

# BUNDEL PEMBAHASAN KONSELING

## KONSELING KELUARGA

### **A. Konsep Dasar**

#### **1. Bimbingan dan Konseling**

##### **a. Pengertian Bimbingan dan Konseling**

Pada dasarnya, bimbingan merupakan pembimbing untuk membantu mengoptimalkan individu. Bimbingan merupakan suatu alat untuk mendewasakan anak.

Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.

Bimbingan dan konseling adalah suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang dan atau sekelompok orang yang bertujuan agar masing-masing individu mampu mengembangkan dirinya secara optimal, sehingga dapat mandiri dan atau mengambil keputusan secara bertanggungjawab

##### **b. Fungsi dan Tujuan Bimbingan dan Konseling**

Tujuan bimbingan adalah agar individu dapat :

1. merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karier, serta kehidupan pada masa yang akan datang.
2. mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki seoptimal mungkin.
3. menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat, serta lingkungan kerjanya.
4. mengatasi hambatan serta kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, ataupun lingkungan kerjanya.

Fungsi bimbingan yaitu sebagai berikut:

1. fungsi pengembangan, merupakan fungsi bimbingan dalam mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki individu
2. fungsi penyaluran, merupakan fungsi bimbingan dalam membantu individu memilih dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian, dan ciri-ciri kepribadian lainnya.

3. fungsi adaptasi, yaitu fungsi membantu para pelaksana pendidikan khususnya guru atau dosen, wydiaiswara, dan wali kelas untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan individu.
4. fungsi penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dalam membantu individu menemukan penyesuaian diri dari perkembangannya secara optimal.

Tujuan Konseling pada umumnya dan disekolah khususnya adalah sebagai berikut:

1. mengadakan perubahan perilaku pada diri individu sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan.
2. memelihara dan mencapai kesehatan mental yang positif
3. penyelesaian masalah
4. mencapai keefektifan pribadi
5. mendorong individu mampu mengambil keputusan yang penting bagi dirinya

### **c. Jenis-Jenis Bimbingan**

Jenis bimbingan dibagi menjadi empat bagian yaitu:

1. bimbingan akademik, yaitu bimbingan yang diarahkan untuk membantu para individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah akademik.
2. bimbingan sosial pribadi, merupakan bimbingan untuk membantu para individu dalam menyelesaikan masalah-masalah sosial pribadi.
3. bimbingan karier, yaitu bimbingan untuk membantu individu dalam perencanaan, mengembangkan, dan menyelesaikan masalah-masalah karier, seperti pemahaman terhadap tugas-tugas kerja.
4. bimbingan keluarga, merupakan upaya pemberian bantuan kepada para individu sebagai pemimpin atau anggota keluarga agar mereka mapu menciptakan keluarga yang utuh dan harmonis, memberdaya diri secara produktif, dapat menciptakan dan menyesuaikan diri dengan norma keluarga, serta berperan serta berpartisipasi aktif dalam mencapai kehidupan keluarga yang bahagia.

## **2. Perspektif Perkembangan Keluarga**

### **a. Pengertian Keluarga**

Keluarga merupakan satuan terkecil dari masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu dan anak. Secara lebih luas (Sayekti Puja Suwarno 1994 : 2) bahwa keluarga merupakan suatu ikatan dasar atas dasar perkawinan antara dua orang dewasa yang berlainan jenis yang hidup bersama antara seorang laki-laki dengan perempuan yang sudah mempunyai anak atau tanpa anak baik anaknya sendiri atau adopsi dan tinggal dalam sebuah rumah tangga.

Disamping itu Emil Salim 1983 menyatakan bahwa keluarga merupakan bagian terkecil dari susunan masyarakat yang akan menjadi dasar dalam mewujudkan suatu negara.

Menurut pengertian psikologis, keluarga adalah sekumpulan orang yang hidup bersama dalam tempat tinggal bersama dan masing-masing anggota merasakan adanya pertautan batin sehingga terjadi saling mempengaruhi, saling memperhatikan dan saling menyerahkan diri (Soelaeman 1994 : 5-10).

Sedangkan dalam pengertian Pedagogis keluarga adalah “satu” persekutuan hidup yang dijalin oleh kasih sayang antara pasangan dua jenis manusia yang kukuhkan dengan pernikahan, yang bermaksud untuk saling menyempurnakan diri itu terkandung perealisasiian peran dan fungsi sebagai orang tua (Soelaeman 1994 : 12).

### **b. Kerangka Berfikir Tentang Keluarga**

Keluarga merupakan sistem sosial yang alamiah, berfungsi membentuk aturan-aturan, komunikasi, dan negosiasi diantara para anggotanya. Keluarga melakukan suatu pola interaksi yang diulang-ulang melalui partisipasi seluruh anggotanya. Strategi-strategi konseling keluarga terutama membantu terpeliharanya hubungan-hubungan keluarga, juga dituntut untuk memodifikasi pola-pola transaksi dalam memenuhi kebutuhan anggota keluarga yang mengalami perubahan.

Dalam perspektif hubungan, konselor keluarga tidak menghilangkan signifikansi proses intrapsikis yang sifatnya individual, tetapi menempatkan perilaku individu dalam pandangan yang lebih luas. Dengan demikian, ada perubahan paradigma dari cara-cara tradisional dalam memahami perilaku manusia kedalam epistemologi *cybernetic*. Paradigma ini menekankan mekanisme umpan balik beroperasi dalam menghasilkan stabilitas serta perubahan. Kausalitas sirkuler terjadi didalam keluarga. Konselor keluarga lebih memfokuskan pemahaman proses keluarga daripada mencari penjelasan-penjelasan yang sifatnya linier. Dalam kerangka kerja seperti ini, simptom yang ditunjukkan pasien dipandang sebagai cerminan dari sistem keluarga yang tidak seimbang

### **c. Perkembangan Keluarga**

Satu cara untuk memahami individu-individu dan keluarga mereka, yaitu dengan cara meneliti perkembangan mereka lewat siklus kehidupan keluarga. Berkesinambungan dan berubah merupakan ciri dari kehidupan keluarga. Sistem keluarga itu mengalami perkembangan setiap waktu. Perkembangan keluarga pada umumnya terjadi secara teratur dan bertahap. Apabila terjadi kemandegan dalam keluarga, hal itu akan mengganggu sistem keluarga. Kemunculan perilaku simptomatik pada anggota keluarga pada saat transisi dalam siklus kehidupan keluarga menandakan keluarga itu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dengan perubahan.

Siklus kehidupan keluarga mengarah pada suatu pengaturan tema mengenai pandangan bahwa keluarga itu sebagai sistem yang mengalami perubahan. Ada tugas-tugas perkembangan khusus yang harus dipenuhi untuk setiap perkembangannya.

Dalam keluarga, laki-laki dan perempuan dibesarkan dengan perbedaan harapan peranan, pengalaman, tujuan, dan kesempatan. Perbedaan jenis kelamin ini, kelak mempengaruhi interaksi suami istri. Banyaknya perempuan yang memasuki dunia kerja akhir-akhir ini mempengaruhi juga tradisi peran laki-laki dan perempuan mengenai tanggung jawab rumah tangga dan kerja di luar rumah.

Kesukuan dan pertimbangan sosio-ekonomi juga mempengaruhi gaya hidup keluarga. Terlebih dahulu, hal yang harus diperhatikan adalah membantu menentukan bagaimana keluarga itu membentuk nilai-nilai, menentukan pola-pola perilaku, dan menentukan cara-cara mengekspresikan emosi, serta menentukan bagaimana mereka berkembang melalui siklus kehidupan keluarga. Hidup dalam kemiskinan dapat mengikis struktur keluarga dan menciptakan keluarga yang tidak terorganisasi. Dalam keluarga miskin, perkembangan siklus kehidupan sering dipercepat oleh kehamilan dini dan banyaknya ibu-ibu yang tidak menikah. Tidak adanya ayah dirumah memungkinkan nenek, ibu dan anak perempuan itu lebih saling berhubungan.

### **d. Keluarga Sebagai Sistem Psikososial**

Teori sistem umum memberikan dasar teoritis pada teori dan praktik konseling keluarga. Konsep-konsep mengenai organisasi dan keutuhan menekankan secara khusus, bahwa sistem itu beroperasi secara utuh terorganisasi. Sistem tidak dapat dipahami secara tepat jika dibagi kedalam beberapa komponen.

Keluarga mencerminkan sistem hubungan yang komplis, terjadi kausalitas sikuler dan multidimensi. Peran-peran keluarga sebagian besar tidak statis, perlu dipahami oleh anggota

keluarga untuk membantu memantapkan dan mengatur fungsi keluarga. Keseimbangan dicapai dalam keluarga melalui proses interaksi yang dinamis. Hal ini membantu memulihkan stabilitas yang sewaktu-waktu terancam, yaitu dengan pengaktifan aturan yang menjelaskan hubungan-hubungan. Pada saat perubahan keluarga terjadi, siklus umpan balik positif dan negatif membantu memulihkan keseimbangan.

Subsistem-subsistem dalam keluarga melakukan fungsi-fungsi keluarga secara khusus. Hal terpenting dan berarti adalah subsistem suami istri, orang tua, dan saudara kandung. Batas-batas sistem membantu memisahkan sistem-sistem, sebaik memisahkan subsistem-subsistem di dalam sistem secara keseluruhan.

Sistem-sistem keluarga berinteraksi dengan sistem-sistem yang lebih besar lagi di luar rumah, seperti sistem tempat peribadatan, sekolah dan tempat perawatan. Dalam beberapa kasus, terjadi pengaburan masalah-masalah keluarga dan pertentangan penyelesaian dari para pemberi bantuan dalam sistem makro. Dalam konteks yang lebih luas, batas-batas diantara para pemberi bantuan sama baiknya dengan batas-batas diantara keluarga klien. Batas-batas itu mungkin perlu dijelaskan dalam sistem makro agar beroperasi secara efektif.

## **B. Konseling keluarga (Family Counseling)**

### **1. Pengertian Konseling Keluarga**

Family Counseling (konseling keluarga) didefinisikan sebagai suatu proses interaktif yang berupaya membantu keluarga memperoleh keseimbangan homeostasis, sehingga setiap anggota keluarga dapat merasa nyaman (comfortable).

### **2. Tujuan dan Prinsip Konseling Keluarga**

#### **Prinsip-prinsip konseling keluarga**

1. Bukan metode baru untuk mengatasi human problem.
2. Setiap anggota adalah sejajar, tidak ada satu yang lebih penting dari yang lain.
3. Situasi saat ini merupakan penyebab dari masalah keluarga dan prosesnyalah yang harus diubah.
4. Tidak perlu memperhatikan diagnostik dari permasalahan keluarga, karena hal ini hanya membuang waktu saja untuk ditelusuri.
5. Selama intervensi berlangsung, konselor/terapist merupakan bagian penting dalam dinamika keluarga, jadi melibatkan dirinya sendiri.
6. Konselor/terapist memberanikan anggota keluarga untuk mengutarakan dan berinteraksi dengan setiap anggota keluarga dan menjadi “intra family involved”.

7. Relasi antara konselor/terapist merupakan hal yang sementara. Relasi yang permanen merupakan penyelesaian yang buruk.
8. Supervisi dilakukan secara riil/nyata (conselor/therapist center) (Perez,1979).

### **Tujuan Konseling Keluarga**

1. Membantu anggota keluarga untuk belajar dan secara emosional menghargai bahwa dinamika keluarga saling bertautan di antara anggota keluarga.
2. Membantu anggota keluarga agar sadar akan kenyataan bila anggota keluarga mengalami problem, maka ini mungkin merupakan dampak dari satu atau lebih persepsi, harapan, dan interaksi dari anggota keluarga lainnya.
3. Bertindak terus menerus dalam konseling/terapi sampai dengan keseimbangan homeostasis dapat tercapai, yang akan menumbuhkan dan meningkatkan keutuhan keluarga.
4. Mengembangkan apresiasi keluarga terhadap dampak relasi parental terhadap anggota keluarga (Perez, 1979).

### **3. Landasan-landasan Sejarah dan Praktik Kontemporer Konseling keluarga**

#### **a. Sejarah dan Perkembangan Konseling Keluarga**

Konseling keluarga ini distimuli oleh penelitian mengenai keluarga yang anggotanya mengalami schizophrenia. Konseling keluarga berkembang mencapai kemajuan pada tahun 1950-an. Pada tahun 1960-an, para pelopor konseling keluarga memutuskan untuk bekerja sama dengan para konselor yang berorientasi individual.

Teknik-teknik dalam konseling keluarga berkembang dengan pesat memasuki tahun 1970-an. Inovasi teknik terapeutik diperkenalkan termasuk pendekatan behavioral yang dikaitkan dengan masalah-masalah keluarga. Pada tahun 1980-an, konseling perkawinan dan konseling keluarga menjadi satu. Para praktisi dari berbagai disiplin keahlian menjadikan konseling keluarga sebagai ciri profesional mereka. Pada saat sekarang, konseling keluarga lebih menekankan penanganan masalah-masalah secara kontekstual daripada secara terpisah dengan individu-individu. Tantangan yang dihadapi oleh konseling keluarga pada tahun 1980-an adalah mengintegrasikan berbagai pendekatan konseling keluarga dan menggunakan kombinasi-kombinasi dari teknik-teknik yang dibutuhkan untuk populasi-populasi yang berbeda.

## **b. Pendekatan dalam Konseling keluarga**

### **▪ Pendekatan Psikodinamik**

Sebagian besar, pandangan psikodinamik berdasar pada model psikoanalisis, memberikan perhatian terhadap latar belakang dan pengalaman setiap anggota keluarga sebanyak pada unit keluarga itu sendiri. Para konselor psikodinamik menaruh perhatian yang tinggi terhadap masa lalu yang melekat pada individu-individu, dalam model psikodinamik, pasangan suami istri yang menderita dikaitkan dengan introjeksi pathogenic setiap pasangan yang membawanya pada hubungan.

Nathan Acherman, pelopor konselor keluarga berupaya mengintegrasikan teori psikoanalitik yang berorientasi pada intrapsikis dengan teori sistem dengan menekankan hubungan antarpribai. Dia memandang ketidakberfungsian keluarga akibat hilangnya peran yang saling melengkapi diantara para anggota, akibat konflik yang tetap tidak terselesaikan, dan akibat korban yang merugikan. Upaya-upaya terapeutiknya bertujuan untuk membebaskan "pathologis" yang berpautan satu sama lain. James Framo, konselor keluarga generasi pertama, meyakini bahwa konflik intrapsikis yang tidak terselesaikan dibawa dari keluarganya, diteruskan dalam bentuk proyeksi kedalam hubungan-hubungan yang terjadi pada saat ini, seperti hubungan suami istri atau anak. Dengan menggunakan pendekatan hubungan objek, Framo berusaha menghilangkan introjeksi-introjeksi. Dalam proses ini, dia berbicara dengan pasangan suami istri itu sendirian, kemudian memasuki kelompok pasangan suami istri, dan akhirnya mengadakan pertemuan-pertemuan secara terpisah dengan setiap pasangan dan anggota keluarganya yang asli.

Ivan Boszormenyi-Nagy dan kelompoknya memfokuskan pada pengaruh masa lalu terhadap fungsi-fungsi sekarang dalam seluruh anggota keluarga. Dalam pandangan ini, keluarga mempunyai loyalitas yang invisible (tidak tampak), kewajiban-kewajiban yang berakar pada generasi lalu, dan perhitungan-perhitungan yang tidak menentu. Hal-hal seperti itu perlu diseimbangkan atau ditata. Pendekatan terapeutik kontekstual dari Boszormenyi-Nagy berupaya untuk menata kembali tanggung jawab, perilaku yang terpercaya, dan memperhitungkan hak-hak dari seluruh kepeduliannya.

Robin Skynner berpendapat, bahwa orang dewasa yang mengalami kesulitan berhubungan telah mengembangkan harapan-harapan yang tidak realistis terhadap orang lain dengan cara membentuk sistem-sistem proyeksi yang dikaitkan dengan kekurangan-kekurangan pada masa kanak-kanak. Upaya terapeutik Skinner, yaitu secara khusus mengembangkan versi berupaya memfasilitasi perbedaan-perbedaan diantara pasangan-pasangan perkawinan. Dengan demikian, setiap pasangan menjadi lebih independent.

John Bell, pendiri konseling keluarga mendasarkan pendekatannya pada teori-teori psikologis sosial tentang perilaku kelompok kecil. Pendekatan konseling kelompok keluarga mempromosikan interaksi; memfasilitasi komunikasi, menjelaskan, dan menafsirkan. Pada tahun-tahun sekarang ini, Bell mengarahkan perhatiannya untuk membantu menciptakan lingkungan-lingkungan keluarga meningkat dengan menggunakan teknik-teknik intervensi yang ia sebut dengan konseling kontekstual.

Pendekatan ini menggunakan cara dan strategi psikoterapi individual dalam situasi Keluarga dengan:

- mendorong munculnya *insight* tentang diri sendiri dan anggota keluarga.
- untuk membantu keluarga dalam pertukaran emosi

Kontak konselor hanya sementara dan konselor akan menarik diri jika keluarga telah mampu mengatasi problemnya secara konstruktif.

- Dasar Pemikiran

Proses unconsciousness (bawah sadar) mempengaruhi hubungan kebersamaan antaranggota keluarga dan mempengaruhi individu dalam membuat keputusan tentang siapa yang dia nikahi. Objects ( orang-orang yang penting / signifikan dalam kehidupan) diidentifikasi atau ditolak. Kekuatan unconsciousness benar-benar dianggap sangat berpengaruh.

- Peranan Konselor :

Seorang guru dan interpreter pengalaman (analisis).

- Treatment : individual , kadang-kadang dengan keluarga

- Tujuan Treatment :

Untuk memecahkan interaksi yang tidak berfungsi dalam keluarga yang didasarkan pada proses unconsciousness (bawah sadar), untuk merubah disfungsional individu.

- Teknik :

Transference, analisa mimpi, konfrontasi, focusing pada kekuatan-kekuatan, riwayat hidup.

- Aspek-aspek yang unik :

Konsentrasi pada potensi unconsciousness (bawah sadar) dalam perilaku individu, mengukur defence mechanism (mekanisme pertahanan diri) yang dasar dalam hubungan keluarga, menyarankan treatment mendalam pada disfungsionalitas (ketidakmampuan berfungsi).

- **Pendekatan Eksperensial atau Humanistik**

Para konselor keluarga eksperensial atau humanistik menggunakan "immediacy" terapeutik dalam menghadapi anggota-anggota keluarga untuk membantu memudahkan keluarga itu berkembang dan memenuhi potensi-potensi individunya. Pada dasarnya, pendekatan ini tidak menekankan pada teoritis dan latar belakang sejarah. Pendekatan ini lebih menekankan pada tindakan daripada wawasan dan interpretasi. Pendekatan ini memberikan pengalaman-pengalaman dalam meningkatkan perkembangan, yaitu melalui interaksi antara konselor dan keluarga.

Praktisi utama pendekatan eksperensial adalah Carl Whitaker dan Walter Kempler. Dalam kerjanya, Whitaker menekankan perlunya memperhatikan hambatan-hambatan intrapsikis dan hubungan antarpribadi dalam mengembangkan dan mematangkan keluarga. Pendekatan konseling keluarga sering melibatkan ko-konselor, pendekatannya dirancang untuk menggunakan pengalaman-pengalaman nyata dan simbolis yang muncul pada saat proses terapeutik. Dia mengakui, bahwa intervensinya sebagian besar dikendalikan oleh ketidaksadarannya. Whitaker memperkenalkan "konseling yang tidak masuk akal" dirancang untuk mengejutkan, membingungkan, dan akhirnya menggerakkan sistem keluarga yang terganggu.

Kempler, seorang praktisi dari konseling keluarga Gestalt membimbing individu-individu untuk mengatasi hal-hal yang akan memperdayakan dirinya di luar kebiasaannya, serta mempertahankan dirinya. Dia mengkonfrontasikan dan menantang seluruh anggota keluarga untuk mengeksplorasi sebagaimana kesadaran diri mereka sendiri terhambat dan bagaimana menyalyrkan kesadaran mereka ke dalam hubungan yang lebih produktif dan terpenuhi dengan anggota lainnya.

Konselor keluarga terkenal yang berorientasi pada humanistik adalah Virginia Satir. Dalam pendekatannya, dia memadukan kesenjangan komunikasi antara anggota keluarga dan orientasi humanistik dalam upaya membangun harga diri dan penilaian diri seluruh anggota keluarga. Dia meyakini, bahwa dalam diri manusia terdapat sumber-sumber yang diperlukan manusia untuk berkembang. Dia memandang tugasnya sebagai orang yang membantu manusia memperoleh jalan untuk memelihara potensi-potensinya mengajarkan manusia menggunakan potensinya secara efektif.

- **Dasar pemikiran**

Masalah-masalah keluarga berakar dari perasaan-perasaan yang di tekan, kekakuan, penolakan / pengabaian impuls-impuls, kekurangwaspadaan, dan kematian emosional.

- Peran konselor

Konselor menggunakan pribadinya sendiri. Mereka harus terbuka, spontan, empatik, sensitive dan harus mendemonstrasikan perhatian dan penerimaan. Mereka harus memperlakukan dengan terapi regresi dan mengajari anggota keluarga keterampilan-keterampilan baru dalam mengkomunikasikan perasaan-perasaan secara gamblang.

- Unit Treatment

Difokuskan pada individu dan ikatan-ikatan pasangan. Whitaker mengkonsentrasikan perhatiannya dengan mempelajari tiga generasi keluarga.

- Tujuan Treatment

Untuk mengukur pertumbuhan, perubahan, kreativitas, fleksibilitas, spontanitas dan playfulness, untuk membuat terbuka apa yang tertutup, untuk mengembangkan ketertutupan emosional dan mengurangi kekakuan, untuk membuka defence-defence, serta untuk meningkatkan self-esteem.

- Teknik

Memahat keluarga dan koreografi , keterampilan-keterampilan komunikasi terbuka, humor, terapi, seni, keluarga, role-playing, rekonstruksi keluarga, tidak memperhatikan teori-teori dan menekankan pada intuitive spontan, berbagi perasaan dan membangun atmosfer emosional mendalam dan memberi sugesti-sugesti serta arahan-arahan.

- Aspek-aspek unik

Mempromosikan kreativitas dan spontanitas dalam keluarga, mendorong anggota-anggota keluarga untuk mengubah peran mengembangkan pengertian terhadap diri sendiri dan pengertian pada yang lain, humanistik dan memperlakukan seluruh anggota keluarga dengan status yang sama, mengembangkan kewaspadaan

perasaan di dalam dan diantara anggota keluarga, mendorong pertumbuhan.

- **Pendekatan Bowen**

Pendekatan Murray Bowen terkenal dengan teori sistem keluarga. Pendekatan ini dianggap sebagai sesuatu yang menjebatani pandangan-pandangan yang berorientasi psikodinamik dengan pandangan-pandangan yang lebih menekankan pada sistem. Bowen mengkonseptualisasikan keluarga sebagai sistem hubungan emosional. Bowen mengemukakan, ada delapan konsep yang saling berpautan dalam menjelaskan proses emosional yang terjadi dalam keluarga ini dan keluarga yang diperluas.

Landasan dasar teori Bowen adalah konsep diferensial diri. Konsep ini berkembang di mana anggota keluarga dapat memisahkan fungsi intelektualnya dengan emosionalnya. Mereka menghindari fusi dan sewaktu-waktu emosi mendominasi keluarga. Dalam keadaan tegang, hubungan dua anggota keluarga mempunyai kecenderungan untuk mencari anggota yang ketiga (melakukan triangulasi) untuk menurunkan intensitas ketegangan dan memperoleh kembali kestabilan. Sistem emosional keluarga inti, biasanya dibentuk oleh pasangan-pasangan perkawinan yang mempunyai kemiripan tingkat diferensiasi. Jika sistem tidak stabil, para pasangan mencari cara untuk mengurangi ketegangan dan memelihara keseimbangan. Posisi saudara kandung orang tua dalam keluarga asal mereka memberikan tanda terhadap anak yang dipilihnya dalam proses proyeksi keluarga.

Bowen menggunakan konsep emosional cutoff untuk menjelaskan bagaimana sebagian anggota keluarga berupaya memutuskan hubungan dengan keluarga mereka atas anggapan yang keliru bahwa mereka dapat mengisolasi diri mereka dari fusi. Posisi saudara kandung dari setiap pasangan perkawinan akan mempengaruhi interaksi mereka. Dalam pengembangan teorinya terhadap masyarakat yang lebih luas, Bowen percaya bahwa tekanan-tekanan eksternal yang kronis merendahkan tingkat berfungsinya diferensiasi masyarakat, hal itu hasil pengaruh regresi masyarakat.

Sebagai bagian konseling keluarga sistem Bowen, wawancara evaluasi keluarga menekankan objektivitas dan netralitas. Genogram-genogram itu membantu memberikan gambaran tentang sistem hubungan keluarga kurang lebih tiga generasi. Secara terapeutik, Bowen bekerja secara hati-hati dan tenang dengan pasangan-pasangan perkawinan, berupaya mengatasi fusi diantara mereka. Tujuannya adalah mengurangi kecemasan dan mengatasi simptom-simptom. Tujuan akhirnya adalah memaksimalkan diferensi diri setiap orang di dalam sistem keluarga inti dan dari keluarga asalnya.

