilaku anak adalah hasil proses interaksi dinamis antara anak dengan keluarganya. Munculnya pendekatan konseling keluarga diilhami adanya perubahan dalam memandang proses komunikasi, dari isi ke proses. Isi adalah bahasa dari kausalitas linier, sedang proses adalah bahasa dinamika sirkuler, yang berarti bahasa sebagai proses komunikasi adalah media umpan balik dalam sibernetik sistem keluarga, yang di dalamnya ada pengolahan informasi untuk dijadikan sebagai umpan balik.

2. Tujuan konseling

Anak berkebutuhan khusus adalah bagian tak terpisahkan dari lingkungan sosialnya, terutama keluarga sebagai "*mini social system*". Atas dasar ini munculnya permasalahan yang dihadapi anak lebih dimaknai sebagai cermin adanya diskordan, disharmoni, *lack of balance*, *disparity*, atau gap dalam sistem keluarga. Ada kesenjangan antara harapan keluarga dengan anak atau adanya "*failure to match*" antara anak dengan sistem.

Tujuan utama konseling keluarga adalah terjadinya perubahan perilaku pada anak. Namun karena keluarga adalah sistem, maka keberhasilan perubahan perilaku sebagai tujuan konseling terikat pada terjadinya keselarasan dan keserasian dari berfungsinya atau bekerjanya seluruh variabel-variabel dalam sistem keluarga dalam membentuk relasi dan interaksi secara harmonis. Tidak semata-mata ditentukan konselor atau kliennya sendiri, tetapi tergantung pada banyak sisi, yaitu keseluruhan unsur yang terlibat dalam proses konseling itu sendiri, termasuk masukan lingkungan maupun instrumental, situasi bimbingan, relasi yang dikembangkan, maupun perubahan-perubahan perilaku yang diharapkan terjadi.

Dengan kata lain tujuan konseling keluarga adalah bagaimana membuat keluarga sebagai sistem dapat bekerja secara konkordan, dinamis, seimbang, serasi, dan harmonis (yang puncaknya tanpa harus melalui intervensi), sehingga mampu memberikan kemudahan bagi anak untuk merubah perilakunya. Sedangkan agar sistem itu bekerja, dapat dilakukan dengan meningkatkan keberfungsian beberapa bagian dari keluarga sebagai sistem. Diasumsikan bahwa peningkatan dalam beberapa bagian dari keluarga sebagai sistem dapat bermanfaat untuk seluruh sistem.

Berdasarkan hal di atas, dalam konseling pada anak berkebutuhan khusus, tujuan konseling keluarga harus fokus kepada upaya memberikan

kemudahan, fokus intervensi pada sistem atau sub sistem dari keluarga, dan dengan target utamanya fokus kepada terjadinya keserasian relasi antara anak dengan keluarga/ lingkungannya.

3. Fungsi dan peran konselor

Keluarga adalah satu kesatuan dan satu keutuhan, karena itu perubahan yang terjadi pada seorang anggota keluarga akan berpengaruh pada sistem keluarga secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap permasalahan yang dihadapi anak berkebutuhan khusus harus dilakukan melalui apresiasi terhadap keluarganya. Konsekuensinya, pelaksanaan intervensi pada anak berkebutuhan khusus harus menempatkan orang tua sebagai fokus utamanya. Konseling keluarga harus dipandang sebagai proses untuk membantu melayani keluarga dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh anak sebagai subsistem dari keluarga atau upaya untuk mendefinisikan ulang tentang peran dan hubungan antara anak dengan keluarga, sehingga keluarga dapat mengambil keputusan yang tepat dalam berpartisipasi secara efektif terhadap upaya pengembangan anaknya. Hal ini sejalan dengan pernyataan *Individual with Disabilities Education Act Amendment (IDEA)*, tahun 1997 yang mengamantkan bahwa orang tua adalah fokus dalam peningkatan perkembangan komunikasi, kognitif, sosial, emosional, dan motorik anak. Amanat ini mengisyaratkan pentingnya kerja sama/kolaborasi antara orang tua dan tenaga ahli dalam memfasilitasi perkembangan anak (Watson, 2000).