- Peran Konselor

Aktivitas konselor sebagai pelatih dan guru dan berkonsentrasi pada isu-isu keterikatan dan diferensiasi.

- Unit Treatment : individu atau pasangan.

- Tujuan konseling

Untuk mencegah triangulasi dan membantu pasangan dan individu berhubungan pada level cognitive, untuk menghentikan pengulangan pola-pola intergenerasi dalam hubungan keluarga.

- Teknik :

Genograms, kembali ke rumah, detriangulasi, hubungan orang perorang, perbedaan self.

- Aspek unik :

Mengukur hubungan-hubungan intergenerasi dan pola-pola yang diulang, systematic, dalam teori yang mendalam.

- **Pendekatan Struktural**

Pendekatan struktural dalam konseling keluarga terutama dikaitkan dengan Salvador Minuchin dan koleganya di pusat Bimbingan Anak Philadelphia. Pendekatan ini dilandasi sistem. Teori konseling keluarga memfokuskan pada kegiatan, keseluruhan yang terorganisasi dari unit keluarga, dan cara-cara di mana keluarga mengatur dirinya sendiri melalui pola-pola transaksional diantara mereka. Secara khusus, sistem-sistem keluarga, batas-batas, blok-blok, dan koalisi-koalisi ditelaah dalam upaya memahami struktur keluarga. Tidak berfungsinya struktur menunjukkan, bahwa aturan-aturan yang tidak tampak yang membangun transaksi keluarga tidak berjalan atau membutuhkan negosiasi kembali aturan-aturan.

Konseling keluarga struktural dilengkapi untuk transaksi sehari-hari dan memberikan prioritas tinggi terhadap tindakan daripada wawasan atau pemahaman. Seluruh perilaku termasuk simptom-simptom yang ditunjukkan pasien dipandang dalam konteks struktur keluarga. Permulaan keluarga memberikan teknik pengamatan sederhana terhadap peta pola-pola transaksi keluarga. Intervensi-intervensi Minuchin tersebut adalah aktif, penuh perhitungan, berupaya untuk mengubah kekakuan, kuno, atau tidak melaksanakan struktur. Dengan kerja sama keluarga dan keamahan, dia memperoleh pemahaman tentang masalah-masalah keluarga, membantu mereka mengubah susunan keluarga yang tidak berfungsi dan menata kembali organisasi keluarga. Enactments (menyuruh keluarga menunjukkan situasi-situasi konflik khusus dalam sesi konseling) dan reframing (menjelaskan kembali suatu masalah sebagai suatu masalah sebagai suatu fungsi dari struktur keluarga) adalah teknik-teknik terapeutik yang sering digunakan. Teknik-teknik tersebut membawa perubahan struktur keluarga. Tujuan akhir konseling adalah menyusun kembali aturan-aturan transaksi keluarga dengan mengembangkan lebih tepat lagi batas-batas diantara sub-sub sistem dan memperkuat aturan hierarki keluarga.

- Dasar pemikiran

Suatu patologi keluarga muncul akibat dari perkembangan rekasi yang disfungsi. Fungsi-fungsi keluarga meliputi struktur keluarga, sub-systems dan keterikatannya. Peraturan-peraturan tertutup dan terbuka dan hirarki-nya harus dimengerti dan dirubah untuk membantu penyesuaian keluarga pada situasi yang baru.

- Peran Konselor

Konselor memetakan aktivitas mental dan kerja keluarga dalam sesi konseling Seperti sutradara teater, mereka memberi instruksi pada keduanya untuk berinteraksi melalui ajakan-ajakan dan rangkaian aktivitas spontan.

- Unit treatment

Keluarga sebagai satu system atau sub-system, tanpa mengabaikan kebutuhan individu.

- Tujuan

Mengungkap perilaku-perilaku problematik sehingga konselor dapat mengamati dan membantu mengubahnya ; untuk membawa perubahan-perubahan struktural didalam keluarga ; seperti pola-pola organisasional dan rangkaian perbuatan.

- Teknik

Kerjasama, akomodating, restrukturisasi, bekerja dengan interaksi (ajakan, perilaku-perilaku spontan), pendalamam, ketidakseimbangan, reframing, mengasah kemampuan dan membuat ikatan-ikatan.

- Aspek-aspek unik

Yang utama adalah membangun keluarga-keluarga dengan sosioekonomis yang rendah, sangat pragmatis, dipengaruhi oleh profesi psikiatri untuk menghargai konseling keluarga sebagai suatu pendekatan treatment; dengan prinsip-prinsip dan teori-nya Minuchin dkk, efektif untuk keluarga dari para pecandu, para penderita gangguan makan dan bunuh diri, penelitian-penelitian yang baik, systematis, masalah difokuskan untuk masa sekarang, umumnya dilaksanakan kurang dari 6 bulan, konselor dan keluarga sama-sama aktif.

- **Pendekatan Strategis atau Komunikasi**

Teori-teori komunikasi, muncul dari penelitian Lembaga Penelitian Mental (MRI) di Palo Alto pada tahun 1950-an. Teori-teori komunikasi ini mempunyai pengaruh yang besar terhadap konseling keluarga dengan menyusun kembali masalah-masalah manusia sebagai masalah interaksi dan sifatnya situasional. Epistemologi dari Bateson, Jakson, dan yang lain merupakan dasar bagi upaya-upaya terapeutik dari MRI, konseling keluarga strategis yang dikembangkan oleh Haley dan Madanes, dan pendekatan sistematis dari Selvini-Pallazzoli dan tim Milan. Karakteristik khusus pendekatan ini menggunakan double binds terapeutik atau teknik-teknik paradoksial ini menggunakan aturan-aturan keluarga dan pola-pola hubungan.

Paradocks kontradiksi yang mengikuti deduksi yang tepat dari premis-premis yang konsisten digunakan secara terapeutik untuk mengarahkan individu atau keluarga yang tidak mau berubah sesuai dengan apa yang diharapkan. Prosedur ini mempromosikan perubahan tersebut bukan dalam bentuk tindakan atau penolakan. Jkcsn, Watzlawick, dan ahli strategis lainnya menggunakan "precribing" simptom-simptom sebagai teknik paradoks untuk mengurangi penolakan berubah dengan mengubah simptomnya itu tidak berguna.

Pendekatan konseling keluarga strategis ditandai oleh taktik-taktik yang terencana dan hati-hati, serta langsung menangani masalah-masalah keluarga yang ada. Haley sangat memengaruhi para praktisi dalam menggunakan perintah-perintah atau penyelesaian tugas-tugas sebaik intervensi-intervensi paradoksional yang sifatnya tidak langsung. Madanes, konselor keluarga strategis lainnya menggunakan teknik-teknik "pretend" (menganggap diri) dan intervensi-intervensinya yang tidak konfrontatif diarahkan pada tercapainya perubahan tanpa mengundang penolakan.

Konseling keluarga sistematis yang dipraktikan group Milan, tekniknya didasarkan pada epistemologi sirkuler dari Bathson. Teknik-tekniknya mengalami sejumlah perubahan dalam beberapa tahun berikutnya dan melanjutkannya dengan menyajikan teknik-teknik baru. Berdasarkan prosedur "long brief therapy" yang setiap pertemuannya mempunyai jarak kurang lebih satu bulan, keluarga itu ditangani oleh tim yang bersama-sama merencanakan strategi. Satu atau dua orang konselor bekerja secara langsung dengan keluarga, sementara konselor yang lainnya mengamati dari belakang kaca yang satu arah. Keluarga itu diberi tugas-tugas dalam setiap peremuannya, biasanya didasarkan pada perintah-perintah yang sifatnya paradoks. Tujuan dari model Milan, yaitu memberikan "informasi" supaya keluarga mengubah aturan-aturan, mengubah kesalah yang berulang-ulang mengenai permainan-permainan yang menggagalkan diri. Pendekatan Milan beranggapan, bahwa pesan-pesan paradoksial dari keluarga hanya dapat dihadapi oleh counterparadox terapeutik. Kelompok Milan telah memperkenalkan sejumlah teknik wawancara, seperti hypothesizing, pertanyaan sirkuler, netralitas, konotasi positif, dan ritual-ritual keluarga.

Menurut Jay Haley dan Cloe Madanes; keluarga bermasalah akibat dinamika dan Orang dan keluarga dapat berubah dengan cepat. Treatment (perlakuan) dapat sederhana dan pragmatis dan berkonsentrasi pada perubahan perilaku symptomatic dan peran-peran yang kaku. Perubahan akan muncul melalui ajakan-ajakan, cobaan berat (siksaan), paradox, pura-pura/dalih dan ritual-ritual (strategic and systemic therapis), difokuskan pada pengecualian terhadap disfungsiionalitas, solusi-solusi hipotetik dan perubahan-perubahan kecil. (solution-focused therapies).

- Peran Konselor

Konselor menanggapi munculnya daya tahan/perlawanan dalam keluarga dan mendesign rangkaian cerita tentang strategi-strategi untuk memecahkan masalah. Menerima munculnya perlawanan/daya tahan melalui penerimaan positif terhadap problem-problem yang dibawa keluarga. Konselor lebih seperti seorang dokter dalam tanggung-jawab terhadap keberhasilan treatment dan harus merencanakan dan membangun strategi-strategi.

- Unit treatment

Keluarga sebagai suatu system, meskipun pendekatan-pendekatannya secara selektif dipergunakan pada pasangan-pasangan dan individu-individu.

- Tujuan treatment

Untuk mengatasi problem-problem masa sekarang. Menemukan solusi-solusi, membawa perubahan-perubahan, menemukan target tujuan perilaku, untuk menimbulkan insight, untuk mengabaikan hal-hal yang bukan masalah.

- Teknik

Reframing (memasukkan dalam konotasi positif), direktif, kerelaan dan pertentangan berdasarkan pada paradox (termasuk penentuan symptom-symptom), pengembangan perubahan selanjutnya, mengabaikan interpretasi, pura-pura, hirarki kooperatif, cobaan-cobaan (siksaan), ritual, tim, pertanyaan-pertanyaan berputar, solusi hipotetis (dengan menanyakan “pertanyaan ajaib”).

- Aspek-aspek unik

Terdapat penekanan pada pemeriksaan pada pemeriksaan symptom dengan cara yang positif. Treatment-nya singkat (biasanya 10 sesi atau beberapa). Fokus pada perubahan perilaku problematik masa sekarang. Tehniknya dirancang khusus untuk setiap keluarga. Treatment yang inovatif dan penting. Pendekatannya fleksibel, berkembang dan kreatif. Secara mudah dapat dikombinasikan dengan teori-teori lain. struktur keluarga yang disfungsi. Perilaku yang bermasalah merupakan usaha individu untuk mencapai kekauasaan dan rasa aman.

- **Pendekatan Behavioral**

Konseling keluarga behavioral, terakhir masuk dalam bidang konseling keluarga, berupaya membawa metode ilmiah dalam proses-proses terapeutik mengembangkan monitoring secara tetap dan mengembangkan prosedur-prosedur intervensi berdasarkan data. Pendekatan ini mengambil prinsip-prinsip belajar manusia, seperti classical dan operant conditioning, penguatan positif dan negatif, pembentukan, extinction, dan belajar sosial. Pendekatan behavioral menekankan lingkungan,

situasional, dan faktor-faktor sosial dari perilaku. Dalam tahu-tahun terakhir ini, pengaruh dari faktor-faktor kognitif, seperti peristiwa-peristiwa yang memediasi interaksi-interaksi keluarga juga diperkenalkan oleh sebagian besar penganut behaviorial. Konselor yang berorientasi behaviorial berupaya untuk meningkatkan interaksi yang positif diantara anggota-anggota keluarga, mengubah kondisi-kondisi lingkungan yang menentang atau menghambat interaksi-interaksi, dan melatih orang untuk memelihara perubahan-perubahan perilaku positif yang diperlukan.

Pendekatan behaviorial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap empat bidang yang berbeda, yaitu konseling perkawinan behaviorial, pendidikan dan latihan keterampilan orangtua behaviorial, konseling keluarga fungsional, serta penanganan tidak berfungsinya seksual.

Pendidikan dan latihan keterampilan-keterampilan orangtua behaviorial, sebagian besar didasarkan pada teori belajar sosial, berupaya untuk melatih orang tua dengan prinsip-prinsip behaviorial dalam pengelolaan anak. Secara khusus, Patterson memfokuskan terhadap hubungan dua orang (dyad), biasanya antara ibu dan anak, serta menekankan bahwa perilaku anak itu kemungkinan dikembangkan dan dipelihara melalui hubungan timbal balik mereka. Secara khusus, intervensinya berupaya membantu keluarga mengembangkan sejumlah kontingensi penguatan baru dengan maksud memulai belajar perilaku-perilaku baru.

Konseling keluarga fungsional berupaya mengintegrasikan teori sistem, behaviorial, dan kognitif dalam bekerja dengan keluarga. Konseling keluarga fungsional berpandangan, bahwa semua perilaku sebagai fungsi antarpribadi mengenai hasil khusus dari konsekuensi-konsekuensi perilaku. Konselor keluarga fungsional tidak mencoba mengubah perilaku-perilaku yang berguna untuk memelihara fungsi-fungsi.

- Dasar pemikiran

Perilaku dipertahankan atau dikurangi melalui konsekuensi-konsekuensi, perilaku maladaptive dapat diubah (dihapus) atau dimodifikasi. Perilaku adaptive dapat dipelajari, melalui kognisi, rational maupun irrational. Perilaku dapat dimodifikasi dan hasilnya akan membawa perubahan-perubahan.

- Peran konselor

Directiv, melakukan pengukuran dan intervensi dengan hati-hati, konselor tampak seperti guru, ahli dan pemberi penguat, dan focus pada problem masa sekarang.

- Unit Treatment

Training orang tua, hubungan perkawinan dan komunikasi pasangan dan treatment pada disfungsi sexual, menekankan pada interaksi pasangan, kecuali dalam terapi peran keluarga.

- Tujuan treatment

Untuk menimbulkan perubahan melalui modifikasi pada antecedent-antecedent atau konsekuensi-konsekuensi dari perbuatan, memberikan perhatian spesial untuk memodifikasi konsekuensi-konsekuensi, menekankan pada pengurangan perilaku yang tidak diharapkan dan menerima perilaku positif, untuk mengajarkan keterampilan sosial dan mencegah problem-problem melalui mengingatkan kembali, untuk meningkatkan kompetensi individu dan pasangan-pasangan serta memberikan pengertian tentang dinamika perilaku.

- Teknik

Operant conditioning, classical conditioning, social learning theory, strategi-strategi kognitif – behavioral, tehnik systematic desensitization, reinforcement positif, reinforcement sekejap/singkat, generalisasi, kehilangan, extinction, modeling, timbal balik, hukuman, token-ekonomis, quid pro quo exchanges, perencanaan, metode-metode psikoedukasional.

- Aspek-aspek unik

Pendekatan-pendekatannya secara langsung melalui observasi, pengukuran, dan penggunaan teori ilmiah. Menekankan pada treatment terhadap problem masa sekarang. Memberikan waktu khusus untuk mengajarkan keterampilan-keterampilan sosial khusus dan mengurangi keterampilan yang tak berguna. Hubungan dibangun diatas kontrol positif dan lebih pada penerangan prosedur-prosedur pendidikan dibanding hukuman. Behaviorisme adalah intervensi yang simple dan pragmatis dengan teknik-teknik yang bermacam-macam. Data riset yang bagus membantu pendekatan-pendekatan ini dan keefektifannya dapat diukur. Perlakuannya pada umumnya dalam waktu yang singkat.

#### **4. Peran Intervensi pada Konseling Keluarga**

1. Sebagai penilai mengenai; masalah, sasaran intervensi, kekuatan dan strategi keluarga, kepercayaan dan etnik keluarga. Eksplorasi pada: reaksi emosi keluarga terhadap trauma dan transisi, komposisi, kekuatan dan kelemahan, informasi yang dimiliki, kebutuhan-kebutuhan keluarga, kesiapan untuk intervensi dan dirujuk pada ahli lain.

2. Pendidik/pemberi

Informasi agar keluarga siap beradaptasi terhadap perubahan-perubahan

3. Pengembang sistem support, mengajarkan support dan selalu siap dihubungi.

4. Pemberi tantangan

5. Pemberi fasilitas preventif (pencegahan) dengan mempersiapkan keluarga dalam menghadapi stress.

### **5. Proses Konseling keluarga**

1. Melibatkan keluarga, pertemuan dilakukan di rumah, sehingga konselor mendapat informasi nyata tentang kehidupan keluarga dan dapat merancang strategi yang cocok untuk membantu pemecahan problem keluarga.
2. Penilaian Problem/masalah yang mencakup pemahaman tentang kebutuhan, harapan, kekuatan keluarga dan riwayatnya.
3. Strategi-strategi khusus untuk pemberian bantuan dengan menentukan macam intervensi yang sesuai dengan tujuan.
4. Follow up, dengan memberi kesempatan pada keluarga untuk tetap berhubungan dengan konselor secara periodik untuk melihat perkembangan keluarga dan memberikan support.

### **C. Penelitian, Latihan, dan Praktik Profesional**

Penelitian dalam konseling keluarga didahului oleh perkembangan teknik-teknik intervensi terapeutik. Penelitian tentang hubungan pola-pola interaksi keluarga dan gangguan psikologis, sebelumnya didasarkan pada pendekatan penelitian cross sectional yang kemudian disusul dengan pendekatan penelitian longitudinal.

Akhir-akhir ini berkembang penelitian tentang proses dan hasil dari intervensi konseling keluarga. Selanjutnya, penelitian tertarik pada keuntungan dan kerugian relatif dari alternatif pendekatan-pendekatan untuk individu-individu dan keluarga-keluarga yang kesulitannya berbeda.

Pada saat sekarang ini, latihan-latihan klinis terjadi dalam tiga setting yang berbeda, yaitu dalam program-program bantuan konseling keluarga, lembaga-lembaga latihan sebelum menduduki konseling keluarga, dan dalam program-program universitas.

Sebagian besar program-program latihan itu langsung berupaya untuk membantu trainee mengembangkan persepsi, konsep, dan keterampilan-keterampilan dalam kerja dengan keluarga. Alat bantu latihan ini meliputi:

1. kursus kerja didaktik
2. menggunakan master videotape terapis dan trainee
3. melakukan supervisi melalui bimbingan aktif dengan supervisor yang melihat pertemuan tersebut di belakang cermin yang satu arah dan melakukan umpan balik korektif melalui telepon, earphone, memanggil trainee dari pertemuan konseling untuk konsultasi.
4. ko-konseling di mana trainee mempunyai kesempatan untuk bekerja di samping mentor dalam keluarga.

Praktik profesional dalam konseling perkawinan atau keluarga diatur oleh status hukum dan pengaturan diri dengan kode etik, review sebaya, melanjutkan pendidikan, dan konsultasi.

## PEMBERDAYAAN LINGKUNGAN

### **A. Pengertian Pemberdayaan**

Secara konseptual, pemberdayaan atau pemberkuasaan (empowerment), berasal dari kata 'power' (kekuasaan atau keberdayaan). Karenanya, ide utama pemberdayaan bersentuhan dengan konsep mengenai kekuasaan. Kekuasaan seringkali dikaitkan dengan kemampuan kita untuk membuat orang lain melakukan apa yang kita inginkan, terlepas dari keinginan dan minat mereka. Ilmu sosial tradisional menekankan bahwa kekuasaan berkaitan dengan pengaruh dan kontrol. Pengertian ini mengasumsikan bahwa kekuasaan sebagai sesuatu yang tidak berubah atau tidak dapat dirubah.

Kekuasaan sesungguhnya tidak terbatas pada pengertian di atas. Kekuasaan tidak vakum dan terisolasi. Kekuasaan senantiasa hadir dalam konteks relasi sosial antar manusia. Kekuasaan tercipta dalam relasi sosial. Karena itu, kekuasaan dan hubungan kekuasaan dapat berubah. Dengan pemahaman kekuasaan seperti ini, pemberdayaan sebagai sebuah proses perubahan kemudian memiliki konsep yang bermakna. Dengan kata lain, kemungkinan terjadinya proses pemberdayaan sangat tergantung pada dua hal:

1. Bahwa kekuasaan dapat berubah. Jika kekuasaan tidak dapat berubah, pemberdayaan tidak mungkin terjadi dengan cara apapun.
2. Bahwa kekuasaan dapat diperluas. Konsep ini menekankan pada pengertian kekuasaan yang tidak statis, melainkan dinamis.

#### Pengertian dan Indikator Pemberdayaan

1. Pemberdayaan bertujuan untuk meningkatkan kekuasaan orang-orang yang lemah atau tidak beruntung (Ife, 1995:56).
2. Pemberdayaan menunjuk pada usaha pengalokasian kembali kekuasaan melalui perubahan struktur sosial (Swift dan Levin (1987:xiii).
3. Pemberdayaan adalah suatu cara dengan mana rakyat, organisasi, dan komunitas diarahkan agar mampu menguasai (atau berkuasa atas) kehidupannya (Rappaport, 1984:3).
4. Pemberdayaan adalah sebuah proses dengan mana orang menjadi cukup kuat untuk berpartisipasi dalam, berbagi pengontrolan atas, dan mempengaruhi terhadap, kejadian-kejadian serta lembaga-lembaga yang mempengaruhi kehidupannya...Pemberdayaan menekankan bahwa orang

memperoleh keterampilan, pengetahuan, dan kekuasaan yang cukup untuk mempengaruhi kehidupannya dan kehidupan orang lain yang menjadi perhatiannya (Parsons, et al., 1994:106).

5. Pemberdayaan menunjuk pada kemampuan orang, khususnya kelompok rentan dan lemah, untuk
  - (a) memiliki akses terhadap sumber-sumber produktif yang memungkinkan mereka dapat meningkatkan pendapatannya dan memperoleh barang-baran dan jasa-jasa yang mereka perlukan;
  - dan (b) berpartisipasi dalam proses pembangunan dan keputusan-keputusan yang mempengaruhi mereka.

Berdasarkan definisi-definisi pemberdayaan di atas, dapat dinyatakan bahwa pemberdayaan adalah sebuah proses dan tujuan. Sebagai proses, pemberdayaan adalah serangkaian kegiatan untuk memperkuat kekuasaan atau keberdayaan kelompok lemah dalam masyarakat, termasuk individu-individu yang mengalami masalah. Sebagai tujuan, maka pemberdayaan menunjuk pada keadaan atau hasil yang ingin dicapai oleh sebuah perubahan sosial; yaitu memiliki kekuasaan atau mempunyai pengetahuan dan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya baik yang bersifat fisik, ekonomi, maupun sosial seperti memiliki kepercayaan diri, mampu menyampaikan aspirasi, mempunyai mata pencaharian, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan mandiri dalam melaksanakan tugas-tugas kehidupannya. Pengertian pemberdayaan sebagai tujuan seringkali digunakan sebagai indikator keberhasilan pemberdayaan sebagai sebuah proses.

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitarnya, baik berupa benda hidup, benda mati, benda nyata maupun abstrak, termasuk manusia lainnya, serta suasana yang terbentuk karena terjadinya interaksi diantara elemen-elemen di alam tersebut.

## **B. Pemberdayaan Lingkungan Keluarga**

1. Pengertian Keluarga

**Ki Hajar Dewantara** sebagai tokoh pendidikan berpendapat bahwa keluarga adalah kumpulan beberapa orang yang karena terikat oleh satu turunan lalu mengerti dan merasa berdiri sebagai satu gabungan yang hakiki, esensial, enak dan berkehendak bersama-sama memperteguh gabungan itu untuk memuliakan masing-masing anggotanya. **Sigmund Freud** keluarga itu terbentuk karena adanya perkawinan pria dan wanita. Bahwa menurut beliau keluarga merupakan manifestasi daripada dorongan seksual sehingga landasan keluarga itu adalah kehidupan seksual suami isteri. **Dhurkeim** berpendapat bahwa keluarga adalah lembaga sosial sebagai hasil faktor-faktor politik, ekonomi dan

lingkungan. Keluarga adalah unit satuan masyarakat yang terkecil yang sekaligus merupakan suatu kelompok kecil dalam masyarakat. Sehingga keluarga itu terbagi menjadi dua, yaitu:

- a. Keluarga Kecil atau “Nuclear Family” Keluarga inti adalah unit keluarga yang terdiri dari suami, isteri, dan anak-anak mereka; yang kadang-kadang disebut juga sebagai “conjugal”-family.
- b. Keluarga Besar “Extended Family” Keluarga besar didasarkan pada hubungan darah dari sejumlah besar orang, yang meliputi orang tua, anak, kakek-nenek, paman, bibi, kemenekan, dan seterusnya. Unit keluarga ini sering disebut sebagai ‘conguine family’ (berdasarkan pertalian darah).

## 2. Fungsi Keluarga

### 2.1. Pengertian Fungsi Keluarga

Fungsi keluarga adalah suatu pekerjaan- pekerjaan atau tugas-tugas yang harus dilaksanakan di dalam atau oleh keluarga itu.

### 2.2. Macam-macam Fungsi Keluarga

Pekerjaan – pekerjaan yang harus dilaksanakan oleh keluarga itu dapat digolongkan/ dirinci ke dalam beberapa fungsi, yaitu:

#### a. Fungsi Biologis

Persiapan perkawinan yang perlu dilakukan oleh orang-orang tua bagi anak anaknya dapat berbentuk antara lain pengetahuan tentang kehidupan sex bagi suami isteri, pengetahuan untuk mengurus rumah tangga bagi ang isteri, tugas dan kewajiban bagi suami, memelihara pendidikan bagi anak-anak dan lain-lain. Setiap manusia pada hakiaknya terdapat semacam tuntutan biologis bagi kelangsungan hidup keturunannya, melalui perkawinan.

#### b. Fungsi Pemeliharaan

Keluarga diwajibkan untuk berusaha agar setiap anggotanya dapat terlindung dari gangguan-gangguan.

#### c. Fungsi Ekonomi

Keluarga berusaha menyelenggarakan kebutuhan pokok manusia, yaitu:

1. Kebutuhan makan dan minum
2. Kebutuhan pakaian untuk menutup tubuhnya
3. Kebutuhan tempat tinggal.

Berhubungan dengan fungsi penyelenggaraan kebutuhan pokok ini maka orang tua diwajibkan untuk berusaha keras agar supaya setiap anggota keluarga dapat cukup makan dan minum, cukup pakaian serta tempat tinggal.

#### **d. Fungsi Keagamaan**

Keluarga diwajibkan untuk menjalani dan mendalami serta mengamalkan ajaran-ajaran agama dalam pelakunya sebagai manusia yang taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

#### **e. Fungsi Sosial**

Dengan fungsi ini kebudayaan yang diwariskan itu adalah kebudayaan yang telah dimiliki oleh generasi tua, yaitu ayah dan ibu, diwariskan kepada anak-anaknya dalam bentuk antara lain sopan santun, bahasa, cara bertingkah laku, ukuran tentang baik buruknya perbuatan dan lain-lain.

Dengan fungsi ini keluarga berusaha untuk mempersiapkan anak-anaknya bekal-bekal selengkapny dengan memperkenalkan nilai-nilai dan sikap-sikap yang dianut oleh masyarakat serta mempelajari peranan-perananyang diharapkan akan mereka jalankan keak bila dewasa. Dengan demikian terjadi apa yang disebut dengan istilah sosialisasi.

Dalam buku Ilmu Sosial Dasar karangan Drs. Soewaryo Wangsanegara, dikatakan bahwa fungsi-fungsi keluarga meliputi beberapa hal sebagai berikut:

- a. Pembentukan kepribadian;
- b. Sebagai alat reproduksi;
- c. Keluarga merupakan eksponen dari kebudayaan masyarakat
- d. Sebagai lembaga perkumpulan perekonomian.

e. Keluarga berfungsi sebagai pusat pengasuhan dan pendidikan

### 3. Perspektif Perkembangan Keluarga

Pembahasan prespektif perkembangan keluarga itu meliputi : (1). Kerangka berfikir tentang keluarga, (2). Perkembangan keluarga sebagai suatu yang berkelanjutan dan perubahan, (3) keluarga dipandang sebagai psikososial.

#### a. kerangka berfikir tentang keluarga

keluarga merupakan system social yang alamiah, berfungsi membentuk aturan – aturan, komunikasi, dan negosiasi antar keluarganya. Strategi – strategi konseling keluarga terutama membantu terpeliharanya hubungan – hubungan keluarga, juga dituntut untuk memodifikasi pola- pola transaksi dalam memenuhi kebutuhan anggota keluarga yang mengalami perubahan.

Dalam perspektif hubungan, konselor keluarga tidak menghilangkan signifikansi proses intrapikis yang sifatnya individual, tetapi menempatkan prilaku individu dalam pandangan yang lebih luas. Prilaku individu itu dipandang sebagai sesuatu yang terjadi dalam system social keluarga. Dengan demikian ada perubahan paradigma dari cara – cara tradisional dalam memahami prilaku manusia epistemologi *cybernetic*. Paradigma ini menekankan mekanisme umpan balik beroperasi dalam menghasilkan stabilitas dan perubahan. Kausalitas sirkuler terjadi di dalam keluarga. Konselor keluarga lebih memfokuskan pemahaman proses keluarga daripada mencari penjelasan – penjelasan yang linier. Dalam kerangka kerja seperti ini, simpton yang ditunjukkan pasien dipandang sebagai cermin dari system keluarga yang tidak seimbang.

#### b. perkembangan keluarga

satu cara untuk memahami individu – individu dan keluarga mereka yaitu dengan cara meneliti perkembangan mereka lewat siklus keluarga. Berkesinambungan dan berubah merupakan cirri dari kehidupan keluarga. System keluarga itu memiliki perkembangan setiap waktu. Perkembangan keluarga pada umumnya berkembang secara teratur dan bertahap. Apabila terjadi kemandegan dalam keluarga maka hal itu akan mengganggu system keluarga. Kemunculan prilaku simptomatik pada anggota keluarga pada saat transisi dalam siklus kehidupan keluarga menandakan keluarga itu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dengan perubahan

siklus kehidupan keluarga itu mengarah pada suatu pengaturan tema mengenai pandangan bahwa keluarga itu sebagai sistim yang mengalami perubahan. Ada tugas – tugas perkembangan khusus yang harus dipenuhi untuk setiap tahap perkembangannya.

Dalam keluarga, laki – laki dan perempuan dibesarkan dengan perbedaan harapan peranan, pengalaman, tujuan dan kesempatan. Perbedaan jenis kelamin ini nantinya mempengaruhi interaksi suami istri. Banyaknya perempuan yang memasuki dunia kerja akhir – akhir ini mempengaruhi tradisi laki – laki dan perempuan mengenai tanggung jawab rumah tangga dan kerja di luar rumah.

Kesukuan dan pertimbangan sosioekonomi juga mempengaruhi gaya hidup keluarga. Yang terlebih dahulu yang harus diperhatikan adalah membantu menentukan bagaimana keluarga itu membentuk nilai – nilai, menentukan pola – pola perilaku, dan menentukan cara – cara mengekspresikan emosi, serta menentukan bagaimana mereka berkembang lewat siklus kehidupan keluarga. Hidup dalam kemiskinan dapat mengikis struktur kekeluargaan yang tidak terorganisir. Dalam keluarga miskin, perkembangan siklus kehidupan sering dipercepat oleh kehamilan dini dan banyaknya ibu – ibu yang tidak menikah. Tidak adanya ayah dirumah memungkinkan nenek, ibu dan anak perempuan itu lebih saling berhubungan.

c. keluarga sebagai psikososial

teori system umum memberikan dasar teoritis pada teori dan praktek konseling keluarga. Konsep – konsep mengenai organisasi dan keutuhan menekankan secara khusus bahwa system itu beroperasi secara utuh terorganisir. System itu tidak dapat dipahami secara tepat bila dibagi kedalam beberapa komponen.

Keluarga itu mencerminkan system hubungan yang kompleks. Terjadi kausalitas sirkuler dan multidimensi. Peran – peran keluarga itu sebagian besar tidak statis, perlu dipahami oleh anggota untuk membantu memantapkan dan mengatur fungsi keluarga. Keseimbangan dicapai oleh keluarga melalui proses interaksi yang dinamis. Ini membantu memulihkan stabilitas yang sewaktu – waktu terancam, yaitu dengan mengaktifkan aturan yang menjelaskan hubungan – hubungan. Pada saat perubahan keluarga itu terjadi, siklus umpan balik positif dan negative itu membantu memulihkan keseimbangan.

Subsistem – subsistem dalam keluarga melakukan fungsi – fungsi keluarga secara khusus. Yang terpenting dan berarti adalah subsistem suami istri, orang tua dan saudara kandung. Batas – batas system membantu memisahkan system – system, sebaik memisahkan subsistem – subsistem di dalam system secara keseluruhan

Sistem – sistem keluarga itu berinteraksi dengan sistem – sistem yang lebih besar lagi di luar rumah, seperti system peribadatan, sekolah dan tempat perawatan kesehatan. Dalam beberapa kasus terjadi keaburan – keaburan masalah – masalah keluarga dan pertentangan penyelesaiannya dari para pemberi bantuan pada system makro ini. Dalam konteks yang lebih luas lagi, batas – batas antara pemberi bantuan

itu sama baiknya dengan batas – batas antara keluarga klien. Batas – batas itu mungkin perlu dijelaskan dalam system makro agar beroperasi secara efektif.

## **B. Pemberdayaan Lingkungan Sekolah**

Pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah/madrasah. Kegiatan pengembangan diri merupakan upaya pembentukan watak dan kepribadian peserta didik yang dilakukan melalui kegiatan pelayanan konseling berkenaan dengan masalah pribadi dan kehidupan sosial, kegiatan belajar, dan pengembangan karir, serta kegiatan ekstra kurikuler. Di samping itu, untuk satuan pendidikan kejuruan, kegiatan pengembangan diri, khususnya pelayanan konseling ditujukan guna pengembangan kreativitas dan karir. Untuk satuan pendidikan khusus, pelayanan konseling menekankan peningkatan kecakapan hidup sesuai dengan kebutuhan khusus peserta didik.

Kegiatan pengembangan diri berupa pelayanan konseling difasilitasi/ dilaksanakan oleh konselor, dan kegiatan ekstra kurikuler dapat dibina oleh konselor, guru dan atau tenaga kependidikan lain sesuai dengan kemampuan dan kewenangannya. Pengembangan diri yang dilakukan dalam bentuk kegiatan pelayanan konseling dan kegiatan ekstra kurikuler dapat megembangkan kompetensi dan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

### *1. Tujuan Umum*

Pengembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, kondisi dan perkembangan peserta didik, dengan memperhatikan kondisi sekolah/madrasah.

### *2. Tujuan Khusus*

Pengembangan diri bertujuan menunjang pendidikan peserta didik dalam mengembangkan:

- a. Bakat
- b. Minat
- c. Kreativitas
- d. Kompetensi dan kebiasaan dalam kehidupan

- e. Kemampuan kehidupan keagamaan
- f. Kemampuan social
- g. Kemampuan belajar
- h. Wawasan dan perencanaan karir i. Kemampuan pemecahan masalah
- j. Kemandirian

Pengembangan diri meliputi kegiatan terprogram dan tidak terprogram. Kegiatan terprogram direncanakan secara khusus dan diikuti oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan dan kondisi pribadinya. Kegiatan tidak terprogram dilaksanakan secara langsung oleh pendidik dan tenaga kependidikan di sekolah/madrasah yang diikuti oleh semua peserta didik.

Kegiatan terprogram terdiri atas dua komponen:

1. Pelayanan konseling, meliputi pengembangan:

- a. kehidupan pribadi
- b. kemampuan sosial
- c. kemampuan belajar
- d. wawasan dan perencanaan karir

2. Ekstra kurikuler, meliputi kegiatan:

- a. kepramukaan
- b. latihan kepemimpinan, ilmiah remaja, palang merah remaja
- c. seni, olahraga, cinta alam, jurnalistik, teater, keagamaan

Bentuk – Bentuk Pelaksanaan

1. Kegiatan pengembangan diri secara terprogram dilaksanakan dengan perencanaan khusus dalam kurun waktu tertentu untuk memenuhi kebutuhan peserta didik secara individual, kelompok, dan atau klasikal melalui penyelenggaraan: a. layanan dan kegiatan pendukung konseling  
  
b. kegiatan ekstra kurikuler.
2. Kegiatan pengembangan diri secara tidak terprogram dapat dilaksanakan sebagai berikut.
  - a. *Rutin*, yaitu kegiatan yang dilakukan terjadwal, seperti: upacara bendera, senam, ibadah khusus keagamaan bersama, keberaturan, pemeliharaan kebersihan dan kesehatan diri.
  - b. *Spontan*, adalah kegiatan tidak terjadwal dalam kejadian khusus seperti: pembentukan perilaku memberi salam, membuang sampah pada tempatnya, antri, mengatasi silang pendapat (pertengkaran).
  - c. *Keteladanan*, adalah kegiatan dalam bentuk perilaku sehari-hari seperti: berpakaian rapi, berbahasa yang baik, rajin membaca, memuji kebaikan dan atau keberhasilan orang lain, datang tepat waktu.

#### Konseling Kelompok disekolah

Strategi lain dalam meluncurkan layanan bimbingan dan konseling adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli. Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah social yang yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran.

Penataan bimbiungan kelompok pada umumnya berbentuk kelas yang beeanggotakan dua puluh samapai tiga puluh orang. Informasi yang diberikan dalam bimbingan kelompok itu terutama dimaksudkan untuk memerpabiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman mengenai orang lain, sedangkan perubahan sikap merupakan tujuan yang tidak langsung. Kegiatan bimbingan kelompok biasanya dipimpin oleh seorang konselor pendidikan atau guru.

Kegiatan ini banyak menggunakan alat-alat pelajaran seperti cerita-cerita yang tidak tamat, boneka, dan filem. Kadang-kadang dalam pelaksanaanya konselor mendatangkan ahli tertentu untuk memberikan ceramah yang bersifat informative. Kegiatan bimbingan kelompok pada umumnya menggunakan prinsip dan proses dinamika kelompok, seperti dalam kegiatan sosiodrama, diskusi panel, dan tehnik lainnya yang berkaitan dengan kegiatan kelompok.

## KONSELING TAHAP AWAL

Teknik umum merupakan teknik konseling yang lazim digunakan dalam tahapan-tahapan konseling dan merupakan teknik dasar konseling yang harus dikuasai oleh konselor. Untuk lebih jelasnya, berikut akan disampaikan beberapa jenis teknik umum, diantaranya:

### **Perilaku *Attending* (Menghampiri Klien)**

Perilaku *attending* disebut juga perilaku menghampiri klien yang mencakup perilaku non verbal, komponen kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Perilaku *attending* yang baik yang ditampilkan konselor akan mempengaruhi kepribadian klien, yaitu:

1. Meningkatkan harga diri klien, sebab sikap dan perilaku *attending* memungkinkan konselor menghargai klien karena dia dihargai, maka merasa harga diri ada atau meningkat.
2. Menciptakan suasana yang aman bagi klien, karena klien merasa ada orang yang bisa dipercaya, teman untuk berbicara, dan merasa terlindungi secara emosional.
3. Memberikan keyakinan pada klien bahwa konselor adalah tempat dia mudah untuk mencurahkan segala isi hati dan perasaannya (klien mengekspresikan perasaannya dengan bebas).

Latihan mikro perilaku *attending* (penampilan) bertujuan agar calon konselor dapat memperlihatkan penampilan yang *attending* di berbagai situasi hubungan interpersonal secara umum, khususnya dalam relasi konseling dengan klien.

Contoh perilaku *attending* yang baik:

- Kepala: melakukan anggukan jika setuju
- Ekspresi wajah: tenang, ceria, senyum
- Posisi tubuh: agak condong ke arah klien, jarak antara konselor dengan klien agak dekat, duduk akrab berhadapan atau berdampingan.
- Tangan: variasi gerakan tangan/ lengan spontan berubah-ubah, menggunakan tangan sebagai isyarat, menggunakan tangan untuk menekankan ucapan.
- Mendengarkan: aktif penuh perhatian, menunggu ucapan klien hingga selesai, diam (menanti saat kesempatan bereaksi), perhatian terarah pada lawan bicara.

Contoh perilaku *attending* yang tidak baik:

- Kepala: kaku
- Muka: kaku, ekspresi melamun, mengalihkan pandangan, tidak melihat saat klien sedang bicara, mata melotot.
- Posisi tubuh: tegak kaku, bersandar, miring, jarak duduk dengan klien menjauh, duduk kurang akrab dan berpaling.
- Memutuskan pembicaraan, berbicara terus tanpa ada teknik diam untuk memberi kesempatan klien berfikir dan berbicara.
- Perhatian: terpecah, mudah buyar oleh gangguan luar.

*Prosedur atau proses latihan*

Sebelum dilakukan latihan, prosedur latihan harus dipahami oleh semua peserta.

- Pelatihan atau pembimbing memberikan informasi tentang latihan secara rinci, dan kemudian memberikan motivasi kepada para peserta agar mengikuti latihan dengan minat dan perhatian yang sungguh-sungguh.
- Membentuk pasangan-pasangan peserta, untuk mengadakan permainan peran dalam konseling mikro.
- Setiap pasangan tadi melakukan kegiatan-kegiatan yang diinstruksikan oleh pelatih, yaitu:
  - a. Duduk saling membelakangi, kemudian seorang berbicara dan lainnya mendengarkan dengan perhatian. Kemudian dilakukn latihan sebaliknya (memperhatikan keadaan muka, kepala, keadaan kontak mata, tangan, dan bagaimana perhatiannya).
  - b. Duduk berhadapan. Seorang berbicara dan lainnya mendengarkan dengan perhatian dan memperhatikan hal-hal di atas tadi.
  - c. Duduk menyamping. Seorang berbicara dan lainnya mendengarkan dengan perhatian dan memperhatikan hal-hal di atas tadi.
  - d. Duduk berhadapan, sedangkan peserta yang lainnya memalingkan mukanya.
  - e. Duduk berhadapan, saling melakukan kontak mata.
  - f. Duduk berhadapan, peserta pertama berbicara melakukan kontak mata, dan yang lainnya mendengarkan dan memperhatikan
- Mengadakan diskusi yang dipimpin oleh pembimbing dengan materi masalah yang ditemukan oleh masing-masing peserta yang ditemukan tadi.
- Mengadakan evaluasi apakah manfaat latihan bagi peserta untuk tugas dan pergaulannya.

- Membentuk kelompok tiga orang, konselor-klien-pengamat. Konselor memerankan posisi duduk, ekspresi muka, gerakan tangan, kontak mata, perhatian, mendengarkan, dan berbicara.
- Pengamat dan penonton berdiskusi dan menilai penampilan calon konselor.

## **Empati**

Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berpikir bersama klien dan bukan untuk atau tentang klien. Empati dilakukan sejalan dengan perilaku attending, tanpa perilaku attending mustahil terbentuk empati.

Konselor yang empati mudah memasuki *dunia dalam* klien sehingga klien tersebut mudah tersentuh dengan konselor. Akhirnya, klien akan terbuka dengan jujur pada konselor. Terdapat dua macam empati, yaitu:

1. Empati primer, yaitu bentuk empati yang hanya berusaha memahami perasaan, pikiran dan keinginan klien, dengan tujuan agar klien dapat terlibat dan terbuka. Contoh ungkapan empati primer: "Saya dapat merasakan bagaimana perasaan Anda". " Saya dapat memahami pikiran Anda". "Saya mengerti keinginan Anda".
2. Empati tingkat tinggi, yaitu empati apabila kepekaan konselor terhadap perasaan, pikiran keinginan serta pengalaman klien lebih mendalam dan menyentuh klien karena konselor ikut dengan perasaan tersebut. Keikutan konselor tersebut membuat klien tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi hati yang terdalam, berupa perasaan, pikiran, pengalaman termasuk penderitaannya. Contoh ungkapan empati tingkat tinggi: "Saya dapat merasakan apa yang Anda rasakan, dan saya ikut terluka dengan pengalaman Anda itu".

### *Prosedur atau proses latihan*

Latihan empati bertujuan agar calon konselor mampu memasuki dunia dalam klien melalui ungkapan-ungkapan empati (PE/primary prymer dan AAE/advance accurate empathy) yang menyentuh perasaan klien.jika demikian keadaanya maka klien akan terbuka dan mau mengungkapkan dunia dalanya lebih jauh dalam berbentu perasaan, pengalaman dan pikiran.

Materi latihan :

- a. Latihan mengosokan diri calon konselor dari perasaan dan pikiran egoistic, dan masuk kedalam diri klien dengan merasakan apa ynag dirasakan klien, berfikir bersama klien dan bukan merasakan dan memikirkan tentang kilen
- b. Melakukan empati primer dengan mengungkapkan

- “Saya dapat merasakan apa yang anda rasakan”
  - “Saya juga memahami apa yang telah saya lakukan”
- c. Melakukan empati tingkat tinggi (AAE) dengan menggunakan
- “Saya ikut terluka dengan penderitaan anda. Namun saya juga bangga dengan kemampuan daya tahan anda”
  - “Saya seperti hadir disana saat anda mengalaminya, saya bangga dengan keberhasilan anda”
- d. Proses latihan
- Siapkan pasangan – pasangan peserta dan pengamat. Setiap pasang mempelajari dialog – dialog empati yang sudah disiapkan yang sudah disiapkan oleh pembimbing.
  - Pelatih atau pembimbing menyiapkan materi dan proses latihan.
  - Menonton video empati (kalu ada)
  - Pasangan – pasangan peserta berperan sebagai konselor.

### **Refleksi**

Refleksi adalah teknik untuk memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya. Refleksi sebagai upaya untuk menangkap perasaan, pikiran, dan pengalaman klien kemudian merefleksikan kepada klien kembali. Hal ini harus dilakukan konselor sebab klien sering tidak menyadari akan perasaan, pikiran dan pengalamannya yang mungkin menguntungkan atau merugikan.

Jika dia menyadari akan perasaannya, maka klien akan segera mengubah prilakunya ke arah positif, namun tidaklah mudah bagi calon konselor untuk menangkap dan memahami perasaan dan pikiran serta pengalaman, lalu mengungkapkannya kembali kepada klien dengan bahasa calon konselor sendiri. Oleh karena itu calon konselor harus berlatih secara terus – menerus dan bertahap.

Terdapat tiga jenis refleksi, yaitu:

1. Refleksi perasaan, yaitu keterampilan atau teknik untuk dapat memantulkan perasaan klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal klien. Contoh: ”Tampaknya yang Anda katakan adalah ...”
2. Refleksi pikiran, yaitu teknik untuk memantulkan ide, pikiran, dan pendapat klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal klien. Contoh: ”Tampaknya yang Anda katakan...”

3. Refleksi pengalaman, yaitu teknik untuk memantulkan pengalaman-pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal klien. Contoh: "Tampaknya yang Anda katakan suatu..."

#### *Prosedur atau proses latihan*

- Pembimbing menuliskan beberapa ucapan klien dan calon konselor berusaha merespon dengan refleksi perasaan, pengalaman, dan ide (Content)
- Buat kelompok dua orang ditambah tiga pengamat. Seorang menjadi klien mengucapkan kalimat, dan calon konselor merespon dengan refleksi
- Para pengamat menilai perilaku refleksi calon konselor, dan selanjutnya diadakan diskusi kelas atau kelompok.

#### **Eksplorasi**

Eksplorasi adalah teknik untuk menggali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien. Hal ini penting dilakukan karena banyak klien menyimpan rahasia batin, menutup diri, atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya. Dengan teknik ini memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan dan terancam.

Perlu diingat bahwa faktor budaya sebagai bangsa bekas terjajah banyak anggotanya masyarakat yang takut dan malu atau kurang berani bicara terbuka untuk mengeluarkan isi hati dan perasaannya terhadap orang lain termasuk keluarga sendiri. Disamping itu kepemimpinan yang otoriter dimasyarakat, keluarga dan sekolah membuat seseorang merasa takut dan malu untuk menyatakan pendapat atau perasaannya sendiri.

Hubungan konseling seharusnya dapat mengatasi semua kendala diatas. Yaitu berupaya untuk membuat klien terbuka, merasa aman, dan berpartisipasi didalam dialog. Salah satu upaya untuk konseling adalah tehnik eksplorasi untuk membuat klien mengatakan semua perasaan, pikiran dan pengalaman kepada konselor secara jujur.

Seperti halnya pada teknik refleksi, terdapat 3 jenis dalam teknik eksplorasi, yaitu:

1. Eksplorasi perasaan, yaitu teknik untuk dapat menggali perasaan klien yang tersimpan. Contoh: "Bisakah Anda menjelaskan apa perasaan bingung yang dimaksudkan ...."
2. Eksplorasi pikiran, yaitu teknik untuk menggali ide, pikiran, dan pendapat klien. Contoh: "Saya yakin Anda dapat menjelaskan lebih lanjut ide Anda tentang sekolah sambil bekerja".

3. Eksplorasi pengalaman, yaitu keterampilan atau teknik untuk menggali pengalaman-pengalaman klien. Contoh: "Saya terkesan dengan pengalaman yang Anda lalui Namun saya ingin memahami lebih jauh tentang pengalaman tersebut dan pengaruhnya terhadap pendidikan Anda".

#### *Prosedur atau proses latihan*

- Bentuk kelompok berpasangan dan tiga pengamat.
- Berikan materi yang akan dilatihkan yaitu berupa dialog singkat konselor dengan klien dengan klien yang bernuansa perasaan, pikiran atau pengalaman
- Calon konselor dan klien mempraktekan kalimat dialog tersebut, termasuk upaya untuk membuat perasaan aman klien
- Para pengamat mengadakan penilaian
- Kemudian diadakan diskusi

#### **Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)**

Menangkap Pesan (*Paraphrasing*) adalah teknik untuk menyatakan kembali esensi atau inti ungkapan klien dengan teliti mendengarkan pesan utama klien, mengungkapkan kalimat yang mudah dan sederhana, biasanya ditandai dengan kalimat awal: adakah atau nampaknya, dan mengamati respons klien terhadap konselor.