Sementara itu, kehadiran anak berkebutuhan khusus ditengah-tengah keluarga juga cenderung melahirkan berbagai krisis psikologis pada orang tua dan keluarganya, yaitu hancurnya cita-cita terhadap anak yang didambakan, serta kaitannya dengan perawatan bimbingan, pendidikan, dan pengasuhan. Keberhasilan orang tua mengatasi krisis tersebut sangat tergantung pada informasi yang diperolehnya. Ogden dan Lipsett (1982) menegaskan bahwa kesadaran orang tua akan kelainan pada anaknya akan memunculkan pola respon yang bervariasi, namun cenderung bergerak dari negatif ke arah positif, yaitu: (1) *shock*, (2) pengakuan, (3) penolakan, dan (4) penerimaan yang disertai aktivitas yang konstruktif. Keberhasilan orang tua dalam melalui pola respon tersebut sangat tergantung pada informasi serta bimbingan yang diperoleh dari orang-orang yang ahli dalam bidangnya.

Sedangkan Dunst dan Trivette (Kofi Marfo, 1988) menyatakan bahwa perilaku dan perkembangan anak anak berkebutuhan khusus sangat dipengaruhi keluarganya, terutama oleh dimensi kesehatan dan kesejahteraan orang tua, keberfungsian keluarga, serta gaya interaksi orang tua dan anak. Sedangkan keberfungsian masing-masing (orang tua, keluarga, dan anak) sangat tergantung kepada peran tenaga ahli dalam menjalankan fungsinya sebagai "*social support*".

Menyimak uraian di atas, maka peran utama konselor yang diharapkan adalah mampu tampil sebagai *social support* bagi orang tua

dalam mengembangkan berbagai kapasitas yang diperlukan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi, sekaligus mencegah dan memperkecil potensi atau resiko terhadap terjadinya permasalahan psikologis maupun sosial di kemudian hari. Dengan demikian, orang tua disamping mampu mengatasi masalah-masalah yang dihadapi anaknya, juga diharapkan mampu mengatasi masalah-masalahnya sendiri.

Penempatan keluarga sebagai sistem, juga telah menempatkan pentingnya fungsi dan peran utama konselor untuk mengembangkan atau memperbaiki sistem melalui penataan berbagai variabel yang terkait sehingga dilahirkan suatu model interaksi yang dipercaya mampu memberikan kemudahan terjadinya proses perubahan perilaku yang efektif sesuai dengan keragaman perilaku yang diharapkan, dengan wilayah intervensi : merubah anak, merubah lingkungan, dan/atau merubah sikap dan harapan. Dengan kata lain, fungsi dan peran utama konselor adalah melakukan intervensi kepada sistem atau sub sistem keluarga sehingga terwujud relasi-relasi yang mampu: (1) memberikan arah yang jelas bagi kemudahan belajar pada anak berkebutuhan khusus sesuai aspek yang ingin dikembangkan, (2) mendorong berfungsinya interaksi sistem atau sub sistem yang terkait dengan anak berkebutuhan khusus secara optimal sehingga mampu menjadi media yang bermakna bagi belajar anak dan perkembangan ketrampilan yang lebih baik, dan (3) menjamin keserasian interaksi dinamis anak berkebutuhan khusus dengan lingkungannya secara bermakna bagi tercapainya fungsi pengarahan diri, pengaturan diri, aktualisasi diri, dan pengembangan diri secara optimal.