Sering terjadi klien sulit mengarahkan pembicaraan dan menekankan tentang pokok – pokok permasalahannya, hal ini karena ia terlampau emosional atau memang kurang pengetahuan bagaimana cara memecahkan persoalannya sendiri. Tujuan *paraphrasing* adalah:

- (1) Untuk mengatakan kembali kepada klien bahwa konselor bersama dia dan berusaha untuk memahami apa yang dikatakan klien;
- (2) Mengendapkan apa yang dikemukakan klien dalam bentuk ringkasan;
- (3) Memberi arah wawancara konseling, dan
- (4) Pengecekan kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan klien.

Contoh dialog:

Klien: "Itu suatu pekerjaan yang baik, akan tetapi saya tidak mengambilnya. Saya tidak tahu mengapa demikian?"

Konselor: "Tampaknya Anda masih ragu."

### *Prosedur atau proses latihan*

Bagilah peserta kedalam kelompok lima orang konselor–klien dan tiga pengamat.

- Klien membuat pernyataan mengenai dirinya paling banyak tiga kalimat
- Konselor mengguakan formula:
  - “Adakah yang anda katakana bahwa....”
  - “Nampaknya yang anada katakana adalah ....., atau
  - “Jadi yang anda katakana adalah ....”
- Pengamat bertugas mencatat dan memberi umpan balik bagi calon konselor, jadi bias juga membantu calon konselor membuat kalimat yang sesuai
- Pembimbing memberikan tanggapan jika masih kurang.

### **Bertanya Membuka Percakapan**

#### ***Pertanyaan Terbuka (Opened Question)***

Pertanyaan terbuka yaitu teknik untuk memancing siswa agar mau berbicara mengungkapkan perasaan, pengalaman dan pemikirannya dapat digunakan teknik pertanyaan terbuka (*opened question*). Pertanyaan yang diajukan sebaiknya tidak menggunakan kata tanya mengapa atau apa sebabnya. Pertanyaan semacam ini akan menyulitkan klien, jika dia tidak tahu alasan atau sebab-sebabnya. Oleh karenanya, lebih baik gunakan kata tanya apakah, bagaimana, adakah, dapatkah. Contoh: ”Apakah Anda merasa ada sesuatu yang ingin kita bicarakan?”

#### ***Pertanyaan Tertutup (Closed Question)***

Dalam konseling tidak selamanya harus menggunakan pertanyaan terbuka, dalam hal-hal tertentu dapat pula digunakan pertanyaan tertutup, yang harus dijawab dengan kata Ya atau Tidak atau dengan kata-kata singkat.

Tujuan pertanyaan tertutup untuk:

- (1) mengumpulkan informasi;
- (2) menjernihkan atau memperjelas sesuatu; dan
- (3) menghentikan pembicaraan klien yang melantur atau menyimpang jauh.

Contoh dialog:

Klien: ”Saya berusaha meningkatkan prestasi dengan mengikuti belajar kelompok yang selama ini belum pernah saya lakukan”.

Konselor: ”Biasanya Anda menempati peringkat berapa?”.

Klien: "Empat"

Konselor: "Sekarang berapa?"

Klien: "Sebelas"

### **Dorongan Minimal**

Dorongan minimal adalah teknik untuk memberikan suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikemukakan klien. Misalnya dengan menggunakan ungkapan: oh..., ya..., lalu..., terus....dan... Tujuan dorongan minimal agar klien terus berbicara dan dapat mengarah agar pembicaraan mencapai tujuan. Dorongan ini diberikan pada saat klien akan mengurangi atau menghentikan pembicaraannya dan pada saat klien kurang memusatkan pikirannya pada pembicaraan atau pada saat konselor ragu atas pembicaraan klien.

Contoh dialog:

Klien: "Saya putus asa... dan saya nyaris..." (klien menghentikan pembicaraan)

Konselor: "ya..."

Klien: "nekad bunuh diri"

Konselor: "lalu..."

## KONSELING TAHAP PERTENGAHAN

### **A. Keterampilan Konseling**

Kegiatan konseling tidak berjalan tanpa keterampilan. Untuk menguasai beragam keterampilan konseling diperlukan praktek yang terus menerus. Sehingga jika sudah menguasai teknik-teknik dasar, maka peserta latihan akan mengikuti kegiatan lanjutan yakni konseling makro (*macrocounseling*). Yaitu kegiatan konseling simulatif dengan menggunakan multiteknik dalam upaya memberi bantuan untuk kasus-kasus tertentu. Multi teknik artinya setiap respon konselor akan mencakup dua atau lebih teknik konseling.

### **B. Tahap-tahap Konseling**

#### 1. Tahap awal konseling

Tahap ini disebut juga tahap definisi masalah, Karen atujuannya adalah supaya pembimbing bersama klien mampu mendefinisikan masalah klien yang ditangkap/dipilih dari isu-isu atau pesan-pesan klien dalam dialog konseling itu.

Teknik-teknik konseling yang harus ada pada Tahap Awal konseling adalah:

- a) Attending
- b) Empati primer dan advance
- c) Refleksi perasaan
- d) Bertanya
- e) Menangkap pesan utama
- f) Mendorong dorongan minimal

#### 2. Tahap pertengahan

Tahap pertengahan konseling dapat disebut juga sebagai tahap kerja, yang bertujuan untuk mengolah/mengerjakan masalah klien (bersama klien).

##### **a) Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)**

Agar pembicaraan maju secara bertahap dan arah pembicaraan makin jelas, maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama klien perlu menyimpulkan pembicaraan. Oleh karena itu kebersamaan sangat diperlukan agar klien dapat memahami bahwa keputusan mengenai dirinya menjadi tanggung jawab klien, sedangkan tugas konselor hanyalah membantu. Akan tetapi kesimpulan dari pembicaraan/permasalahan tetap tergantung kepada *feeling* konselor.

Tujuan menyimpulkan sementara (*summarizing*) ialah sebagai berikut:

1. memberikan kesempatan kepada klien untuk mengambil kilas balik (*feed back*) dari hal-hal yang dibicarakan
2. untuk menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap
3. untuk meningkatkan kualitas diskusi
4. mempertajam atau memperjelas focus pada wawancara konseling.

Tujuan latihan:

- agar calon konselor terlatih membuat kesimpulan-kesimpulan dalam suatu diskusi dengan melibatkan klien
- agar calon konselor mampu menyusun kalimat ajakan terhadap klien untuk membuat kesimpulan sementara dari hasil diskusi.

Materi latihan:

- latihan membuat kesimpulan dari suatu percakapan, contoh: pembimbing memberikan sebuah dialog dan calon konselor menyimpulkannya
- latihan menyusun kalimat ajakan untuk menyimpulkan pembicaraan. Contoh “setelah lebih dari 15 menit kita berdiskusi, adakah hal-hal yang mungkin dapat anda simpulkan?”

Prosedur latihan:

- buatlah pasangan-pasangan peserta untuk berlatih bermain peran dalam teknik menyimpulkan sementara. Dibantu oleh tiga pengamat
- pembimbing memberikan materi latihan atau hasil susunan para peserta untuk dimainkan.
- Setelah terjadi permainan peran dialog konseling dengan teknik menyimpulkan, maka diadakan diskusi dan penilaian dengan pertimbangan bahan masukan dari pengamat dan peserta.

#### **b) Memimpin (*leading*)**

Agar pembicaraan dalam wawancara konseling tidak melantur atau menyimpang, seorang konselor harus mampu memimpin arah pembicaraan sehingga nantinya mencapai tujuan. Tujuan dari memimpin disini ialah 1) agar klien tidak menyimpang dari fokus pembicaraan, 2) agar arah pembicaraan lurus kepada tujuan konseling.

Tujuan latihan:

1. agar calon konselor mampu mengetahui dan memahami bahwa arah pembicaraan klien sudah menyimpang atau tidak mengarah ke tujuan konseling
2. agar calon konselor dapat menyusun kalimat yang memimpin pembicaraan dalam diskusi dengan klien.

Materi latihan:

1. latihan memahami penyimpangan pembicaraan dalam proses konseling.
2. latihan menyusun kalimat yang memimpin pembicaraan dengan klien

contoh:

KL: "Saya sudah pasrah sejak jauh. Tak dapat lagi mengatakan apa. Mana mungkin pak. Saya tak sanggup membicarakan persoalan lebih jauh. Hati saya amat pedih."

KO: "Saya amat memahami perasaan saudara. Namun pembicaraan ini saya lihat hampir tuntas kalau saja saudara tidak terlalu emosional dan sedikit berpikir rasional. Pembicaraan kita sudah berada pada titik terang, yaitu dalam hal tugas pokok saudara. Bagaimana pendapat anda?"

Prosedur latihannya:

- membentuk pasangan-pasangan peserta yang berperan sebagai konselor dan klien. Dibantu oleh tiga pengamat
- mempelajari materi yang telah disiapkan pembimbing dan yang sengaja disusun oleh peserta sendiri
- mendiskusikan hasil latihan dengan masukan dari pengamat, peserta, dan pembimbing. Termasuk memberi penilaian.

### c) **Memfokuskan**

Konselor yang efektif harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya yang terseleksi terhadap pembicaraan dengan klien. Fokus membantu klien untuk memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan. Ada beberapa focus yang dapat dilakukan seorang konselor yaitu:

1. fokus pada diri klien
2. fokus pada orang lain
3. fokus pada topik
4. fokus mengenai budaya

Dalam hal mewawancarai klien pastinya akan timbul masalah-masalah yang berkembang, oleh karena itu konselor harus membantu klien agar dia menentukan fokus pada masalah apa.

Tujuan latihan:

1. agar calon konselor mampu menangkap keadaan klien yang berbicara sudah menyimpang dari pokok pembicaraan
2. agar calon konselor mampu menyusun kalimat yang memberikan dorongan supaya klien memfokuskan pembicaraannya.

Materi pelatihan:

1. melatih calon konselor, menangkap keadaan klien yang berbicara sudah menyimpang dari pokok pembicaraan sehingga calon konselor perlu meneliti focus mana yang penting untuk dikemukakan apakah tentang materi/topic, diri klien, orang lain atau focus pada budaya.
2. latihan menyusun kalimat yang membantu agar klien dapat memfokuskan pembicaraan.

Contohnya:

KL: “saya menjadi agak pesimis dengan cita-cita saya. Hambatan dating disana-sini. Tapi dukungan walikelas cukup saya hargai namun saya kecewa sekali dengan ayah saya.

KO 1:’bagaimana dengan ayah saudara. Bisa diceritakan hubungan an da dengan dia?’ (focus pada orang lain)

KO2: “apakah yang anda maksud dengan hambatan itu?” (focus pada topik)

KO3:” saya memahami perasaan anda. Seberapa jauh anda pesimis?” (focus pada diri klien)

Prosedur latihan:

- a. membentuk pasangan-pasangan peserta yang berperan sebagai konselor dan klien.  
Dibantu oleh tiga pengamat
- b. mempelajari materi yang telah disiapkan pembimbing dan yang sengaja disusun oleh peserta sendiri
- c. mendiskusikan hasil latihan dengan masukan dari pengamat, peserta, dan pembimbing.  
Termasuk memberi penilaian.

#### **d) Konfrontasi**

Konfrontasi adalah suatu teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, dengan senyum kepedihan, dan sebagainya.

Adapun tujuan teknik ini adalah untuk:

1. mendorong klien mengadakan penelitian secara jujur
2. meningkatkan potensi klien
3. membawa klien kepada kesadaran adanya diskrepansi, konflik, atau kontradiksi dalam dirinya.

Namun seorang konselor harus melakukan dengan teliti yaitu dengan:1) memberi komentar khusus terhadap klien yang tidak konsisten dengan cara tepat waktu;2) tidak menilai apa lagi menyalahkan;3) dilakukan konselor dengan perilaku attending dan empati.

Materi latihan:

1. latihan kritis terhadap sikap diskrepansi klien dan dengan bersikap attending terhadapnya
2. latihan menyusun kalimat-kalimat konfrontasi.

Contohnya:

- "Apakah saudara merasa bahwa apa yang anda katakan berbeda dengan perasaan anda?"
- "Saya memperhatikan bahwa anda mengatakan rela, namun dimuka saudara terlihat kekecewaan. Apakah anda merasakannya?"

Prosedur latihan:

- Buatlah pasangan-pasangan peserta untuk berlatih bermain peran dalam teknik menyimpulkan sementara. Dibantu oleh tiga pengamat
- Pembimbing memberikan materi latihan atau hasil susunan para peserta untuk dimainkan.
- Setelah terjadi permainan peran dialog konseling dengan teknik menyimpulkan, maka diadakan diskusi dan penilaian dengan pertimbangan bahan masukan dari pengamat dan peserta.

#### **e) Mengarahkan**

Suatu keterampilan konseling yang mengatakan kepada klien agar dia berbuat sesuatu. Sering klien kurang mampu melakukan sesuatu tanpa petunjuk orang lain. Hal ini karena faktor emosional, kurang konsentrasi, atau terlalu banyak ngawur sehingga menyimpang dari pokok pembicaraan.

Mengarahkan (*directing*) merupakan teknik konseling yang akan membuat klien terarah kepada tujuan konseling.

Tujuan latihan:

- a. Melatih calon konselor agar bisa mengajak/mengarahkan klien dengan sikap attending untuk mampu berbuat sesuatu
- b. Agar calon konselor mampu menyusun kalimat-kalimat yang bernada mengajak atau mengarahkan dengan halus sehingga klien terasa tersugesti untuk berbuat sesuai arahan konselor itu.

Materi latihan:

- a) Latihan sikap *attending* sambil mengajak.

Contoh:

- “Dapatkah saudara bersikap lebih jelas dan terarah dalam tugas sekolah yang sedang anda lalui?”
- “Bagaimana konkritnya sikap tak bertahab yang anda alami dengan dia?”
- “Apakah saudara tahu apa yang anda inginkan dengan pembicaraan ini?”

- b) Latihan menyusun kalimat mengarahkan. Dapat dalam bentuk bertanya. Seperti: *dapatkah anda .....* , atau dalam bentuk pernyataan seperti *barangkali saudara dapat.....* , dan sebagainya.

Prosedur latihannya:

- Buat pasangan-pasangan peserta yang terdiri dari konselor dan klien untuk bermain peran dalam proses konseling. Tambahkan dengan tiga pengamat
- Adakan latihan dialog konseling dengan materi yang telah disediakan oleh pembimbing atau disusun sendiri oleh peserta
- Setelah latihan adakan diskusi dan penilaian setelah banyak masukan dari pengamat dan peserta lain.

#### **f) Mengambil Inisiatif**

Mengambil inisiatif perlu dilakukan konselor manakala klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang partisipatif. Konselor mengucapkan kata-kata yang mengajak klien untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi.

Tujuan teknik ini ialah:

- a) mengambil inisiatif jika klien kurang semangat
- b) jika klien lambat berpikir untuk mengambil keputusan
- c) jika klien kehilangan arah pembicaraan

Materi Latihan:

1. latihan kondisi klien yang cenderung diam, kurang inisiatif dan kurang semangat dalam wawancara konseling

2. latihan membuat kalimat-kalimat yang menggambarkan teknik mengambil inisiatif.

Contoh:

KL:”..... tidak begitu memahami kondisi tersebut.....(diam)

KO:”baiklah, barangkali anda mempunyai perasaan dan pemikiran tertentu, namun belum anda nyatakan secara luas. Coba anda renungkan dan usahakan menyatakannya lagi. Bagaimana bisakah?”

#### **g) Memberi Informasi**

Dalam hal informasi yang diminta klien, sama halnya dengan pemberian nasehat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan bahwa tidak mengetahui hal itu. Akan tetapi, jika konselor mengetahui informasi, sebaiknya upayakan agar klien tetap mengusahakannya. Misalnya klien menanyakan memasuki sekolah pelayaran. Karena konselor kurang menguasai informasi itu, sebaiknya klien langsung saja mencari informasi tersebut ke sumbernya seperti Sekolah Perairan/Pelayaran.

Tujuan latihan:

- a. melatih calon konselor agar mampu mempertimbangkan untuk memberikan informasi berdasarkan kemampuannya, kualitas intelektual dan emosional klien, pendidikan klien, dan sebagainya.
- b. Melatih calon konselor agar mampu membuat klaimat pernyataan pemberian informasi dengan berbagai pertimbangan. Atau melatih agar calon konselor mampu menolak secara halus permintaan klien karena dianggap klien mampu mencari sendiri informasi yang dibutuhkannya.

Materi latihan:

- a. latihan mengamati keadaan klien apakah pantas untuk diberi informasi atau tidak. Latihan bagaimana menolak permintaan informasi dari klien secara halus tanpa menyinggung perasaannya.
- b. Latihan menyusun kalimat pernyataan menolak secara halus permintaan informasi karena konselor tidak mengetahui, padahal klien mempunyai kemampuan untuk mencarinya. Atau agar klien mencari sendiri informasi yang dibutuhkannya dengan alasan dia tentu bisa melakukannya.

#### **h) Menafsirkan**

Setelah tahap Awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya :

- Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah klien lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya.
- Konselor melakukan *reassessment* (penilaian kembali), bersama-sama klien meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien.
- Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara.

## KONSELING TAHAP AKHIR

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu :

1. Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
2. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
3. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
4. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya

Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu ;

- Menurunnya kecemasan klien.
- Perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis.
- Pemahaman baru dari klien tentang masalah yang dihadapinya.
- Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

### **Keterampilan konseling tahap akhir**

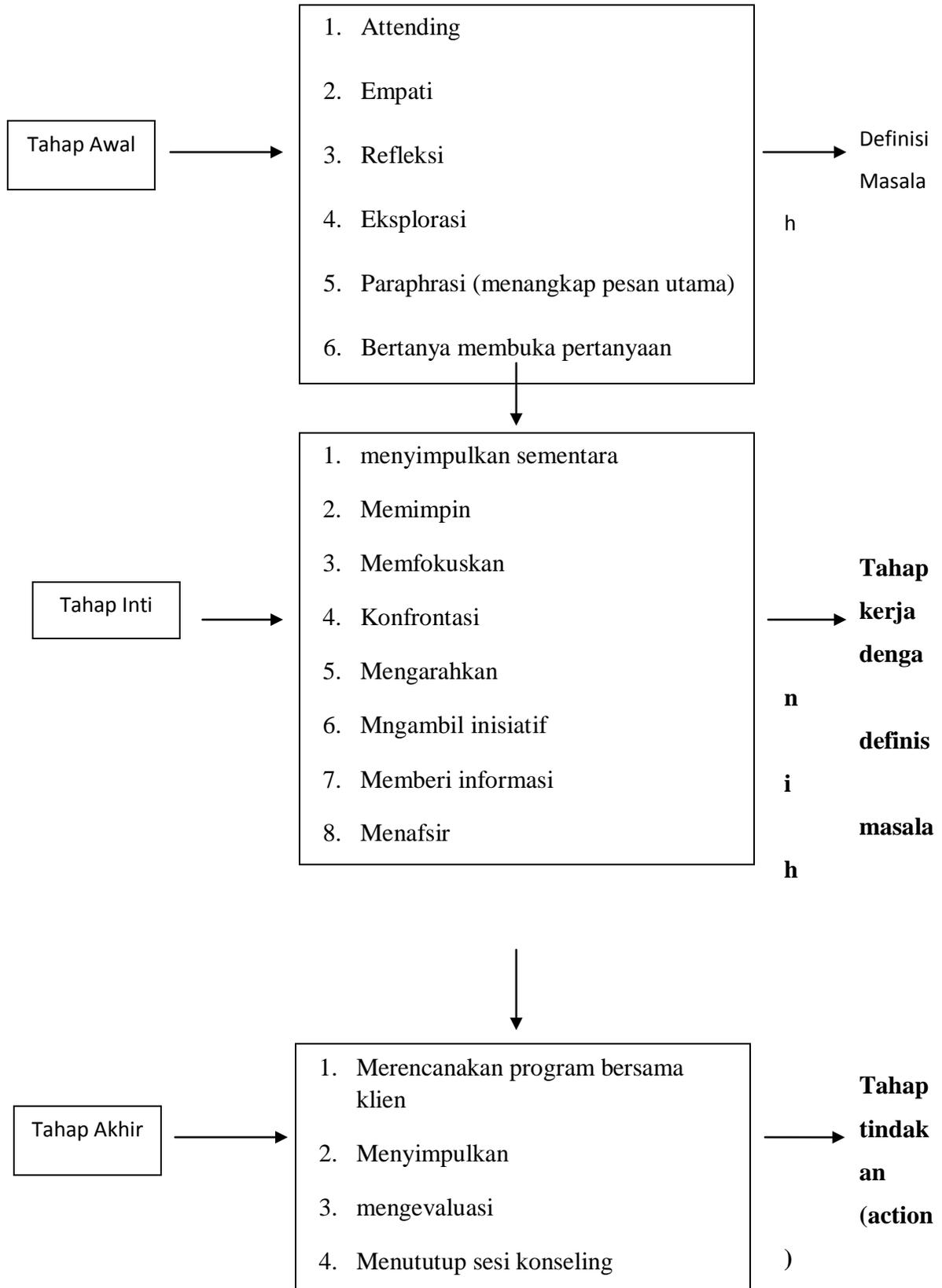
Kegiatan konseling tidak berjalan tanpa keterampilan. Untuk menguasai beragam keterampilan konseling, diperlukan praktek yang terus-menerus. Hal ini mengingatkan kita pada satu kurun waktu dimana banyak lulusan yang hebat dalam teori dan lemah dalam praktek konseling.

Pada tahap akhir konseling disebut juga tindakan (action). Tahap ini bertujuan agar klien mampu menciptakan tindakan “positif”, seperti perubahan perilaku dan emosi, serta perencanaan hidup masa depan yang positif setelah dapat mengatasi masalahnya, klien akan mandiri, kreatif dan produktif.

Teknik-teknik konseling yang ada dan diperlukan pada tahap ini sebagian mencakup yang ada ditahap awal dan pertengahan. Secara spesifik adalah :

- Menyimpulkan
- Memimpin
- Merencanakan
- Mengevaluasi.

Disamping itu teknik-teknik tahap awal dan pertengahan tetap bisa digunakan.



## **Yang harus dilakukan oleh konselor pada tahap akhir, yaitu:**

### **1. Merencanakan program bersama klien.**

Rencana atau program pada akhir konseling amat penting. Pertama, menandakan adanya perubahan perilaku atau kemajuan pada diri klien. Kedua, sebagai pedoman untuk kemajuan sesi konseling berikutnya. Calon konselor seharusnya dilatih kapan dia menganggap bahwa sudah saatnya membuat rencana bersama klien berdasarkan penilaiannya bahwa akhir sesi konseling tiba.

- **Rasional**

Mendekati akhir sesi konseling selalu harus ada rencana klien untuk kegiatan selanjutnya, dalam rangka pengembangan dirinya. Mungkin rencana itu tidak besar namun harus ada. Misalnya, rencana pertemuan berikutnya, rencana pendekatan klien terhadap pacarnya yang ngambek, rencana kuliah sambil kerja, rencana diskusi dengan suami yang dianggap mulai menyeleweng, dsb.

Rencana atau program pada akhir sesi konseling amat penting, yaitu: Pertama, menandakan adanya perubahan perilaku atau kemajuan pada diri klien; kedua, sebagai pedoman untuk kemajuan sesi konseling berikutnya. Calon konselor seharusnya dilatih kapan dia menganggap bahwa sudah saatnya membuat rencana bersama klien berdasarkan penilaiannya bahwa akhir sesi konseling sudah tiba.

- **Tujuan Latihan**

- Agar calon konselor mampu membuat pertimbangan kapan berakhirnya sesi konseling dan sudah saatnya klien membuat rencana atas bantuan konselor.
- Agar calon konselor mampu membuat kalimat-kalimat pertanyaan yang mengajak klien untuk membuat rencananya dengan berbagai alasan terutama sesi konseling hampir selesai.

- **Materi**

- a. Latihan memahami bahwa sesi konseling sudah hampir berakhir. Dugaan itu berdasarkan berbagai alasan-alasan tersebut.
- b. Latihan membuat kalimat-kalimat pernyataan mengenai akan selesainya sesi konseling dan menyarankan agar klien membuat rencana selanjutnya.

- **Prosedur latihan**

Sama dengan teknik-teknik yang terdahulu.

## 2. Menyimpulkan, mengevaluasi dan menutup sesi konseling

- Rasional

Jika konselor akan menutupi sesi konseling sebaiknya dibuat bersama klien kesimpulan umum hasil proses konseling sejak awal. Di samping itu klien diberi kesempatan memberi penilaian terhadap jalannya konseling dan terhadap perilaku konselor selama membantu klien. Hal ini amat berguna sebagai masukan bagi konselor untuk memperbaiki proses konseling dan pribadinya sendiri. Kesimpulannya adalah berdasarkan perolehan selama proses konseling. Terutama apa yang sudah diperoleh klien yaitu apa kecemasannya telah menurun, apakah dia sudah merasa lebih lega, apakah rencananya sudah jelas, apakah pertemuan berikutnya perlu dan sebagainya.

Evaluasi adalah mengenai jelang diskusi, kemampuan konselor, keadaan diri klien sekarang dan bagaimana rencananya kira – kira akan berhasil atau tidak.

- Tujuan Latihan

Latihan menyimpulkan dan sebagainya ini bertujuan :

- Agar calon konselor memahami sepenuhnya kapan dia harus menyarankan klien untuk menyimpulkan hasil diskusi, kapan dia meminta klien untuk mengevaluasi proses konseling dan kapan dia akan menutup sesi konseling.
- Suapaya calon koselor mampu membuat kalimat pernyataan yang menyarankan kepada klien untuk membuat kesimpulan, evaluasi, dan menutupi sesi konseling.

- Materi Latihan

- Latihan membuat saran kepada klien untuk menyimpulkan dan mengevaluasi juga menutup sesi konseling.
- Latihan membuat kalimat- kalimat pernyataan yang menyarankan klien untuk membuat kesimpulan dan mengevaluasi. Selanjutnya memberi saran kepada klien apakah sesi konseling ini sudah bisa diakhiri. Contoh :

*Konselor* : Saya kira sesi konseling ini sudah hampir berakhir. Namun sebelum kita tutup,

alangkah baiknya jikalau anda membuat beberapa kesimpulan yang menyangkut proses dan hasil konseling, tentang perolehan anda dari konseling ini, dsb.

*Konselor* : Bagaimana penilaian anda tentang jalannya konseling, hasil yang anda peroleh, dan tentang diri saya sendiri sebagai konselor?

- **Prosedur Latihan**

- Buat pasangan-pasangan peserta yang akan berperan sebagai konselor dan klien. Tentukan pula tiga pengamat pada setiap pasangan itu.
- Beri kesempatan peserta mempelajari materi latihan yang telah disiapkan oleh pembimbing atau yang mereka buat sendiri.
- Lakukan permainan peran oleh calon konselor dan klien dan diamati oleh peserta lain.
- Lakukan diskusi dan evaluasi setiap selesai permainan peran konseling mikro.

*Cat* : Alangkah baiknya jika setiap latihan konseling mikro direkam melalui video tape

atau paling tidak dengan rekaman suara. Karena dengan video akan jelas sekali kekuatan dan kelemahan calon konselor sehingga membuat penilaian sangat objektif

sebab bisa di tayang – tayang.

## CLIENT CENTERED COUNSELING

### **A. Konsep Dasar**

Client Centered Theory sering pula dikenal sebagai teori nondirektif dimana tokoh utamanya adalah Carl Rogers. Rogers adalah seorang empirisme yang mendasarkan teori-teorinya pada data mentah, ia percaya pentingnya pengamatan subyektif, ia percaya bahwa pemikiran yang teliti dan validasi penelitian diperlukan untuk menolak kecurangan diri (*self-deception*). Yang mana Rogerian tidak hanya berisi pertanyaan-pertanyaan teori tentang kepribadian dan psikoterapi, tetapi juga suatu pendekatan, suatu orientasi atau pandangan tentang kehidupan.

Rogers membangun teorinya ini berdasarkan penelitian dan observasi langsung terhadap peristiwa-peristiwa nyata, dimana pada akhirnya ia memandang bahwa manusia pada hakekatnya adalah baik.

Beberapa konsepsi Rogers tentang hakekat manusia (*human being*) adalah sebagai berikut:

- a. Manusia tumbuh melalui pengalamannya, baik melalui perasaan, berfikir, kesadaran ataupun penemuan.
- b. Hidup adalah kehidupan saat ini dan lebih dari pada perilaku-perilaku otomatis yang ditentukan oleh kejadian-kejadian masa lalu, nilai-nilai kehidupan adalah saat ini dari pada masa lalu, atau yang akan datang.
- c. Manusia adalah makhluk subyektif, secara esensial manusia hidup dalam pribadinya sendiri dalam dunia subjektif
- d. Keakraban hubungan manusia merupakan salah satu cara seseorang paling banyak memenuhi kebutuhannya.
- e. Pada umumnya setiap manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan untuk bebas, spontan, bersama-sama dan saling berkomunikasi.
- f. Manusia memiliki kecenderungan ke arah aktualisasi, yaitu tendensi yang melekat pada organisme untuk mengembangkan keseluruhan kemampuannya dalam cara memberi

pemeliharaan dan mempertinggi aktualisasi diri. Dimana, Rogers mengemukakan beberapa pendapatnya sebagai berikut:

- Kecenderungan aktualisasi diri merupakan motivasi pertahanan utama dari organisme manusia.
- Merupakan fungsi dari keseluruhan organisme.
- Merupakan konsepsi luas dari motivasi, termasuk penuhihan kebutuhan dan motif-motifnya.
- Kehidupan adalah suatu proses aktif dan memiliki kapasitas untuk aktualisasi diri mereka sendiri.
- Manusia adalah makhluk yang baik, konstruktif atau reliable, dan menjadi bijaksana karena kemampuan intelektualnya.

Dalam teori kepribadian, Rogers memandang bahwa:

- a. Setiap manusia berada dalam dunia pengalaman yang terus menerus berubah dengan sendiri sebagai pusatnya.
- b. Reaksi-reaksi organisme terhadap lingkungannya sebagai hal yang dialami dan diterima. Lapangan yang dipersepsi ini bagi individu adalah suatu realitas.
- c. Perilaku organisme pada dasarnya diarahkan oleh usaha-usaha organisme untuk memperoleh kepuasan terhadap kebutuhannya.
- d. Pemahaman perilaku terbaik hanya akan diperoleh melalui atau berdasarkan *Frame Of Reference* individu itu sendiri.
- e. Cara terbaik dalam mengadopsi perilaku adalah berdasarkan pada konsistensi terhadap self concept-nya.
- f. Perilaku pertahanan (diri) menunjukkan adanya ketidakkonsistenan antara organisme dengan self konsep.

g. Penyesuaian yang optimal atau pribadi yang berfungsi sepenuhnya hanya akan terjadi bila self concept adalah kongruen dengan pengalamannya, dan tindakannya merupakan tendensi aktualisasi diri yang juga merupakan aktualisasi diri yang juga merupakan aktualisasi dari self

## **B. Ciri-ciri**

Rogers tidak mengemukakan teori client-centered sebagai suatu pendekatan terapi dan tuntas. Ia mengharapkan orang lain akan memandang teorinya sebagai sekumpulan prinsip percobaan yang berkaitan dengan perkembangan proses terapi dan bukan sebagai dogma. Rogers (1974, h. 213-214) menguraikan ciri-ciri yang membedakan pendekatan client-centered dari pendekatan-pendekatan lain. Berikut ini adaptasi dari uraian Rogers.

Pendekatan client centered difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Klien sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih panas bagi dirinya.

Pendekatan client centered menekankan dunia fenomenal klien. Dengan empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami klien. Dengan simpati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami kerangka acuan internal klien, terapis memberikan perhatian terutama pada persepsi diri klien dan persepsinya terhadap dunia.

Prinsip-prinsip psikoterapi yang sama diterapkan pada semua orang yang "99 normal" yang "neurotik" dan yang "psikotik". Berdasarkan konsep bahwa hasrat untuk bergerak menuju kematangan psikologis berakar dalam pada manusia, prinsip-prinsip terapi client centered diterapkan pada individu yang fungsi psikologisnya berada pada taraf yang relatif normal maupun individu yang derajat penyimpangan psikologisnya lebih besar.

Menurut pendekatan client centered, psikoterapi hanyalah salah satu contoh dari hubungan pribadi yang konstruktif. Klien mengalami pertumbuhan psikoterapeutik di dalam dan melalui hubungan dengan seseorang yang membantunya melakukan apa yang tidak bisa dilakukannya sendirian. Itu adalah hubungan dengan konselor yang selaras (menyeimbangkan tingkah laku dan ekspresi eksternal dengan perasaan-perasaan dan

pemikiran-pemikiran internal), bersikap menerima dan empatik yang bertindak sebagai agen perubahan terapeutik pada klien.

Rogers mengajukan hipotesis bahwa ada sikap-sikap tertentu pada pihak terapis (ketulusan, kehangatan, dan penerimaan yang nonposesif, dan empati yang akurat) yang membentuk kondisi-kondisi yang diperlukan dan memadai bagi keefektifan terapeutik pada klien. Terapi client centered memasukkan konsep bahwa fungsi terapis adalah tampil langsung dan bisa dijangkau oleh klien serta memusatkan perhatian pada pengalaman disini dan sekarang yang tercipta melalui hubungan antar klien.

Barangkali lebih daripada pendekatan psikoterapi tunggal yang lainnya, teori client centered dikembangkan melalui penelitian tentang proses dan hasil terapi. Teori client centered bukanlah suatu teori yang tertutup, melainkan suatu teori yang tumbuh melalui observasi-observasi konseling bertahun-tahun dan yang secara sinambung berubah sejalan dengan peningkatan pemahaman terhadap manusia dan terhadap proses terapeutik yang dihasilkan oleh penelitian-penelitian baru.

Jadi, terapi client centered bukanlah, sekumpulan teknik, juga bukan satu dogma. Pendekatan client centered, yang berakar pada sekumpulan sikap dan kepercayaan yang ditunjukkan oleh terapis, barangkali paling tepat dicirikan sebagai suatu cara, ada dan sebagai perjalanan bersama di mana baik terapis maupun klien memperlihatkan kemanusiaannya dan berpartisipasi dalam pengalaman pertumbuhan.

### **C. Tujuan-tujuan Konseling**

Secara umum tujuan konseling dapat dikelompokkan menjadi dua, ialah

- Tujuan-tujuan *personality grow type*

Termasuk dalam hal ini misalnya pertumbuhan gaya hidup secara positif pengintegrasian kepribadian, atau pengurangan konflik-konflik intrapsikis.

- Cure type atau tujuan-tujuan yang lebih spesifik, misalnya reduksi simptom-simptom rasa sakit, menjadi lebih tegas membuat keputusan vokasional yang efektif

Client Centered Therapy pada dasarnya memiliki tujuan konseling yang termasuk personality growth type karena tujuan utamanya adalah reorganisasi self, sedangkan pada tujuan-tujuan tipe problem solving tidak mengandung unsur reorganisasi self, Dinyatakan pula bahwa tujuan konseling pendekatan ini adalah meningkatkan keterbukaan pengalaman sehingga akan meningkatkan self konsep dengan pengalaman-pengalamannya, sehingga akan tumbuh menjadi Morefullyfunction person.

Tujuan dasar terapi client centered adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Guna mencapai tujuan terapeutik tersebut, terapis perlu mengembangkan agar klien bisa memahami hal-hal yang berada di balik topeng yang dikenakannya. Klien mengembangkan kepura-puraan. dan bertopeng sebagai pertahanan terhadap ancaman. Sandiwara yang dimainkan oleh klien menghambatnya untuk tampil utuh di hadapan orang lain dan dalam usahanya untuk menipu orang lain, ia menjadi asing terhadap dirinya sendiri.

Apabila dinding itu runtuh selama proses terapeutik, orang macam apa yang muncul di balik kepura-puraan itu? Rogers (1961) menguraikan ciri-ciri orang yang bergerak ke arah menjadi bertambah teraktualkan:

1. Keterbukaan terhadap pengalaman
2. Kepercayaan terhadap organisme sendiri
3. Tempat evaluasi internal
4. Kesiediaan untuk menjadi suatu proses

Tujuan-tujuan terapi yang telah diuraikan di atas adalah tujuan-tujuan yang luas, yang menyajikan suatu kerangka umum untuk memahami arah gerakan terapeutik. Terapis tidak memilih tujuan-tujuan yang khusus bagi klien, tonggak terapi client centered adalah anggapannya bahwa klien dalam hubungannya dengan terapis yang menunjang. Memiliki kesanggupan untuk menentukan dan menjernihkan tujuan-tujuannya sendiri. Bagaimanapun, banyak konselor yang mengalami kesulitan dalam memperbolehkan klien untuk menetapkan sendiri tujuan-tujuannya yang khusus dalam terapi. Meskipun mudah untuk berpura-pura terhadap konsep "klien menernukan jalan sendiri", ia menuntut terhadap respek terhadap

klien dan keberanian pada terapis untuk mendorong klien agar bersedia mendengarkan dirinya sendiri dan mengikuti arah-arahnya sendiri terutama pada saat klien membuat pilihan-pilihan yang bukan merupakan pilihan-pilihan yang diharapkan oleh terapis.

#### **D. Fungsi dan Peran Terapis**

Peran terapis client centered berakar pada cara-cara, keberadaannya dan sikap-sikapnya, bukan pada penggunaan teknik-teknik yang dirancang untuk menjadi klien "berbuat sesuatu". Penelitian tentang terapi client centered tampaknya menunjukkan, bahwa yang menuntut perubahan kepribadian klien adalah sikap-sikap terapis alih-alih pengetahuan, teori-teori atau teknik-teknik yang dipergunakannya. Pada dasarnya terapis menggunakan dirinya sendiri sebagai alat untuk mengubah. Dengan menghadapi klien pada araf pribadi ke pribadi, maka "peran" terapis adalah tanpa peran. Adapun fungsi terapis adalah membangun suatu iklim terapeutik yang menunjang pertumbuhan klien.

Jadi, client centered membangun hubungan yang membantu dimana klien akan mengalami kebebasan yang diperlukan untuk mengeksplorasi area-area kehidupannya yang sekarang diingkari atau didistorsinya. Klien menjadi kurang defensif dan menjadi lebih terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan yang ada dalam dirinya maupun dalam dunia.

Yang pertama dan terutama, terapis harus bersedia menjadi nyata dalam hubungan dengan klien terapis menghadapi klien berlandaskan pengalaman dari saat ke saat dan membantu klien dengan kategori diagnostik yang telah dipersiapkan. Melalui perhatian yang tulus, respek, penerimaan, dan pengertian terapis, klien bisa menghilangkan pertahanan-pertahanan dan persepsi-persepsinya yang kaku serta bergerak menuju taraf fungsi pribadi yang jelas tinggi.

#### **E. Proses dan Prosedur Konseling**

Pemahaman dari proses dan prosedur konseling ini dapat dilakukan melalui tiga hal, yaitu:

a. Kondisi-kondisi konseling

Rogers percaya bahwa keterampilan-keterampilan teknis dan latihan-latihan khusus tidak menjamin keberhasilan konseling atau therapy, tetapi sikap-sikap tertentu dari konselor merupakan elemen penting dalam perubahan klien. Sikap tertentu tersebut merupakan *Condition Variable atau Facilitative Conditions*, termasuk sebagai berikut:

- Dalam relationship, therapist hendaknya tampil secara kongruen atau tampil apa adanya (asli).
- Penghargaan tanpa syarat terhadap pengalaman-pengalaman klien secara positif dan penerimaan secara hangat.
- Melakukan empatik secara akurat.

Dengan kondisi tersebut memungkinkan klien mampu menerima konselor sepenuhnya, di samping terjadinya iklim Therapeutik. Client Centered juga sering dideskripsikan sebagai konseling, konselor tampak passive, karena kerja konselor hanya mengulang apa yang diucapkan klien sebelumnya, bahkan sering dikatakan sebagai teknik wawancara khusus. Hal ini disebabkan karena mereka melihat permukaannya saja. Ketiga kondisi di atas, tidak terpisah satu dengan yang lain masing-masing saling bergantung dan berhubungan, di samping itu, terdapat beberapa kondisi yang memudahkan komunikasi, seperti sikap badan, ekspresi wajah, nada suara, komentar-komentar yang akurat.

Menurut pandangan pendekatan client centered, penggunaan teknik-teknik sebagai muslihat terapis akan mendepersonalisasikan hubungan terapis klien. teknik-teknik harus menjadi suatu pengungkapan yang jujur dari terapis, dan tidak bisa digunakan secara sadar diri sebab, dengan demikian, terapis tidak akan menjadi sejati. Hart (1970) membagi perkembangan teori Rogers ke dalam tiga periode sebagai berikut:

Periode 1 (1940-1950: *Psikoterapi nondirektif*) Pendekatan ini menekankan penciptaan iklim permisif dan noninterventif. Penerimaan dan klarifikasi menjadi teknik-teknik yang utama. Melalui terapi nondirektif, klien akan mencapai pemahaman atas dirinya sendiri dan atas situasi kehidupannya.

Periode 11 (1950-1957): *Psikoterapi reflektif* terapis terutama merefleksikan perasaan-perasaan klien dan menghindari ancaman dalam hubungannya dengan kliennya. Melalui terapi reflektif, klien mampu mengembangkan keselarasan antara konsep diri dan konsep diri yang idealnya.

Periode 111 (1957-1970): *Psikoterapi eksperiensial*. Ingkah laku yang luas dari terapis yang mengungkapkan sikap-sikap dasarnya menandai pendekatan terapi eksperiensial ini. Terapi difokuskan pada apa yang sedang dialami oleh klien dan pada pengungkapan apa yang sedang dialami oleh terapis. Klien tumbuh pada suatu rangkaian keseluruhan. (*Continuum*) dengan belajar menggunakan apa yang sedang langsung dialami.

#### b. Proses konseling

Pada dasarnya teori ini tidak ada proses therapy yang khusus, namun beberapa hal berikut ini menunjukkan bagaimana proses konseling itu terjadi.

##### - Awal

Sernula dijelaskan proses konseling dan psikoterapi sebagai cara kerja melalui kemajuan yang bertahap, tetapi overlaping, Sp Der (1945), menyatakan bahwa pertanyaan-pertanyaan emosi yang negatif kemudian diikuti dengan pertanyaan-pernyataan emosi yang positif, dan keberhasilan konseling adalah dengan mengarahkan pernyataan-pernyataan tersebut kepada insight, diskusi perencanaan aktivitas.

##### - Perubahan. Self

Proses konseling berarti pula proses perubahan self konsep dan sikap-sikap ke arah self. Konseling yang berhasil berarti Bergeraknya. perasaan-perasaan yang negatif ke arah yang positif.

##### - Teori Formal

Rogers juga mengemukakan teori formal tentang proses konseling (1953), yaitu:

- a) Klien secara meningkat menjadi lebih bebas dalam menyatakan perasaan perasaannya.
- b) Munculnya perbedaan objek dari ekspresi perasaan persepsinya.
- c) Perasaan-perasaan yang diekspresikan secara bertahap menampakkan adanya kecenderungan inkongruensi antara pengalaman tertentu dengan self konsepnya.
- d) Self konsep secara meningkat menjadi terorganisir, termasuk pengalaman-pengalaman yang sebelumnya ditolak dalam kesadarannya.
- e) Klien secara meningkat merasakan adanya penghargaan diri secara positif.

- Pengalaman-pengalaman

Merasakan pengalaman-pengalaman tertentu dengan segera dalam konseling merupakan kondisi yang tepat dalam konseling. Selanjutnya, Rogers juga mengungkapkan adanya tujuan variable yang secara parallel lebih merupakan kesatuan proses, yaitu makna perasaan pribadi, pola pengalaman, tingkat ketidakkongruennya, komunikasi self, pola pengalaman yang dikonstruksi, hubungan dengan masalah-masalahnya, dan pola hubungan dengan yang lainnya.

c. Hasil konseling

Pada prinsipnya sulit untuk membedakan antara proses dengan hasil konseling. Ketika kita mempelajari hasil secara langsung, maka sebenarnya kita menguji perbedaan-perbedaan antara dua perangkat observasi yang dibuat pada awal dan akhir dari rangkaian wawancara. Walau demikian Rogers mengatakan hasil konseling ialah klien menjadi lebih kongruen, lebih terbuka terhadap masalah-masalahnya, kurang defensif, yang serua ini nampak dalam dimensi-dimensi pribadi dan perilaku.

Berdasarkan hasil riset, beberapa hasil konseling antara lain:

- Peningkatan dalam penyesuaian psikologis.
- Kurangnya ketegangan fisik dan pemikiran kapasitas yang lebih besar untuk merespon rasa frustrasi.

- Menurutnya sikap defensive.
- Tingkat hubungan yang lebih besar antara self picture dengan self ideal.
- Secara, emosional lebih matang.
- Peningkatan dalam keseluruhan penyesuaian dalam latihan-latihan vokasional.
- Lebih kreatif.

Dari uraian di atas, tampak bahwa teori ini kurang memperhatikan kondisi-kondisi sebelumnya dan pengaruhnya perilaku eksternal. Sedikit menggunakan teori kognitif, teori belajar, maupun pengaruh-pengaruh hormonal dalam perilaku. Di samping itu juga tampak abstrak, global dan kurang mampu menampilkan kekhasan teori ini melalui teknik yang khas.

Untuk penerapannya di sekolah, dengan mengacu pada filsafat yang melandasi teori client centered memiliki penerapan langsung pada proses belajar mengajar. Perhatian Rogers pada sifat proses belajar yang dilibatkan di dalam konseling juga telah beralih kepada perhatian terhadap apa yang terjadi dalam pendidikan. Dalam buku yang berjudul *Freedom to Learn* (1969), Rogers mengupas soal-soal yang mendasar bagi pendidikan humanistik dan mengajukan suatu filsafat bagi kegiatan belajar yang terpusat pada siswa. Pada dasarnya, filsafat pendidikan yang diajukan oleh Rogers sama dengan pandangannya tentang konseling dan terapi, yakni ia yakin bahwa siswa bisa dipercaya untuk menemukan masalah-masalah yang penting, yang berkaitan dengan dirinya. Para siswa bisa menjadi terlibat dalam kegiatan belajar yang bermakna, yang bisa timbul dalam bentuknya yang terbaik. Jika guru menciptakan iklim kebebasan dan kepercayaan. Fungsi guru sama dengan fungsi terapis client centered. Kesejatian, keterbukaan, ketulusan, penerimaan, pengertian, empati dan kesediaan untuk membiarkan para siswa mengeksplorasi material yang bermakna menciptakan atmosfer di mana kegiatan belajar yang signifikan bisa berjalan. Rogers menganjurkan pembaharuan pendidikan dan menyatakan bahwa jika ada satu saja di antara seratus orang guru mengajar di ruangan-ruangan kelas yang terpusat pada siswa di mana para siswa diizinkan untuk bebas menekuni persoalan-persoalan yang relevan maka pendidikan akan mengalami revolusi.

Konseling bisa diintegrasikan ke dalam kurikulum alih-alih dibuat terpisah dari kegiatan belajar mengajar bisa menempatkan siswa pada suatu tempat yang sentral alihalih menyingkirkan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan diri serta nilai-nilai, pengalaman, perasaan-perasaan, perhatian dan minat para siswa yang sesungguhnya.

#### **F. Kontribusi dan Kelemahan Pendekatan Client Centered**

Pendekatan client centered merupakan corak yang dominan yang digunakan dalam pendidikan konselor. Salah satu alasannya adalah, terapi client centered memiliki sifat keamanan. Terapi client centered menitik beratkan mendengar aktif, memberikan resfek kepada klien, memperhitungkan kerangka acuan intemal klien, dan menjalin kebersamaan dengan klien yang merupakan kebalikan dari menghadapi klien dengan penafsiran-penafsiran. Para terapis client centered secara khas merefleksikan isi dan perasaan-perasaan, menjelaskan pesan-pesan, membantu para klien untuk memeriksa sumber-sumbemya sendiri, dan mendorong klien untuk menemukan cara-cara pemecahannya sendiri. Jadi, terapi client centered jauh lebih aman dibanding dengan model terapi lain yang menempatkan terapi pada posisi direktif, membuat penafsiranpenafsiran, membentuk diagnosis ke arah perubahan kepribadian secara radikal.

Pendekatan client centered dengan berbagai cara memberikan sumbangan-sumbangan kepada situasi-siuasi konseling individual maupun kelompok. Ia memberikan landasan hurnanistik bagi usaha memahami dunia subjektif klien, memberikan peluang yang jarang kepada klien untuk sungguh-sungguh didengar dan mendengar. Pendekatan client centered menyajikan kepada klien umpan balik langsung dan khas dari apa yang baru dikomunikasinya. Terapis bertindak sebagai cermin, merefleksikan perasaan kliennya yang lebih mendalam. Jadi, klien memiliki kemungkinan untuk mencapai fokus yang lebih maju dan makna. yang lebih dalam bagi aspek-aspek dari strukur dirinya yang sebelumnya hanya diketahui sebagian oleh klien.

Teori client centered tidak terbatas pada psikoterapi. Rogers menunjukkan bahwa teorinya memiliki implikasi-implikasi bagi pendidikan, bisnis, industri, dan hubungan internasional. Rogers mempersembahkan usahanya yang luas kepada gerakan konseling kelompok, dan ia menjadi salah seorang bapak dari kelompok pertemuan dasar. Jelas

bahwa pendekatan client centered memiliki implikasi-implikasi bagi psikoterapi, pelatihan para petugas kesehatan mental, kehidupan keluarga dan bagi segenap hubungan interpersonal (Rogers, 1961).

Kelemahan pendekatan client centered terletak pada cara sejumlah pempraktek yang salah menafsirkan atau menyederhanakan sikap-sikap sentral dari posisi client centered. Tidak semua konselor bisa mempraktekan client centered, sebab banyak konselor yang tidak mempercayai filsafat yang melandasinya. Satu. kekurangan dari pendekatan client centered adalah adanya jalan yang menyebabkan sejumlah pempraktek menjadi terlalu terpusat pada klien sehingga mereka sendiri merasa kehilangan rasa sebagai pribadi yang unik. Secara paradoks, terapis dibenarkan berfokus pada klien sampai batas tertentu. sehingga menghilangkan nilai kekuatannya sendiri sebagai pribadi dan oleh karenanya kepribadiannya kehilangan pengaruh. Terapis perlu menggarisbawahi kebutuhan-kebutuhan dan maksud-maksud klien, dan pada saat yang sama ia bebas membawa kepribadiannya sendiri ke dalam pertemuan terapi.