4. Proses dan teknik konseling

Gibson dan Mitchell (1995) mencatat bahwa dalam dekade tahun 2000 konselor diharapkan lebih memiliki kompetensi dalam melakukan assesmen terhadap lingkungan yang berbeda dan pengaruhnya terhadap klien dan perkembangan cepat dalam terapi keluarga akan berpengaruh kuat terhadap konseling sekolah. Konseling akan dipandang sebagai paradigma sistem dan siswa lebih dipandang sebagai bagian dari sistem dalam keluarga. Karena itu ke depan keluarga akan dipandang sebagai bagian yang berpengaruh penting dari proses pendidikan.

Sedangkan Peek (Gibson dan Mitchell, 1955) menegaskan bahwa berdasarkan hasil-hasil riset menunjukkan bahwa keluarga dipandang merupakan bagian yang amat penting bagi keberhasilan akademik siswa, dan konferensi sekolah-orang tua, tidak hanya meningkatkan hubungan baik antara sekolah-orang tua, tetapi berpengaruh kuat pada performane siswa. Sementara itu Okun dan Rappaport (Gibson dan Mitchell 1995) menjelaskan bahwa fokus terapi keluarga adalah pada proses komunikasi, keseimbangan dan ketidakseimbangan kekuasaan, proses-proses yang berpengaruh, struktur pemecahan konflik, dan keberfungsian sistem keluarga sebagai sistem.

Sekaitan dengan itu Blocher dan Biggs (Gibson dan Mitchell 1995) telah mengidentifikasi tiga kelompok besar pendekatan yang dapat diterapkan dalam konseling keluarga, yaitu:

a. Pendekatan komunikasi

Pendekatan ini memfokuskan pada pentingnya pengajaran anggota keluarga untuk lebih berkomunikasi secara efektif dengan demikian mampu meningkatkan sensitivitas dan kesadaran anggota keluarga untuk saling membutuhkan dan saling konsen. Karena itu intervensi menekankan pada latihan-latihan penstrukturan komunikasi, analisis langsung proses komunikasi keluarga, dan mengajarkan model-model komunikasi berdasarkan komunikasi dua arah yang terbuka, jujur, dan berterus terang.

b. Pendekatan struktural

Pendekatan ini memandang bahwa keberfungsian keluarga merupakan prinsip-prinsip yang mendasar keluarga sebagai organisasi. Struktur keluarga merujuk pada pola-pola peran, hubungan, aturan dan tanggung jawab yang terbangun dalam suatu keluarga. Keluarga memiliki struktur, sekalipun hanya dalam bentuk fungsional. Berdasar ini intervensi lebih diarahkan pada penekanan keluarga sebagai suatu sistem yang hirarkis dengan orang tua sebagai penanggungjawab terhadap fungsi manajemen keluarga dan fungsi eksekutif. Untuk itu perlu dilakukan analisis terhadap proses-proses pengambilan keputusan dan cara-cara dalam menangani suatu konflik. Dengan demikian konselor harus mampu berfungsi sebagai konsultan organisasi dengan menganalisis proses interaksi dalam keluarga dan menghadirkan susunan organisasi baru yang lebih efektif. Tujuan terapi adalah perubahan struktur.

c. **Pendekatan transaksi**

Dalam pendekatan ini menekankan pentingnya bantuan untuk mengatasi rintangan-rintangan yang terjadi dalam hubungan antara keluarga dengan sumber-sumber dalam masyarakat, termasuk membangun hubungan dan kerjasama positif antara guru dengan orang tua, hubungan antara orang tua dengan tetangga, atau hubungan orang tua dengan kelompok-kelompok masyarakat.

Disamping pendekatan-pendekatan di atas, sebenarnya masih banyak lagi pendekatan-pendekatan lain, seperti pendekatan strategik, behavioral, eksperimental, maupun psikoanalisa.