Jadi, orang bisa memiliki kesan bahwa terapi client centered tidak lebih dari teknik mendengar dan merefleksikan. Terapi client centered berlandaskan sekumpulan sikap yang dibawa oleh terapis ke dalam pertemuan dengan kliennya, dan lebih dari kualitas lain yang manapun, kesejatian terapis menentukan kekuatan hubungan terapeutik.

Beberapa kritik lain terhadap client centered:

- Terlalu menekankan pada aspek afektif, emosional, perasaan sebagai penentu perilaku, tetapi melupakan faktor inaktif, kognitif dan rasional
- Penggunaan informasi untuk membantu klien, tidak sesuai dengan teori
- Tujuan untuk setiap klien yaitu memaksimalkan diri, dirasa terlalu luas, umum dan longgar sehingga sulit untuk menilai setiap individu
- Tujuan ditetapkan oleh klien, tetapi tujuan konseling kadang-kadang dibuat tergantung lokasi konselor dan klien

- Meskipun terbukti bahwa konseling client centered diakui efektif , tapi bukti-bukti tidak cukup sistematis dan lengkap terutama yang berkaitan dengan klien yang kecil tanggung jawabnya
- Sulit bagi konselor untuk benar-benar bersifat netral dalam situasi hubungan interpersonal

Namun dernikian dalam sumber lain dikatakan bahwa konseling client centered elah memberikan kontribusi dalam hal:

- Pernusatan pada klien dan bukan pada konselor dalam konseling
- Idenifikasi dan penekanan hubungan konseling sebagai wahana utama, dalam mengubah kepribadian
- Lebih menekankan pada sikap konselor daripada teknik
- Memberikan kemungkinan untuk melakukan penelitian dan penemuan kuantitatif
- Penanganan emosi, perasaan dan afektif dalam konseling.

## RATIONAL-EMOTIVE THERAPY

### **A. Konsep Pokok**

Ellis<sup>1</sup> memandang bahwa manusia itu bersifat rasional dan juga irasional. Orang berperilaku dalam cara-cara tertentu karena ia percaya bahwa ia harus bertindak dalam cara itu. Orang mempunyai derajat yang tinggi dalam sugestibilitas dan emosionalitas yang negatif---seperti kecemasan, rasa berdosa, permusuhan, dsb. Masalah-masalah emosional terletak dalam berpikir yang tidak logis. Dengan mengoptimalkan kekuatan intelektualnya, seseorang dapat membebaskan dirinya dari gangguan emosional. Para penganut teori RET percaya bahwa tidak ada orang yang disalahkan dalam segala sesuatu yang dilakukannya, tetapi setiap orang bertanggungjawab akan semua perilakunya<sup>2</sup>.

Unsur pokok terapi rasional-emosif adalah asumsi bahwa berpikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah: pikiran dan emosi merupakan dua hal yang saling bertumpangtindih---dalam prakteknya kedua hal itu saling berkaitan. Emosi disebabkan dan dikendalikan oleh pikiran. Emosi adalah pikiran yang dialihkan dan diprasangkakan sebagai suatu proses sikap dan kognitif yang intristik. Pikiran-pikiran seseorang dapat menjadi emosi orang tersebut, dan merasakan sesuatu dalam situasi tertentu dapat menjadi pemikiran seseorang. Atau dengan kata lain, pikiran mempengaruhi emosi dan sebaliknya emosi mempengaruhi pikiran.

Pandangan yang penting dari teori ini adalah konsep bahwa banyak perilaku emosional individu yang berpangkal pada "*selftalk*" atau "omong diri" atau internalisasi kalimat-kalimat---yaitu orang

---

<sup>1</sup> Ellis. Albert Ellis, merupakan tokoh teori RET ini. Pada mulanya Ellis mendapat pendidikan dalam psikoanalisa, akan tetapi dalam pengalaman prakteknya ia merasa kurang meyakini psikoanalisa yang dianggap ortodoks. Oleh karena itu, berdasarkan pengalaman dan pengetahuannya dalam teori belajar behavioral, ia mengembangkan suatu pendekatan sendiri yang kemudian disebut rasional-emosif terapi.

<sup>2</sup> Kami memaknai kalimat tersebut sebagai 'simbiosis tersembunyi'. Artinya bahwa segala sesuatu (peristiwa---buruk sekalipun) pasti ada suatu 'penguntungan' bagi yang mengalaminya. Hanya saja 'penguntungan' tersebut tidak bisa didapat begitu saja kecuali jika kita menggunakan pikiran (akal)---intelektualitas---kita untuk mengungkapnya. Berpijak dari inilah kalimat "...*tetapi setiap orang bertanggungjawab akan semua perilakunya.*" pada alinea tersebut mempunyai makna mendalam: bahwa, ketika 'penguntungan' itu kita dapatkan dari hasil 'membina pikiran' untuk menyibaknya, maka emosi kita terhadap peristiwa (buruk) yang kita alami tidak akan mengalami gangguan apapun---adanya kesempatan berpikir rasional dan logis terhadap kenyataan.

yang menyatakan kepada dirinya sendiri tentang pikiran dan emosi yang bersifat negatif. Adanya orang-orang seperti itu adalah karena: (1) terlalu bodoh untuk berpikir secara jelas; (2) orangnya cerdas tetapi tidak tahu bagaimana berpikir secara cerdas dan jelas dalam hubungannya dengan keadaan emosi; (3) orangnya cerdas dan cukup bepengatahuan tetapi terlalu neurotik untuk menggunakan kecerdasan dan pengetahuan secara memadai.

## **B. Proses Konseling**

Tugas konselor adalah membantu individu yang tidak bahagia dan menghadapi hambatan, untuk menunjukkan bahwa: (a) kesulitannya disebabkan oleh persepsi yang terganggu dan pikiran-pikiran yang tidak logis; dan (b) usaha memperbaikinya adalah harus kembali kepada sebab-sebab permulaan. Konselor yang efektif akan membantu klien untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak logis.

Tujuan utama terapi rasional-emotif adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi diri mereka merupakan sumber gangguan emosionalnya. Kemudian membantu klien agar memperbaiki cara berpikir, merasa, dan berperilaku, sehingga ia tidak lagi mengalami gangguan emosional di masa yang akan datang.

## **C. Tujuan Konseling Rasional-Emotif**

Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakekat manusia dan kepribadiannya serta konsep-konsep teoritik dari RET, tujuan utama konseling rasional-emotif adalah sebagai berikut:

1. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self-actualization*-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.
2. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara

berfikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Secara lebih khusus Ellis menyebutkan bahwa dengan terapi rasional-emotif akan tercapai pribadi yang ditandai dengan:

- Minat kepada diri sendiri
- Minat sosial
- Pengarahan diri
- Toleransi terhadap pihak lain
- Fleksibilitas
- Menerima ketidakpastian
- Komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya
- Berpikir ilmiah
- Penerimaan diri
- Berani mengambil resiko
- Menerima kenyataan

Sebagai suatu bentuk hubungan yang bersifat membantu (*helping relationship*), terapi rasional-emotif mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. **Aktif-direktif:** bahwa dalam hubungan konseling, terapis/ konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
- b. **Kognitif-eksperiensial:** bahwa hubungan yang dibentuk harus berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.

- c. **Emotif-eksperiensial:** bahwa hubungan yang dibentuk juga harus melihat aspek emotif klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
- d. **Behavioristik:** bahwa hubungan yang dibentuk harus menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan perilaku dalam diri klien.
- e. **Kondisional:** bahwa hubungan dalam RET dilakukan dengan membuat kondisi-kondisi tertentu terhadap klien melalui berbagai teknik kondisioning untuk mencapai tujuan terapi konseling.

Berikut merupakan gambaran yang harus dilakukan oleh seorang praktisi rasional-emotif yaitu:

- a. Mengajak, mendorong klien untuk menanggalkan ide-ide irasional yang mendasari gangguan emosional dan perilaku.
- b. Menantang klien dengan berbagai ide yang valid dan rasional.
- c. Menunjukkan kepada klien azas ilogis dalam berpikirnya.
- d. Menggunakan **analisis logis** untuk mengurangi keyakinan-keyakinan irasional klien.
- e. Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan irasional ini adalah “*in-operative*” dan bahwa hal ini pasti senantiasa mengarahkan klien pada gangguan-gangguan behavioral dan emosional.
- f. Menggunakan **absurdity** dan **humor** untuk menantang irasional pemikiran klien.
- g. Menjelaskan kepada klien bagaimana ide-ide yang irasional ini dapat ditempatkan kembali atau disubstitusikan kepada ide-ide rasional yang harus secara empirik melatarbelakangi kehidupannya.
- h. Mengajar klien bagaimana mengaplikasikan pendekatan-pendekatan ilmiah, objektif dan logis dalam berpikir dan selanjutnya melatih diri klien untuk mengobservasi dan menghayati sendiri bahwa ide-ide irasional dan deduksi-deduksi hanya akan membantu perkembangan perilaku dan perasaan-perasaan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.

#### **D. Teknik-Teknik Terapi**

Terapi rasional-emosif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Berikut ini akan dikemukakan beberapa macam teknik yang dipakai dalam rasional-emosif:

##### **Teknik-teknik Emosif (afektif):**

- 1) *Assertive Training*, yaitu teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan.
- 2) **Sosiodrama**, yang digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang didramatisasikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan, ataupun melalui gerakan-gerakan dramatis.
- 3) *Self Modeling*, yakni teknik yang digunakan untuk meminta klien agar “berjanji” atau mengadakan “komitmen” dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu.
- 4) **Imitasi**, yakni teknik yang digunakan di mana klien diminta untuk menirukan secara terus menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.

##### **Teknik-teknik Behavioristik**

Dalam banyak hal, konseling rasional-emosif banyak menggunakan teknik terapi behavioral terutama dalam upaya memodifikasi perilaku-perilaku negatif dari klien dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tak rasional dan tak logis. Beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah:

- 1) **Reinforcement** (penguatan), yakni teknik yang digunakan untuk mendorong klien ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun *punishment* (hukuman).
- 2) **Social Modeling** (pemodelan sosial), yakni teknik yang digunakan untuk memberikan perilaku-perilaku baru pada klien.
- 3) **Live Models** (model dari kehidupan nyata), yang digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu, khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

### **Teknik-teknik Kognitif**

Teknik-teknik konseling atau terapi berdasarkan pendekatan kognitif memegang peranan utama dalam konseling rasional-emosional. Dengan teknik ini klien didorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga klien dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.

Beberapa teknik kognitif yang cukup dikenal adalah:

- 1) **Home Work Assignments** (pemberian tugas rumah). Dalam teknik ini, klien diberikan tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola perilaku yang diharapkan. Teknik ini sebenarnya dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap bertanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri klien, serta mengurangi ketergantungan kepada konselor atau terapis.
- 2) **Assertive**. Teknik ini digunakan untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan melalui; *role playing* (bermain peran), *rehearsal*

(latihan), dan *social modeling* (meniru model-model sosial). Maksud utama teknik *Assertive Training* adalah untuk:

- a) Mendorong kemampuan klien mengekspresikan seluruh hal yang berhubungan dengan emosinya;
- b) Membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain;
- c) Mendorong kepercayaan pada kemampuan diri sendiri; dan
- d) Meningkatkan kemampuan untuk memilih perilaku-perilaku *assertive* yang cocok untuk dirinya sendiri.

Dalam mengaplikasi berbagai teknik konseling *rasional-emosif*, Albert Ellis menganjurkan untuk menggunakan dan menggabungkan beberapa teknik tertentu sesuai dengan permasalahan yang dihadapi klien. Hanya Ellis menyarankan agar teknik *Home Work Assignment* perlu digunakan sebagai syarat utama untuk sesuatu terapi atau konseling yang tuntas.

Selanjutnya dikatakan oleh Ellis bahwa meskipun pada mulanya terapi rasional-emosif dimaksudkan untuk mendorong individu yang mengalami gangguan, akan tetapi dapat pula digunakan untuk membantu orang dalam mengurangi kecemasan dan permusuhan serta berguna untuk membantu mewujudkan diri individu. Bagi para konselor sekolah, terapi rasional-emosif akan sangat membantu karena pada dasarnya terapi rasional-emosif lebih menggunakan model edukatif daripada model psikodinamik atau model medik. Dengan demikian para konselor sekolah dapat menggunakannya bagi siswa-siswa normal di sekolah.

#### **E. Analisis Teori dalam Penerapannya di Dunia Berkebutuhan Khusus**

Jika teori rasional-emosif ini diterapkan pada konseling terhadap anak berkebutuhan khusus, secara eksplisit dapat dikatakan (sangat) sesuai melihat kenyataan bahwa dalam praktek konseling dengan teori rasional-emosif ini lebih cenderung---sifat dasarnya---merupakan proses *terapeutik behavioral* yang bersifat aktif-direktif serta mementingkan aspek kognitif. Konseling rasional-emosif

ini juga merupakan suatu “proses edukatif”, sehingga peranan konselor yang utama ialah **mengajar klien** mengenai cara-cara memahami dan merubah diri---hal di mana anak berkebutuhan khusus tidak mampu melakukannya secara independen.

Dengan berbagai teknik yang ditawarkan dalam teori rasional-emotif ini, mulai dari teknik-teknik emotif, behavioristik, sampai teknik-teknik kognitifnya---di mana hampir pada setiap teknik yang terdapat dalam tiga rumpun sifat tadi adalah bagaimana cara individu yang mengalami gangguan pada aspek emosionalitasnya didorong untuk melakukan pereduksian terhadap gangguan yang dialaminya---maka penerapannya dalam dunia bekebutuhan khusus menjadi lebih sesuai.

## GESTALT THEORY

### **Konsep Dasar Konseling Gestalt**

Pendekatan konseling ini berpandangan bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan. Setiap individu bukan semata-mata merupakan penjumlahan dari bagian-bagian organ-organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut.

Manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Setiap individu memiliki kemampuan untuk menerima tanggung jawab pribadi, memiliki dorongan untuk mengembangkan kesadaran yang akan mengarahkan menuju terbentuknya integritas atau keutuhan pribadi. Jadi hakikat manusia menurut pendekatan konseling ini adalah : (1) tidak dapat dipahami, kecuali dalam keseluruhan konteksnya, (2) merupakan bagian dari lingkungannya dan hanya dapat dipahami dalam kaitannya dengan lingkungannya itu, (3) aktor bukan reaktor, (4) berpotensi untuk menyadari sepenuhnya sensasi, emosi, persepsi, dan pemikirannya, (5) dapat memilih secara sadar dan bertanggung jawab, (6) mampu mengatur dan mengarahkan hidupnya secara efektif.

Dalam hubungannya dengan perjalanan kehidupan manusia, pendekatan ini memandang bahwa tidak ada yang “ada” kecuali “sekarang”. Masa lalu telah pergi dan masa depan belum dijalani, oleh karena itu yang menentukan kehidupan manusia adalah masa sekarang.

Dalam pendekatan ini, kecemasan dipandang sebagai “kesenjangan antara saat sekarang dan kemudian”. Jika individu menyimpang dari saat sekarang dan menjadi terlalu terpaku pada masa depan, maka mereka mengalami kecemasan.

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

**(dikembangkan oleh Frederick S. Peris 1989-1970) Terapi ini dikembangkan dari sumber dan pengaruh tiga disiplin yang sangat berbeda yaitu :**

1. Psikoanalisis terutama yang dikembangkan oleh Wilhelm Reich

## 2. Fenomenologi eksistensialisme Eropa dan

### 3. Psikologi Gestalt

Peris menyatakan bahwa individu, dalam hal ini manusia, selalu aktif sebagai keseluruhan, merupakan koordinasi dari seluruh organ. Kesehatan merupakan keseimbangan yang layak. Pertentangan antara keberadaan sosial dan biologis merupakan konsep dasar terapi Gestalt.

#### Asumsi Tingkah Laku Bermasalah

Individu bermasalah karena terjadi pertentangan antara kekuatan “top dog” dan keberadaan “under dog”. Top dog adalah kekuatan yang mengharuskan, menuntut, mengancam. Under dog adalah keadaan defensif, membela diri, tidak berdaya, lemah, pasif, ingin dimaklumi.

Perkembangan yang terganggu adalah tidak terjadi keseimbangan antara apa-apa yang harus (self-image) dan apa-apa yang diinginkan (self).

- Terjadi pertentangan antara keberadaan sosial dan biologis.
- Ketidakmampuan individu mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya
- Mengalami gap/kesenjangan sekarang dan yang akan datang
- Melarikan diri dari kenyataan yang harus dihadapi

Spektrum tingkah laku bermasalah pada individu meliputi :

- Kepribadian kaku (rigid)
- Tidak mau bebas-bertanggung jawab, ingin tetap tergantung
- Menolak berhubungan dengan lingkungan
- Memelihara unfinished bussiness
- Menolak kebutuhan diri sendiri
- Melihat diri sendiri dalam kontinum “hitam-putih” .

#### **Tujuan Konseling**

Tujuan utama konseling Gestalt adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi. Tujuan ini mengandung makna bahwa klien haruslah dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan/orang lain menjadi percaya pada diri, dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidupnya.

Individu yang bermasalah pada umumnya belum memanfaatkan potensinya secara penuh, melainkan baru memanfaatkan sebagian dari potensinya yang dimilikinya. Melalui konseling konselor membantu klien agar potensi yang baru dimanfaatkan sebagian ini dimanfaatkan dan dikembangkan secara optimal.

Secara lebih spesifik tujuan konseling Gestalt adalah sebagai berikut:

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

### **Proses Konseling**

Fokus utama konseling gestalt adalah terletak pada bagaimana keadaan klien sekarang serta hambatan-hambatan apa yang muncul dalam kesadarannya. Oleh karena itu tugas konselor adalah mendorong klien untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Dalam hal ini perlu diarahkan agar klien mau belajar menggunakan perasaannya secara penuh. Untuk itu klien bisa diajak untuk memilih dua alternatif, ia akan menolak kenyataan yang ada pada dirinya atau membuka diri untuk melihat apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sekarang.

Konselor hendaknya menghindarkan diri dari pikiran-pikiran yang abstrak, keinginan-keinginannya untuk melakukan diagnosis, interpretasi maupun memberi nasihat. Konselor sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar klien menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan klien tidak dapat berdiri sendiri. Dalam hal ini, fungsi konselor adalah membantu klien untuk melakukan transisi dari ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi percaya akan kekuatannya sendiri. Usaha ini dilakukan dengan menemukan dan membuka ketersesatan atau kebuntuan klien.

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

### **Fase-fase proses konseling :**

1. Fase pertama, konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien. Pola hubungan yang diciptakan untuk setiap klien berbeda, karena masing-masing klien mempunyai keunikan sebagai individu serta memiliki kebutuhan yang bergantung kepada masalah yang harus dipecahkan.
2. Fase kedua, konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien. Ada dua hal yang dilakukan konselor dalam fase ini, yaitu :
  - a. Membangkitkan motivasi klien, dalam hal ini klien diberi kesempatan untuk menyadari ketidaksenangannya atau ketidakpuasannya. Makin tinggi kesadaran klien terhadap ketidakpuasannya semakin besar motivasi untuk mencapai perubahan dirinya, sehingga makin tinggi pula keinginannya untuk bekerja sama dengan konselor.
  - b. Membangkitkan dan mengembangkan otonomi klien dan menekankan kepada klien bahwa klien boleh menolak saran-saran konselor asal dapat mengemukakan alasan-alasannya secara bertanggung jawab.
3. Fase ketiga, konselor mendorong klien untuk mengatakan perasaan-perasaannya pada saat ini, klien diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu, dalam situasi di sini dan saat ini. Kadang-kadang klien diperbolehkan memproyeksikan dirinya kepada konselor.

Melalui fase ini, konselor berusaha menemukan celah-celah kepribadian atau aspek-aspek kepribadian yang hilang, dari sini dapat diidentifikasi apa yang harus dilakukan klien.
4. Fase keempat, setelah klien memperoleh pemahaman dan kesadaran tentang pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, konselor mengantarkan klien memasuki fase akhir konseling.

Pada fase ini klien menunjukkan gejala-gejala yang mengindikasikan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi.

Klien telah memiliki kepercayaan pada potensinya, menyadari keadaan dirinya pada saat sekarang, sadar dan bertanggung jawab atas sifat otonominya, perasaan-perasaannya, pikiran-pikirannya dan tingkah lakunya. Dalam situasi ini klien secara sadar dan bertanggung jawab memutuskan untuk “melepaskan” diri dari konselor, dan siap untuk mengembangkan potensi dirinya.

## **Prinsip Kerja Teknik Konseling Gestalt**

**Penekanan Tanggung Jawab Klien**, konselor menekankan bahwa konselor bersedia membantu klien tetapi tidak akan bisa mengubah klien, konselor menekankan agar klien mengambil tanggung jawab atas tingkah lakunya.

**Orientasi Sekarang dan Di Sini**, dalam proses konseling konselor tidak merekonstruksi masa lalu atau motif-motif tidak sadar, tetapi memfokuskan keadaan sekarang. Hal ini bukan berarti bahwa masa lalu tidak penting. Masa lalu hanya dalam kaitannya dengan keadaan sekarang. Dalam kaitan ini pula konselor tidak pernah bertanya “mengapa”.

**Orientasi Eksperiensial**, konselor meningkatkan kesadaran klien tentang diri sendiri dan masalah-masalahnya, sehingga dengan demikian klien mengintegrasikan kembali dirinya: (a) klien mempergunakan kata ganti personal klien mengubah kalimat pertanyaan menjadi pernyataan; (b) klien mengambil peran dan tanggung jawab; (c) klien menyadari bahwa ada hal-hal positif dan/atau negative pada diri atau tingkah lakunya

## **Teknik-teknik Konseling Gestalt**

### **1. Permainan Dialog**

Teknik ini dilakukan dengan cara klien dikondisikan untuk mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan top dog dan kecenderungan under dog, misalnya : (a) kecenderungan orang tua lawan kecenderungan anak; (b) kecenderungan bertanggung jawab lawan kecenderungan masa bodoh; (c) kecenderungan “anak baik” lawan kecenderungan “anak bodoh” kecenderungan otonom lawan kecenderungan tergantung; (d) kecenderungan kuat atau tegar lawan kecenderungan lemah. Melalui dialog yang kontradiktif ini, menurut pandangan Gestalt pada akhirnya klien akan mengarahkan dirinya pada suatu posisi di mana ia berani mengambil resiko. Penerapan permainan dialog ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan teknik “kursi kosong”.

### **2. Latihan Saya Bertanggung Jawab**

Merupakan teknik yang dimaksudkan untuk membantu klien agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyeksikan perasaannya itu kepada orang lain.

Dalam teknik ini konselor meminta klien untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian klien menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat : “...dan saya bertanggung jawab atas hal itu”.

Misalnya :

“Saya merasa jenuh, dan saya bertanggung jawab atas kejenuhan itu”

“Saya tidak tahu apa yang harus saya katakan sekarang, dan saya bertanggung jawab ketidaktahuan itu”.

“Saya malas, dan saya bertanggung jawab atas kemalasan itu”.

Meskipun tampaknya mekanis, tetapi menurut Gestalt akan membantu meningkatkan kesadaran klien akan perasaan-perasaan yang mungkin selama ini diingkarinya.

### **3. Bermain Proyeksi**

Proyeksi artinya memantulkan kepada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya. Mengingkari perasaan-perasaan sendiri dengan cara memantulkannya kepada orang lain. Sering terjadi, perasaan-perasaan yang dipantulkan kepada orang lain merupakan atribut yang dimilikinya.

Dalam teknik bermain proyeksi konselor meminta kepada klien untuk mencobakan atau melakukan hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.

### **4. Teknik Pembalikan**

Gejala-gejala dan tingkah laku tertentu sering kali mempresentasikan pembalikan dari dorongan-dorongan yang mendasarinya. Dalam teknik ini konselor meminta klien untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan perasaan-perasaan yang dikeluhkannya.

Misalnya : konselor memberi kesempatan kepada klien untuk memainkan peran “ekshibisionis” bagi klien pemalu yang berlebihan.

### **5. Tetap dengan Perasaan**

Teknik dapat digunakan untuk klien yang menunjukkan perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan atau ia sangat ingin menghindarinya. Konselor mendorong klien untuk tetap bertahan dengan perasaan yang ingin dihindarinya itu.

Kebanyakan klien ingin melarikan diri dari stimulus yang menakutkan dan menghindari perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini konselor tetap mendorong klien untuk bertahan dengan ketakutan atau kesakitan perasaan yang dialaminya sekarang dan mendorong klien untuk menyelam lebih dalam ke dalam tingkah laku dan perasaan yang ingin dihindarinya itu.

Untuk membuka dan membuat jalan menuju perkembangan kesadaran perasaan yang lebih baru tidak cukup hanya mengkonfrontasi dan menghadapi perasaan-perasaan yang ingin dihindarinya tetapi membutuhkan keberanian dan pengalaman untuk bertahan dalam kesakitan perasaan yang ingin dihindarinya itu.

## KONSELING REHABILITASI

### **Konseling Rehabilitasi**

- Definisi dari *Congress of the United States of America*.

*“ Rehabilitation Counseling is a profession uniquely dedicated to helping individuals with physical, mental (developmental and adventitious brain injuries), and psychiatric disabilities achieve productive and independent lives.”*

[Konseling Rehabilitasi adalah satu profesi yang uniknya didedikasikan untuk membantu individu yang mengalami ketidakmampuan pada fisik, mental (perkembangan dan secara kebetulan cedera otak), dan penyandang cacat psikiatris untuk mencapai hidup yang produktif dan mandiri.]

- Definisi dari *The Commission on Rehabilitation Counselor Certification (CRCC), United States of America*.

*“ Rehabilitation counseling is a systematic process which assists persons with physical, mental, developmental, cognitive, and emotional disabilities to achieve their personal, career, and independent living goals in the most integrated setting possible through the application of the counseling process. The counseling process involves communication, goal setting, and beneficial growth or change through self-advocacy, psychological, vocational, social, and behavioral interventions”*

[Konseling Rehabilitasi adalah suatu proses sistematis yang membantu orang dengan kecacatan fisik, mental, perkembangan, kognitif, dan emosi untuk mencapai tujuan personal, karier, dan hidup mandiri di dalam setting yang seintegrasi mungkin melalui aplikasi dari proses konseling. Proses konseling melibatkan komunikasi, penentuan tujuan, dan pertumbuhan atau perubahan ke arah yang lebih baik melalui self-advocacy, intervensi psikologi, intervensi vokasional, intervensi sosial, dan intervensi behavioral]

Berdasarkan definisi tersebut, konseling rehabilitasi dapat diartikan sebagai suatu bidang ilmu yang mengkaji cara-cara membantu penyandang cacat mencapai tujuan personal, sosial, psikologis dan vokasionalnya. Untuk itu, seorang konselor rehabilitasi perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan khusus serta sikap yang dibutuhkan untuk berkolaborasi dalam hubungan profesional dengan penyandang cacat. Proses konseling melibatkan komunikasi, penentuan sasaran, dan pertumbuhan yang menguntungkan atau perubahan melalui self-advocacy, psikologis, keterampilan vokasional, sosial, dan intervensi tingkah laku.

## **B. Konselor Rehabilitasi**

- *The International Rehabilitation Counseling Consortium mendefinisikan konseling rehabilitasi sebagai berikut:*

*“A rehabilitation counselor is a counselor who possesses the specialized knowledge, skills and attitudes needed to collaborate in a professional relationship with people who have disabilities to achieve their personal, social, psychological and vocational goals.” (Virginia Commonwealth University Department of Rehabilitation Counseling, 2005).*

[Konselor Rehabilitasi adalah suatu profesi yang memiliki pengetahuan, ketrampilan dan sikap khusus yang diperlukan untuk bekerja sama (berkolaborasi) dalam suatu hubungan profesional dengan orang-orang yang menyandang kecacatan untuk mencapai tujuan personal, sosial, psikologis dan vokasional]

- *“A profession that assists persons with disabilities in adapting to the environment, assists in accommodating the needs of the individual and works toward full participation of persons with disabilities in all aspects of society, especially work” (Szymanski & Danek, 1985)*

[Suatu profesi yang membantu orang - orang dengan kecacatan dalam beradaptasi dengan lingkungan, membantu dalam mengakomodasi kebutuhan individu tersebut, dan mengupayakan partisipasi penuh penyandang cacat dalam segala aspek kehidupan masyarakat, terutama dalam pekerjaan.]

Konselor Rehabilitasi bertugas membantu individu penyandang cacat dengan memaksimalkan potensi dan kemandirian mereka. Mereka bekerja dengan individu yang memiliki berbagai hambatan fisik, mental dan emosional. Mereka membantu individu yang menyandang kecacatan pada vokasional, hidup mandiri dan pengejaran bidang pendidikan.

## **C. Sasaran Konseling Rehabilitasi**

- Physical disabilities  
Orang yang mengalami hambatan/ kecacatan fisik (Tuna daksa) sehingga mengalami gangguan pada koordinasi gerak. Contoh : cerebral Palsy
- Sensory disabilities  
Orang yang mengalami hambatan/ kecacatan sensori seperti pengelihatan atau pendengaran.

- Developmental disabilities  
Orang yang mengalami hambatan/ kecacatan dalam perkembangannya, contoh: Retardasi Mental
- Cognitive disabilities  
Orang yang mengalami hambatan/ kecacatan pada kognitifnya.
- Emotional disabilities  
Orang yang mengalami hambatan, gangguan/ kecacatan pada emosinya.
- Chronic illness (Penderita / mantan penderita penyakit kronis)

#### **D. Peran, Fungsi dan Ruang Lingkup Konseling Rehabilitasi**

Konselor dapat bekerja dalam setting yang berbeda - beda contohnya di sekolah atau perusahaan. Meskipun begitu, dengan tanpa melihat situasi lapangan kerja mereka, konselor rehabilitasi harus mampu :

- (a) mengkaji kebutuhannya individu
- (b) mengembangkan program atau rencana untuk memenuhi kebutuhan yang ada
- (c) menyediakan atau merancang pelayanan, yang mungkin meliputi penempatan kerja dan pelayanan tindak lanjut.

Keterampilan konseling adalah suatu komponen kritis dari semua aktivitas berikut ini. Meskipun tidak terbatas hanya pada wilayah berikut, CRCC mendaftarkan ruang lingkup praktek konselor rehabilitasi sebagai berikut :

- Assessment dan appraisal (pengukuran)
- Diagnosis dan rencana treatment;
- Konseling karir (vokasional);
- Intervensi treatment konseling individual dan kelompok yang berpusat pada memfasilitasi penyesuaian diri klien pada dampak medis dan dampak psychosocial kecacatan ;
- Manajemen kasus, rujukan, dan koordinasi pelayanan;
- Evaluasi program dan Penelitian;
- Intervensi untuk merubah lingkungan, tenaga-kerjaan, dan penghalang sikap;
- Jasa konsultasi antara berbagai pihak dan para pembuat kebijakan ;

- Analisis pekerjaan, pengembangan pekerjaan, dan penempatan, termasuk mengakomodasi individu untuk memenuhi tuntutan pekerjaan ; dan
- Memberikan konsultasi mengenai dan mengakses teknologi rehabilitasi.

Profesi Konselor Rehabilitasi telah meningkat dari awal sejarahnya sebagai satu pekerjaan yang praktek hanya pada setting yang terbatas sampai akhirnya saat ini dimana statusnya menjadi sebuah profesi yang praktek di berbagai setting yang berbeda dengan berbagai sasaran individu yang jangkauannya luas. Disarankan bahwa hakekat dari konselor rehabilitasi profesional adalah yang memiliki rasa yang kuat terhadap identitas keprofesionalannya, memiliki kemampuan untuk berfungsi pada keadaan yang membingungkan, kemampuan untuk melakukan pertimbangan dan mengambil keputusan di kondisi yang tidak selalu ideal (dimana konselor memiliki informasi yang cukup / lengkap), kemampuan untuk berhubungan baik dengan orang-orang dengan kepedulian dan empati, namun mampu untuk menyatakan diri mereka sendiri sebagai konselor yang efektif. Karakteristik ini penting di berbagai konteks dimana koselor rehabilitasi bekerja.

## BIDANG DAN RUANG LINGKUP KONSELING REHABILITASI

Bidang	Ruang Lingkup Praktek	Outcome
Karir dan Pekerjaan	Perencanaan karier Penentuan sasaran Perencanaan asesmen vokasional Pengembangan pekerjaan Pelatihan penempatan pekerjaan Jasa pelatihan keterampilan Mengembangkan akomodasi pekerjaan.	Bekerja dan Mendapat Gaji di dalam suatu lapangan kerja
Pendidikan	Penentuan sasaran Penilaian akademis Perencanaan peralihan, keterampilan hidup, Pendidikan konseling karir Pelatihan keterampilan Mengembangkan Akademis Asesmen ekologis	Didapatnya pengetahuan, keterampilan, dan surat kepercayaan Keterlibatan dalam komunitas Integrasi

## **E. Strategi intervensi dan adaptasi psychosocial**

Beberapa Pendekatan klinis telah diajukan untuk membantu orang-orang yang mengalami hambatan mengurangi kesulitan emosional dan meningkatkan penyesuaian diri dalam satu kondisi. dalam hal ini kita menyoroti tiga pendekatan yaitu : intervensi psychodynamic, coping skill training, dan treatment kelompok.

### **Intervensi Psychodynamic**

Berikut adalah beberapa tujuan penting dari strategi psychodynamic, yang diaplikasi untuk orang-orang yang memiliki hambatan.

- *Explorasi arti pribadi (personal meaning) terhadap penyandang cacat.*

Biasanya memiliki tujuan yang terfokus pada issue mengenai kehilangan, berduka cita, kesedihan, dan menemukan arti hidup dengan hambatan yang dimiliki

- *Penerimaan perubahan kesan tubuh.*

Memiliki tujuan agar secara bertahap memiliki kesadaran kesan tubuh, sehingga mengurangi rasa penyangkalan atau tidak menerima dan kesadaran atas berkurangnya suatu fungsi yang dimiliki (fisik dan sensory) tetapi tidak pada kapasitas untuk kognitif dan sosial

- *Integrasi pada kondisi ke dalam suatu konsep diri.*

Sebagai satu konsekuensi perubahan di kesan tubuh, orang yang memiliki hambatan harus secara berangsur-angsur mengintegrasikan hakikat dan posisinya yang tidak berubah lagi dan mulai menyusun kembali konsep diri, yang mencerminkan membangun kembali nilai diri dan suatu keyakinan pada asset dan potensi diri yang masih dimiliki.

### **Coping Skill Training**

Antara berbagai Tujuan yang biasanya dikejar dari coping skill training adalah berikut:

- *Mengajarkan personal dan Interpersonal coping skill*

Keterampilan hidup untuk membantu klien menghadapi hari - hari yang berat dipandang sebagai satu prasyarat untuk kesuksesan beradaptasi. yaitu seringnya melatih keterampilan untuk penguasaan (contohnya, efisiensi diri) ketegasan, komunikasi interpersonal, pemecahan masalah, pembuatan keputusan, manajemen stigma, dan penyesuaian vokasional.

- *Mengidentifikasi dan memahami dampak negatif dari keyakinan yang tidak logis.*

Tujuan utama dari program - program ini adalah untuk membantu klien agar menjadi sadar dan dapat melawan pikiran - pikiran tidak logis apapun yang berhubungan dengan kepercayaan yang menyamakan penyandang cacat, dengan satu status permanen dari ketidakberdayaan, keputusasaan, ketidakmampuan, ketergantungan, dan kegagalan.

- *Ketetapan dengan keterangan medis akurat.*

Pendekatan ini memberikan pengetahuan yang berguna kepada klien sekitar kondisi mereka dan hal - hal lain yang berhubungan. Konsumen diberikan kesempatan untuk mendapatkan keterangan akurat dan relevan sekitar kondisi medis mereka, meliputi status saat ini, perkiraan kedepan, antisipasi, dan, jika memungkinkan, implikasinya. Hal ini dapat mengurangi rasa bimbang, depresi, dan penolakan terhadap keadaan dirinya sekarang.

### **Supportive Group (Kelompok Pendukung) and Family Treatment (Treatment Keluarga)**

Membentuk kelompok untuk berbagi pengalaman umum dan rasa susah (misalnya, ketakutan, keprihatinan, kebutuhan, keinginan) di dalam konteks yang dapat saling mendukung. Sebagai tambahan, pendekatan ini menawarkan kesempatan bagi partisipan untuk memperoleh pengertian yang mendalam ke berbagai dorongan dan sumber kekuatan pribadi, seperti halnya untuk memperoleh dukungan kemasyarakatan dan persetujuan dari partisipan group lain dan anggota. Tiga tujuan utama dari konseling kelompok adalah afektif, kognitif dan tingkah laku.

#### *1. Tujuan Afektif*

pendekatan kelompok secara spesifik bergerak ke arah :

- (a) menyediakan partisipan dengan kesempatan untuk pembersihan emosional
- (b) mengizinkan partisipan untuk menerima dukungan emosional
- (c) mengurangi kebimbangan dan ketakutan dari ketidakpercayaan terhadap masadepan
- (d) membantu anggota group untuk menyadari bahwa mereka tidak sendiri, dan
- (e) membantu partisipan secara spiritual atau issue yang ada, meliputi penemuan pemahaman (pengertian)

## *2. Tujuan Kognitif*

Arah dari tujuan kognitif adalah untuk merubah kesalahan persepsi partisipan tentang kondisi mereka, seperti halnya meningkatkan pemahaman, pilihan rehabilitasi dan treatment, dan implikasi terhadap masa depannya. Tujuan ini biasanya bekerja dalam

- (a) membantu anggota dalam meningkatkan penerimaan diri dan harga diri
- (b) membantu anggota menjajal dan menghadapi kenyataan secara lebih akurat
- (c) menyediakan partisipan dengan keterangan terbaru dan menyeluruh, dan
- (d) meningkatkan pandangan pribadi

## *3. Tujuan Behavioral*

*Tujuan Behavioral* fokus pada mengurangi tingkah laku nonadaptive partisipan dan menggantinya dengan yang adaptif. pendekatan behavioral berlandaskan kelompok menekankan pada :

- (a) membantu anggota group untuk mengatasi ketergantungan dan penarikan diri dari masyarakat
- (b) menyediakan satu lingkungan yang aman dimana klien dapat secara berangsur-angsur, dan dengan dukungan kelompok, praktek dan berlatih keterampilan yang baru dipelajari dan perilaku
- (c) meningkatkan hubungan komunikasi intrapersonal; dan
- (d) meningkatkan daftar perilaku adaptif partisipan

Tiga strategi intervensi yang telah dibahas tersebut (yaitu, psychodynamic, coping skill training, dan group therapy) bertujuan untuk membantu orang-orang yang memiliki hambatan untuk menghadapi permasalahan psychosocial yang biasanya dihadapi selama proses adaptasi. Meskipun strategi ini berbeda pada orientasi teoritis, dan strukturnya, tetapi semuanya menangani permasalahan yang serupa.

## KONSELING PERKEMBANGAN DAN EKOLOGI

### **Konseling Perkembangan**

Ada 2 tahapan perkembangan manusia yang perlu diperhatikan menurut Erik Erikson, yaitu:

- Tahapan perkembangan **Remaja** (12-20), masa pubertas (aspek seksual); Identify vs Identity confusion (aspek sosial). Pada masa remaja mulai dirasakannya kesadaran sebagai seseorang/person. Keharusan untuk meninggalkan masa kanak-kanak dan adanya nilai-nilai yang belum pasti membuat masa transisi ini menjadi sulit untuk dilalui. Remaja menjadi bingung dengan keberadaan dirinya, siapa dirinya dan bagaimana nantinya dirinya kelak.
- Tahapan perkembangan **Dewasa Muda** (20-30), Intimacy vs Isolation (aspek sosial), masa membutuhkan dan mencari cinta. Keinginan untuk bersatu dengan orang lain membuat orang dewasa muda mencari intimacy melalui persahabatan, rekan kerja, pasangan hidup. Orang dewasa muda siap untuk membuat komitmen bagi orang lain walaupun itu membutuhkan pengorbanan. Bahaya yang perlu diwaspadai dari tahapan ini adalah ketidakmampuan untuk mengambil kesempatan untuk membagikan intimacy dengan orang lain (disebut isolasi).

### **Orientasi Baru Bimbingan dan Konseling**

Pada masa sebelumnya (atau mungkin masa sekarang pun, dalam prakteknya masih ditemukan) bahwa penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling cenderung bersifat *klinis-therapeutic* atau menggunakan pendekatan *kuratif*, yakni hanya berupaya menangani para peserta didik yang bermasalah saja. Padahal kenyataan di sekolah jumlah peserta didik yang bermasalah atau berperilaku menyimpang mungkin hanya satu atau dua orang saja. Dari 100 orang peserta didik paling banyak 5 hingga 10 (5% - 10%). Selebihnya, peserta didik yang tidak memiliki masalah (90% -95%) kerap kali tidak tersentuh oleh layanan bimbingan dan konseling. Akibatnya, bimbingan dan konseling memiliki citra buruk dan sering dipersepsi keliru oleh peserta didik, guru bahkan kepala sekolah. Ada anggapan bimbingan dan konseling merupakan “*polisi sekolah*”, tempat menangkap, merazia, dan menghukum para peserta didik yang melakukan tindakan indisipliner. Anggapan lain yang keliru bahwa bimbingan dan konseling sebagai “*keranjang sampah*” tempat untuk menampung semua masalah peserta didik, seperti peserta didik yang bolos, terlambat SPP, berkelahi, bodoh, menentang guru dan sebagainya. Masalah-masalah kecil seperti itu dapat diantisipasi dan diatasi oleh para guru mata pelajaran atau wali kelas dan tidak perlu diselesaikan oleh guru pembimbing.

Mengingat keadaan seperti itu, kiranya perlu adanya orientasi baru bimbingan dan konseling yang bersifat *pengembangan* atau *developmental* dan *pencegahan* pendekatan *preventif*.

#### *Pendekatan Perkembangan*

Pendekatan perkembangan menekankan pada pengembangan potensi dan kekuatan yang ada pada individu secara optimal. Setiap individu memiliki potensi dan kekuatan-kekuatan tertentu melalui penerapan berbagai teknik bimbingan potensi, kemudian kekuatan-kekuatan tersebut dikembangkan. Dalam pendekatan ini, layanan bimbingan diberikan kepada semua individu, bukan hanya pada individu yang menghadapi masalah. Bimbingan perkembangan dapat dilaksanakan secara individual, kelompok, bahkan klasikal melalui layanan pemberian informasi, diskusi, proses kelompok, serta penyaluran bakat dan minat.

#### *Pendekatan Preventif*

Pendekatan preventif merupakan pendekatan yang diarahkan pada antisipasi masalah-masalah umum individu, mencegah jangan sampai masalah tersebut menimpa individu. Pembimbing memberikan beberapa upaya, seperti informasi dan keterampilan untuk mencegah masalah tersebut. Pendekatan preventif tidak disadari oleh teori tertentu yang khusus. Pendekatan ini mempunyai banyak teknik, tetapi hanya sedikit konsep.

Dalam hal ini, Sofyan. S. Willis (2004) mengemukakan landasan-landasan filosofis dari orientasi baru bimbingan dan konseling, yaitu :

1. Pedagogis; artinya menciptakan kondisi sekolah yang kondusif bagi perkembangan peserta didik dengan memperhatikan perbedaan individual diantara peserta didik.
2. Potensial, artinya setiap peserta didik adalah individu yang memiliki potensi untuk dikembangkan, sedangkan kelemahannya secara berangsur-angsur akan diatasinya sendiri.
3. Humanistik-religius, artinya pendekatan terhadap peserta didik haruslah manusiawi dengan landasan ketuhanan. peserta didik sebagai manusia dianggap sanggup mengembangkan diri dan potensinya.
4. Profesional, yaitu proses bimbingan dan konseling harus dilakukan secara profesional atas dasar filosofis, teoritis, yang berpengetahuan dan berketerampilan berbagi teknik bimbingan dan konseling.

Dengan adanya orientasi baru ini, bukan berarti upaya-upaya bimbingan dan konseling yang bersifat klinis ditiadakan, tetapi upaya pemberian layanan bimbingan dan konseling lebih dikedepankan dan diutamakan yang bersifat pengembangan dan pencegahan. Dengan demikian, kehadiran bimbingan dan konseling di sekolah akan dapat dirasakan manfaatnya oleh seluruh peserta didik, tidak hanya bagi peserta didik yang bermasalah saja.

### **Bidang Pelayanan Konseling**

- a. *Pengembangan kehidupan pribadi*, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami, menilai, dan mengembangkan potensi dan kecakapan, bakat dan minat, serta kondisi sesuai dengan karakteristik kepribadian dan kebutuhan dirinya secara realistis.
- b. *Pengembangan kehidupan sosial*, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat dan efektif dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan warga lingkungan sosial yang lebih luas.
- c. *Pengembangan kemampuan belajar*, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik mengembangkan kemampuan belajar dalam rangka mengikuti pendidikan sekolah/madrasah dan belajar secara mandiri.
- d. *Pengembangan karir*, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai informasi, serta memilih dan mengambil keputusan karir.

### **Jenis Layanan Konseling**

- a. *Orientasi*, yaitu layanan yang membantu peserta didik memahami lingkungan baru, terutama lingkungan sekolah/madrasah dan obyek-obyek yang dipelajari, untuk menyesuaikan diri serta mempermudah dan memperlancar peran peserta didik di lingkungan yang baru.
- b. *Informasi*, yaitu layanan yang membantu peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karir/jabatan, dan pendidikan lanjutan.
- c. *Penempatan dan Penyaluran*, yaitu layanan yang membantu peserta didik memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat di dalam kelas, kelompok belajar, jurusan/program studi, program latihan, magang, dan kegiatan ekstra kurikuler.

- d. *Penguasaan Konten*, yaitu layanan yang membantu peserta didik menguasai konten tertentu, terutama kompetensi dan atau kebiasaan yang berguna dalam kehidupan di sekolah, keluarga, dan masyarakat.
- e. *Konseling Perorangan*, yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya.
- f. *Bimbingan Kelompok*, yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir/jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.
- g. *Konseling Kelompok*, yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok.
- h. *Konsultasi*, yaitu layanan yang membantu peserta didik dan atau pihak lain dalam memperoleh wawasan, pemahaman, dan cara-cara yang perlu dilaksanakan dalam menangani kondisi dan atau masalah peserta didik.
- i. *Mediasi*, yaitu layanan yang membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan dan memperbaiki hubungan antar mereka.

Manusia sepanjang hidupnya selalu mengalami perkembangan. Perkembangan tersebut berlangsung dalam beberapa tahap yang saling berkaitan. Gangguan pada salah satu tahap dapat mengakibatkan terhambatnya perkembangan secara keseluruhan.

Dengan alat ITP, Guru Bimbingan dan Konseling (Konselor) dapat memahami tingkat perkembangan individu maupun kelompok, mengidentifikasi masalah yang menghambat perkembangan dan membantu peserta didik yang bermasalah dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. Berdasarkan hasil pengukuran ini, dapat disusun program bimbingan yang memungkinkan peserta didik dapat berkembang secara wajar, utuh dan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. ITP mengukur tujuh tingkat perkembangan dan sebelas aspek perkembangan individu, merentang dari mulai usia tingkat Sekolah Dasar sampai dengan Usia Perguruan Tinggi, dengan menggunakan kerangka pemikiran dari Loevenger.

Ketujuh tingkat perkembangan individu tersebut adalah :

1. **Impulsif**, dengan ciri-ciri : (a) identitas diri terpisah dari orang lain; (b) bergantung pada lingkungan; (c) beorientasi hari ini; dan (d) individu tidak menempatkan diri sebagai penyebab perilaku.
2. **Perlindungan Diri**, dengan ciri-ciri : (a) peduli terhadap kontrol dan keuntungan yang dapat diperoleh dari berhubungan dengan orang lain; (b) mengikuti aturan secara oportunistik dan hedonistik; (c) berfikir tidak logis dan stereotip; (d) melihat kehidupan sebagai “zero-sum game”; dan (e) cenderung menyalahkan dan mencela orang lain.
3. **Konformistik**, dengan ciri-ciri : (a) peduli terhadap penampilan diri; (b) berfikir stereotip dan klise; (c) peduli akan aturan eksternal; (d) bertindak dengan motif dangkal; (e) menyamakan diri dalam ekspresi emosi; (f) kurang introspeksi; (f) perbedaan kelompok didasarkan ciri-ciri eksternal; (g) takut tidak diterima kelompok; (h) tidak sensitif terhadap keindividualan; dan (i) merasa berdosa jika melanggar aturan.
4. **Sadar Diri**, dengan ciri-ciri: (a) mampu berfikir alternatif; (b) melihat harapan dan berbagai kemungkinan dalam situasi; (c) peduli untuk mengambil manfaat dari kesempatan yang ada; (d) orientasi pemecahan masalah; (e) memikirkan cara hidup; dan (f) penyesuaian terhadap situasi dan peranan
5. **Seksama**, dengan ciri-ciri : (a) bertindak atas dasar nilai internal; (b) Mampu melihat diri sebagai pembuat pilihan dan pelaku tindakan; (c) mampu melihat keragaman emosi, motif, dan perspektif diri; (d) peduli akan hubungan mutualistik; (e) memiliki tujuan jangka panjang; (f) cenderung melihat peristiwa dalam konteks sosial; dan (g) berfikir lebih kompleks dan atas dasar analisis.
6. **Individualistik**, dengan ciri-ciri : (a) peningkatan kesadaran individualitas; (b) kesadaran akan konflik emosional antara kemandirian dengan ketergantungan; (c) menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri dan orang lain; (d) mengenal eksistensi perbedaan individual; (e) mampu bersikap toleran terhadap pertentangan dalam kehidupan; (f) membedakan kehidupan internal dan kehidupan luar dirinya; (g) mengenal kompleksitas diri; (h) peduli akan perkembangan dan masalah-masalah sosial.
7. **Otonomi**; dengan ciri-ciri : (a) memiliki pandangan hidup sebagai suatu keseluruhan; (b) bersikap realistis dan obyektif terhadap diri sendiri maupun orang lain; (c) peduli akan

paham abstrak, seperti keadilan sosial.; (d) mampu mengintegrasikan nilai-nilai yang bertentangan; (e) peduli akan *self fulfillment*; (f) ada keberanian untuk menyelesaikan konflik internal; (g) respek terhadap kemandirian orang lain; (h) sadar akan adanya saling ketergantungan dengan orang lain; dan (i) mampu mengekspresikan perasaan dengan penuh keyakinan dan keceriaan.