Khusus dalam pendekatan psikoanalisa dijelaskan bahwa keluarga dalam kaitannya dengan hubungan-hubungan obyek (hubungan antar pribadi/intrapsikis) merupakan sisa-sisa hasil interaksi dini antara anak dengan orang tua (menurut Sullivan, khususnya ibu) yang telah diinternalisasikan. Artinya hubungan intrapsikis yang terjadi masa lalu berpengaruh kuat terhadap hubungan intrapsikis masa sekarang dalam bentuk struktur-struktur mental. Hubungan intrapsikis yang memuaskan

akan berdampak pada perkembangan selanjutnya secara sehat. Berdasar ini maka hubungan kasih sayang pada awal kehidupan merupakan aspek mendasar bagi perkembangan sehat, karena itu perkembangan keluarga normal sebagaimana besar ditentukan oleh perkembangan awal dari kepribadian individu yang dibuat oleh keluarganya. Kecemasan-kecemasan akibat perlakuan dan kondisi atau hubungan patologis orang tua merupakan sumber-sumber masalah bagi anak.

Berdasarkan hal di atas, maka tujuan terapi keluarga adalah mengubah kepribadian anggota keluarga sehingga mereka mampu berinteraksi satu sama lain secara utuh dan sehat, orang sehat merupakan basis realitas saat ini dibanding dengan ketidaksadaran masa lampau. Karena itu untuk mencapai perubahan dan perkembangan kepribadian sehat perlu dilakukan dengan membangkitkan pemahaman bahwa kehidupan psikologisnya adalah lebih besar dari pada pengalaman tidak sadarnya. Caranya dengan dibantu memahami dan menerima bagian-bagian kepribadiannya yang tertekan, kemudian diproses dengan membangun kesadaran-kesadaran intelektual dan emosional tentang hubungan antara pengalaman masa lalu dan masa kini untuk dijabarkan ke dalam cara-cara baru yang lebih produktif. Berkaitan dengan ini beberapa teknik yang dapat digunakan adalah teknik katarsis, sugesti, manipulasi, interpretasi, klarifikasi, maupun konfrontasi dengan tetap memberikan rasa aman pada klien.

Berdasarkan uraian di atas, secara umum dapat ditegaskan bahwa dalam konseling keluarga, perilaku bermasalah yang dihadapi anak harus dipahami sebagai hasil proses interaksi yang tidak harmonis antara anak dengan orang tua atau keluarga, produk ketidaksesuaian sistem. Penyimpangan atau masalah anak harus dipandang sebagai mismatch, discordance, disharmoni, diskrepansi, "*lack of balance*" atau "*disruption*" antara anak dengan keluarga. Anak hanyalah bagian dari sistem, dan keluarga merupakan sistem sosial terkecil yang paling bermakna bagi anak, sehingga keberfungsian sangat berpengaruh terhadap perilaku anak. Anak adalah bagian tak terpisahkan dari sistem sosial kecil (keluarga), dan perilaku seseorang tak dapat dipisahkan dari konteksnya. Karena itu dalam intervensi, anak tidak dapat dikeluarkan atau dipisahkan dari sistemnya. Sedangkan tujuan intervensi terutama adalah membuat agar sistem tersebut bekerja atau berfungsi secara harmonis.

Pandangan di atas, mengisyaratkan bahwa dalam konseling keluarga peran konselor adalah melakukan intervensi-intervensi yang terkait dengan keluarga sebagai sistem, sehingga sistem tersebut dapat berfungsi atau bekerja secara serasi, seimbang, dan selaras, dan harmonis. Karena itu tugas penting konselor adalah menguji "*life space*" anak untuk mengetahui sumber-sumber penyimpangan yang menjadikan sistem tidak atau kurang berfungsi secara harmonis melalui kegiatan assesmen terhadap pribadi anak dan lingkungannya, terutama lingkungan keluarganya. Berkaitan dengan ini pula maka perlu dipahami oleh konselor, bahwa lingkungan

keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku anak sehingga untuk memprediksi, meodifikasi, atau mencegah munculnya perilaku yang diinginkan, pengaruh-pengaruh tersebut perlu dipahami secara mendalam.