Sedangkan sebelas aspek perkembangan individu yang diungkap melalui ITP mencakup : (1) landasan hidup religius, (2) landasaan perilaku etis, (3) kematangan emosional, (4) kematangan intelektual, (5) kesadaran tanggung jawab, (6) peran sosial sebagai pria atau wanita, (7) penerimaan diri dan pengembangannya, (8) kemandirian perilaku ekonomi, (9) wawasan dan persiapan karir, (10) kematangan hubungan dengan teman sebaya, dan (11) persiapan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga. ITP berbentuk angket yang terdiri atas kumpulan pernyataan yang harus dipilih oleh siswa.

### **Ekologi Secara Umum**

Yang pertama kali memperkenalkan istilah ekologi adalah Earns Haeckel (1834-1919) pada tahun 1860. Istilah asal dari bahasa Yunani, yaitu “oikos” yang berarti rumah dan “logos” yang berarti ilmu. Secara harfiah ekologi ilmu tentang makhluk hidup dalam rumahnya, atau dapat diartikan juga sebagai ilmu tentang rumah tangga yang hidup.

Miller (1975), ekologi adalah ilmu mengenai hubungan timbal balik antara organism dan sesamanya serta lingkungan tempat tinggalnya. Menurut Odum (1971) ekologi adalah suatu studi yang mempelajari struktur dan ekosistem.

Fungsinya menggambarkan peran setiap komponen yang ada dalam system ekologi atau alam. Jadi pokok utama ekologi adalah mencari pengertian bagaimana fungsi organisme di alam.

Di lain pihak, filsafat ekologi dalam menekankan bahwa manusia bersama makhluk-makhluk lain di bumi bersama-sama mewarisi bumi dan berkewajiban untuk melestarikan kehidupan di bumi secara menyeluruh, dengan kata lain, berkewajiban melestarikan daya dukung bumi terhadap kehidupan di atasnya.

Filsafat ekologi dalam ini dapat dilihat sebagai paradigma yang melihat manusia bersama makhluk-makhluk lain penghuni “kapal” bumi ini sebagai “subyek-subyek” yang bersama-sama dapat dan harus saling mendukung kelestarian kehidupan di muka bumi. (Bukan manusia memperlakukan makhluk lain sebagai obyek untuk kepentingannya sendiri). Orientasi manusia bergeser dari kepentingan dirinya menjadi kepentingan kelestarian kehidupan di bumi. Pandangan ini disebut sebagai “Earth-centered”. Filsafat ekologi dalam ini sejalan dengan sudut pandang monism-panteisme dari agama-agama timur.

Oleh Saiful Arif. Definisi ekologi manusia, menurut Amos H Hawley (1950:67) dikatakan, “Human ecology may be defined, therefore, in terms that have already been used, as the study of the form and the development of the community in human population”. (Ekologi manusia, dengan demikian biasa diartikan, dalam istilah yang biasa digunakan, sebagai studi yang mempelajari bentuk dan perkembangan komunitas dalam sebuah populasi manusia). Frederick Steiner (2002:3) mengatakan, “This new human ecology emphasizes complexity over-reductionism, focuses on changes over stable states, and expands ecological concepts beyond the study of plants and animals to include people. This view differs from the environmental determinism of the early twentieth century”. (Ekologi manusia baru menekankan pada over-reduksionisme yang cukup rumit, memfokuskan pada perubahan Negara yang stabil, dan memperluas konsep ekologi melebihi studi tentang tumbuhan-tumbuhan dan hewan menuju keterlibatan manusia. Menurut Gerald L Young (1994:339). Dikatakan, “Human ecology, then, is “an attempt to understand the inter-relationships between the human species and its environment” (Dengan demikian ekologi manusia, adalah suatu pandangan yang mencoba memahami keterkaitan antara spesies manusia dan lingkungannya).

Persamaan dari ketiga definisi yang dikemukakan di atas adalah bahwa pengertian “Ekologi Manusia” merujuk pada suatu ilmu (oikos = rumah atau tempat tinggal; logos = ilmu) dan mempelajari interaksi lingkungan dengan manusia sebagai perluasan dari konsep ekologi pada umumnya.

Hawley menekankan pada studi tentang bentuk dan perkembangan komunitas dalam sebuah populasi manusia (masyarakat)-dalam kaitannya dengan lingkungan. Steiner menekankan pada era baru ilmu “Ekologi Manusia” yang memperluas dari ekologi yang hanya mempelajari

lingkungan tumbuhan dan hewan menuju keterlibatan manusia secara kompleks. Young menekankan pada keterkaitan (interaksi) antara manusia dan lingkungannya saja.

Ruang lingkup ekologi manusia menurut Hawley (1950): "Human ecology, like plant and animal ecology, represents a special application of the general viewpoint to a particular class of living things. It involves both a recognition of the fundamental unity of animate nature and an awareness that there is differentiation within that unity. Man, as we have seen, not only occupies a niche in nature's web of life, he also develops among his fellows an elaborate community of relation comparable in many important respects to the more inclusive biotic community." Jadi ruang lingkup Ekologi Manusia menurut Hawley adalah sebagaimana pernyataannya, "Ekologi Manusia, sebagaimana ekologi tumbuh-tumbuhan dan manusia, merepresentasikan penerapan khusus dari pandangan umum pada sebuah kelas khusus dalam sebuah kehidupan. Ini meliputi dua kesadaran kesatuan mendasar dari lingkungan hidup dan kesadaran bahwa ada perbedaan dalam kesatuan tersebut. Manusia, sebagaimana kita tahu, tidak hanya bekerja dalam sebuah tempat jaringan kehidupan, melainkan dia juga mengembangkan di antara anggota-anggotanya sebuah pengalaman hubungan lingkungan yang sebanding dalam tanggung jawab pentingnya atas lingkungan hidup yang lebih terbuka."

Steiner (2002) menyatakan bahwa ruang lingkup ekologi manusia adalah meliputi: (1) Set of connected stuff (sekelompok) hal yang saling terkait; (2) Integrative traits (ciri-ciri yang integrative); (3) Scaffolding of place and change (Perancah tempat dan perubahan).

Intervensi bimbingan dan konseling yang ditujukan untuk mengoptimalkan pencapaian tugas-tugas perkembangan anak itu seyogyanya diarahkan kepada keseluruhan sistem tersebut. Intervensi bimbingan dan konseling semacam ini dikenal dengan model bimbingan perkembangan dengan pendekatan ekologi.

### **Perkembangan Ekologis**

Strategi upaya dasar bimbingan dan konseling adalah perkembangan *ekologi perkembangan manusia*, menciptakan lingkungan yang memberi kesempatan dan kemudahan kepada individu untuk belajar dan berkembang sebagai manusia. Ekologi perkembangan adalah lingkungan belajar; suatu wahana untuk mendeskripsikan, menjelaskan, meramalkan, dan

mengendalikan interaksi dan transaksi dinamik antara individu (peserta didik) dengan lingkungan dan segala perlengkapannya yang harus dipelihara.

Ada tiga tema sentral dalam pendekatan ekologis. Ketiga tema sentral itu ialah: 1. tujuan terfokus pada memberikan kemudahan berkembang bagi individu, 2. fokus intervensi terletak pada sistem atau subsistem, dan 3. keserasian pribadi-lingkungan menjadi dinamika sentral keberfungsian individu.

Pengembangan kemudahan berkembang bagi individu harus jelas arah dan aspek yang dikembangkan. Manusia dilengkapi dengan sifat *khouf* (rasa cemas, takut, khawatir) dan *rojaa* (sikap penuh harapan dan optimisme) dan ini adalah sifat eksistensial manusia. Kedua kekuatan yang tampak kontradiktif ini harus hadir di dalam proses perkembangan manusia tapi tidak harus berbenturan satu sama lain, melainkan harus berkembang ke arah kesatuan.

Pengembangan akal pikiran berlangsung sepanjang hayat, manusia memiliki masa belajar yang panjang. Bronowski (1974) menyebutnya sebagai *long childhood*. Manusia memiliki fleksibilitas dan plastisitas berfikir, kemampuan mengimajinasikan masa lalu dan masa yang akan datang, dan dengan kemampuan imajinasi seperti itu dia mampu membentuk dan mengklarifikasi kepuasan-kepuasan yang dapat dicapai pada masa yang akan datang.

Target intervensi pendekatan ekologis adalah *sistem* atau *subsistem*. Klien dari pendekatan ekologis adalah sistem dan kepedulian nyatanya terletak pada *interaksi* individu di dalam sistem. Intervensi bimbingan dan konseling terhadap perkembangan individu berlangsung dalam setting alami dengan menggunakan cara-cara edukatif. Konselor bertindak sebagai *psychoeducator* yang aktif terlibat di dalam membantu sistem berfungsi secara efektif, melalui pengembangan relasi dan transaksi, dan mendorong perkembangan individu ke tingkat yang lebih tinggi. Ada yang diintervensi dalam kelompok, sebagai sistem adalah cara berfikir dan bertindak individu di dalam kelompok. Proses bimbingan dan konseling adalah proses membelajarkan individu secara lebih *bermakna*, dan belajar itu tidak berlangsung sendiri-sendiri melainkan secara kolektif, kooperatif dan transaksional di dalam kelompok, dan terjadi di dalam setiap tatanan atau setting kehidupan.

*Keserasian pribadi-lingkungan* mengandung makna bahwa di dalam transaksi individu dengan lingkungan terjadi proses perkembangan, perubahan, perbaikan, dan penyesuaian

perilaku yang terarah kepada pengembangan kemampuan mengendalikan proses sistem yang cukup kompleks. Kemampuan individu melakukan pengarahan diri (self-directed), pengaturan diri (self-regulation), dan pembaharuan diri (self-renewal), adalah perilaku-perilaku yang harus dikembangkan melalui bimbingan dan konseling untuk memelihara keserasian pribadi-lingkungan secara dinamis. Proses perencanaan pengembangan perilaku, yang dilakukan bersama di dalam sistem, menjadi wahana utama bagi pengendalian pencapaian tujuan perubahan.

### **Kerangka Kerja Pendekatan Ekologis**

Ekologi perkembangan manusia adalah lingkungan belajar. Hakikat proses bimbingan dan konseling terletak pada keterkaitan antara *lingkungan* belajar dengan perkembangan individu, dan pembimbing atau konselor berperan sebagai fasilitator dan perekayasa lingkungan (*environmental engineer*). Lingkungan belajar adalah lingkungan *terstruktur*, sengaja dirancang dan dikembangkan untuk memberi peluang kepada individu peserta didik mempelajari perilaku-perilaku baru, menstrukturkan dan membentuk peluang, ekspektasi, persepsi, yang mungkin sejalan atau mungkin juga tidak sejalan dengan kebutuhan dan motif dasar peserta didik

#### *Kerangka Penerapan: Tiga struktur lingkungan belajar*

Ada tiga struktur dalam lingkungan belajar yang harus dikembangkan dalam satu keutuhan.

Pertama adalah *struktur peluang* yang diwujudkan dalam bentuk perangkat tugas, atau masalah, atau situasi, yang memungkinkan peserta didik mempelajari berbagai kecakapan menguasai dan mengendalikan pola respon. Tugas, masalah, atau situasi yang terkandung dalam struktur peluang pada hakikatnya ialah stimulus yang diperhadapkan kepada peserta didik dalam ragam tingkat tertentu.

Tindakan konkrit yang dapat dilakukan pembimbing atau konselor ialah merancang dan memilih bahan, topik, atau tema bimbingan yang sesuai dengan misi dan fungsi, dan dengan memperhatikan segi kebutuhan dan ekspektasi peserta didik serta faktor ekologis atau kontekstual.

Kedua adalah *struktur dukungan*, yaitu perangkat sumber (resources) yang dapat diperoleh peserta didik di dalam mengembangkan perilaku baru untuk merespon ragam tingkat stimulus. Esensi struktur pendukung adalah *transaksi* dalam proses bimbingan dan konseling. Upaya nyata yang dapat dilakukan pembimbing atau konselor ialah memelihara transaksi agar motivasi, optimisme, dan komitmen terhadap standar hasil yang harus dicapai peserta didik tetap tumbuh dan terpelihara.

Ketiga adalah struktur *penghargaan*, yaitu perangkat sumber dalam pengalaman belajar yang dapat memperkuat perkiraan bahwa upaya yang dilakukan itu sebagai sesuatu yang akan memberikan pemuas kebutuhan. Esensi struktur ini terletak pada penilaian dan pemberian balikan yang dapat memperkuat struktur kognitif dan perilaku baru. Upaya nyata yang dapat dilakukan konselor ialah memberikan balikan sepanjang proses bimbingan berlangsung, melakukan diagnosis dan mengidentifikasi kesulitan, dan mengupayakan perbaikan serta penguatan perilaku baru.

#### *Setting dan Bentuk Intervensi*

Penerapan pendekatan ekologis tidak terbatas kepada lingkungan sekolah tetapi juga dalam lingkungan keluarga dan kelompok sosial. Target intervensi dari pendekatan ekologis adalah individu, keluarga, dan kelompok sosial. Pendekatan ini membuka peluang bagi bimbingan dan konseling untuk memperluas jangkauan garapan dan target populasi layanannya. Layanan bimbingan dan konseling tidak lagi terbatas pada pendidikan persekolahan, tetapi pada gilirannya akan diperlukan dan menjadi salah satu layanan dalam pendidikan luar sekolah. Demikian pula bentuk intervensi pendekatan ekologis tidak terbatas pada intervensi individual, yang lebih bersifat klinis dan direktif, tetapi dalam bentuk konsultasi, latihan dan pendidikan psikologis (psychological education).

#### **Implikasi Bagi Konselor**

Pendekatan ekologis membawa sejumlah implikasi bagi konselor. *Pertama*, konselor akan berada pada ikatan bimbingan dan konseling individual maupun kelompok dengan ragam proses perilaku yang menyangkut pendidikan, karir, masalah pribadi, pengambilan keputusan, masalah keluarga, dan kegiatan lain yang terkait dengan pengayaan pertumbuhan dan keefektifan diri.

Kedua, konselor melakukan intervensi yang terfokus pada pengembangan, pencegahan, maupun remediasi; membantu individu maupun kelompok untuk meningkatkan mutu lingkungan baik secara fisik, sosial, maupun psikologis yang akan mempengaruhi pertumbuhan individu yang bekerja, belajar atau hidup didalamnya.

Ketiga, konselor berperan dan berfungsi sebagai seorang psychoeducator, untuk membantu individu mencapai tingkat perkembangan yang lebih tinggi.

Dalam perspektif yang lebih luas, model bimbingan perkembangan menempatkan anak sebagai target layanan bimbingan dan konseling tidak hanya terbatas pada perannya sebagai siswa di dalam organisasi sekolah, tetapi dalam perannya sebagai anggota berbagai macam organisasi kehidupan dan budaya (Kartadinata, 1999). Model bimbingan perkembangan didasarkan atas asumsi bahwa perkembangan yang sehat akan terjadi dalam interaksi yang sehat antara individu dan lingkungannya. Kompatibilitas antara individu dengan lingkungannya menjadi inti penggerak peranan individu di dalam sistem, dan intervensi terhadap perkembangan individu terjadi dalam setting yang natural, dan konselor bertindak sebagai 'psychoeducators' (Kuriloff, 1977; Blocher & Biggs, 1983 - dalam Kartadinata, 1999). Oleh karena itu, bimbingan dan konseling seyogyanya diarahkan pada upaya-upaya untuk membantu individu agar lebih menyadari dirinya. Strategi layanan bimbingan dan konseling menjadi lebih berupa upaya untuk mengorganisasikan dan untuk menciptakan "developmental human ecology" (Blocher, 1974; Blocher & Biggs, 1983 - dalam Kartadinata, 1999).

Ekologi merupakan satu ikhtiar ilmiah multidisipliner yang bertujuan untuk memahami interaksi yang dinamis dan kompleks antara organisme- organisme dan berbagai aspek lingkungannya. Dalam aplikasinya, ekologi terutama bertujuan untuk memahami dan memelihara keseimbangan yang terdapat di dalam lingkungan dan yang memungkinkan terpeliharanya properti yang memberikan kehidupan dan mendorong pertumbuhan (Blocher, 1987). Dalam ekologi manusia (human ecology), Blocher mengemukakan bahwa permasalahan sentralnya lebih dari sekedar permasalahan yang terkait dengan kelangsungan hidup organisme secara fisik. Untuk mencapai potensinya secara penuh, manusia harus berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, sering kali harus dilakukan sepanjang hidupnya. Oleh karena itu, di dalam suatu ekologi manusia, kita tidak hanya berkepentingan untuk memperhatikan faktor-faktor yang mempertahankan kehidupan dan menjamin kelangsungan hidup individu beserta

seluruh spesies kehidupan secara fisik, tetapi kita juga berkepentingan untuk memperhatikan faktor-faktor nonfisik di dalam lingkungan yang menjamin kelangsungan pertumbuhan. Faktor-faktor tersebut adalah yang menjamin bahwa kelangsungan hidup akan juga mencakup perkembangan optimal dalam diri manusia secara individual maupun umat manusia secara keseluruhan di dalam organisasi budaya dan masyarakatnya.

Dengan demikian, developmental human ecology terutama memperhatikan transaksi antara individu dengan lingkungan belajarnya. Sebuah lingkungan belajar pada intinya adalah satu konteks fisik, sosial dan psikologis, di mana orang belajar perilaku baru (Blocher, 1987).

Dengan demikian, developmental human ecology terutama memperhatikan transaksi antara individu dengan lingkungan belajarnya. Sebuah lingkungan belajar pada intinya adalah satu konteks fisik, sosial dan psikologis, di mana orang belajar perilaku baru (Blocher, 1987). Akan tetapi, dalam pengertian yang terbatas, yang lebih relevan dengan perkembangan, menurut Blocher, lingkungan belajar memiliki beberapa karakteristik yang khusus dan unik. Lingkungan belajar mempunyai pengaruh yang kuat karena tiga alasan. Pertama, faktor-faktor di dalam sebuah lingkungan belajar memenuhi atau tidak memenuhi kebutuhan atau motif yang sangat mendasar. Keluarga merupakan lingkungan belajar yang sangat berpengaruh karena anggota-anggotanya berusaha memenuhi begitu banyak kebutuhan fisik maupun psikologis mendasar di dalam lingkungan tersebut. Kedua, lingkungan belajar itu intensif dan berkelanjutan; artinya, individu cenderung menghabiskan banyak waktunya di dalam lingkungan belajar itu dan melibatkan dirinya dalam berbagai macam peran di dalamnya. Dalam hal ini, lingkungan tempat tinggal merupakan lingkungan belajar yang kuat sekali pengaruhnya. Ketiga, lingkungan belajar memberikan timing yang tepat untuk interaksi tertentu.

Blocher mengidentifikasi bahwa sebuah lingkungan belajar sekurang-kurangnya terdiri dari tiga komponen penting, yaitu (1) "opportunity structure", (2) "support structure", dan (3) "reward structure". Struktur kesempatan ditentukan oleh jumlah dan rentangan situasi di mana partisipan dapat mencobakan perilaku barunya yang dapat mengarah pada keberhasilan, penguasaan atau kontrol dalam situasi lingkungan yang bersangkutan. Hakikat struktur kesempatan sebagian ditentukan oleh tingkat stimulasi yang tersedia di dalam lingkungan. Komponen kedua dari sebuah lingkungan belajar, yaitu struktur dukungan, adalah sistem pemberian bantuan kepada individu untuk mengatasi stress yang sering mengiringi kesempatan

belajar individu. Struktur dukungan tersebut terdiri dari dua elemen, yaitu (1) dukungan yang berupa jaringan hubungan antarmanusia (human relationships) yang positif, yang memberikan kehangatan, dorongan, empati, dan perhatian yang optimal, sehingga individu dapat melanjutkan kegiatan belajarnya meskipun dalam situasi stress; dan (2) dukungan untuk memberikan strategi dan kerangka kerja kognitif.

Komponen ketiga dari sebuah lingkungan belajar, yaitu struktur imbalan (reward structure), adalah komponen lingkungan yang merangsang individu untuk memiliki antusiasme dan komitmen untuk mengatasi tantangan dan menuntaskan tugas-tugasnya

Ekologi manusia bertujuan untuk memahami dan memelihara keseimbangan yang terdapat di dalam lingkungan demi terpeliharanya kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan. Blocher (1987) merumuskan tiga prinsip dasar ekologi sebagai berikut:

- a. Agar sebuah lingkungan belajar dapat mempertahankan kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan bagi anggota-anggotanya, maka di dalam lingkungan tersebut harus tersedia satu struktur kesempatan yang luas yang didalamnya terdapat berbagai macam cara-cara baru untuk mencapai keberhasilan dan penguasaan.
- b. Agar sebuah lingkungan belajar dapat mempertahankan kelangsungan pertumbuhan bagi para anggotanya, di dalam lingkungan tersebut harus terdapat jaringan dukungan dan sumber strategi atau kerangka kerja kognitif yang efektif untuk membantu para anggota lingkungan tersebut mengatasi stress, menghadapi berbagai tantangan, dan menyelesaikan tugas-tugasnya.
- c. Agar sebuah lingkungan belajar dapat mempertahankan kelangsungan pertumbuhan bagi para anggotanya, maka lingkungan tersebut harus memungkinkan anggota-anggotanya memperoleh imbalan yang signifikan, baik imbalan intrinsic dan psikologis maupun ekstrinsik dan material. Kemungkinan untuk diperolehnya imbalan tersebut harus jelas, konsisten, dan wajar sesuai dengan usaha yang dilakukan dan harus terjangkau oleh semua anggota.

Model bimbingan perkembangan dengan pendekatan ekologi menawarkan perspektif baru di dalam memandang permasalahan dan perkembangan manusia. Di dalam pandangan ini perkembangan manusia dikonseptualisasikan sebagai produk proses interaksi seumur hidup

antara individu dengan lingkungannya (Bronfenbrenner - dalam Blocher, 1987). Salah satu implikasi terpenting dari pandangan ini adalah kesadaran bahwa perilaku manusia hanya benar-benar dapat dipahami di dalam konteks hubungan antara orang dengan lingkungan naturalnya di mana perilaku tersebut terjadi. Di dalam pendekatan ekologi, persoalan individu dianalisis dari sudut pandang "ecosystem". Suatu ekosistem adalah "the immediate physical, social, and psychological context of the transactions between the individual and the environment" (Blocher, 1987:67). Contoh lain, kita dapat melihat sifat pasif dan ketergantungan seorang anak dari cara orang tuanya yang cenderung overprotektif. Dari perspektif ekologi ini, permasalahan atau disfungsi yang menghambat perkembangan dapat dipahami dengan sebaik-baiknya dan ditangani dengan seefektif mungkin hanya dalam konteks dan lingkungan tempat kejadiannya. Intervensi semacam ini melibatkan apa yang oleh Caldwell (Blocher, 1987) disebut *counseling in context*. Konseling dalam konteks ini dapat dilaksanakan dengan melibatkan keseluruhan keluarga, berkonsultasi atau memberikan pelatihan kepada orang tua dan guru, berkolaborasi dalam program pengembangan lingkungan (*neighborhood*) atau berpartisipasi dalam kegiatan pengembangan kurikulum di sekolah.

Di samping itu, pendekatan ekologi berfokus pada hubungan yang menyeluruh antara kebutuhan individu dengan sumber-sumber yang tersedia di dalam masyarakatnya dan tanggung jawab institusi kemasyarakatan terhadap warganya. Menurut pandangan ekologi, tujuan sering ditentukan berdasarkan apa yang oleh Hobbs (Blocher, 1987) disebut "the goodness of fit" antara institusi-institusi sosial dengan individu-individu yang dilayani oleh institusi tersebut. Ini berarti bahwa apa yang dilakukan oleh institusi-institusi kemasyarakatan itu harus sesuai dengan kebutuhan individu-individu yang dilayaninya dan sesuai pula dengan sumber-sumber yang tersedia. Institusi-institusi ini dapat menjadi sasaran langsung intervensi bimbingan bila keharmonisan hubungan antara ketiga komponen tersebut tidak terjadi. Dengan demikian, perspektif ekologi dapat menawarkan opsi dan alternatif yang lebih banyak dan lebih luas daripada yang pada umumnya ditawarkan oleh teori-teori kepribadian tradisional. Pendekatan ini membangkitkan apa yang oleh Tyler (Blocher, 1987) disebut 'multiple possibilities'.

Oleh karena itu, model bimbingan perkembangan dengan Pendekatan ekologi tampaknya merupakan strategi intervensi bimbingan dan konseling terlengkap dalam membantu perkembangan kompetensi sosial anak tunanetra. Model ini memandang permasalahan yang

dihadapi anak tunanetra itu dari perspektif keseluruhan sistem di mana anak merupakan salah satu dari anggotanya, dan upaya bantuan yang hendak diberikan kepadanya senantiasa dikaitkan dengan komponen-komponen lain di dalam sistemnya itu, sehingga perkembangan yang terjadi pada diri anak merupakan bagian dari perkembangan sistem itu secara keseluruhan.