

## **TEORI-TEORI KONSELING**

Teori-teori konseling yang dibahas adalah teori behavioral, konseling keluarga, konseling berpusat klien, gestalt, RET, konseling perkembangan dan ekologi, konseling rehabilitasi.

### **1. Teori Rational Emotive Therapy**

#### **Konsep Pokok:**

Manusia dilahirkan dengan potensi untuk berpikir rasional, tetapi juga dengan kecenderungan-kecenderungan ke arah berpikir irasional. Orang berperilaku dengan cara-cara tertentu karena ia percaya bahwa ia harus bertindak dengan cara itu. Orang mempunyai derajat yang tinggi dalam sugestibilitas dan emosionalitas yang negatif (kecemasan, rasa berdosa, permusuhan, dsb). Masalah-masalah emosional terletak dalam berfikir tidak logis. Dengan mengoptimalkan kekuatan intelektualnya, seseorang dapat membebaskan dirinya dari gangguan emosional.

Unsur pokok terapi ini adalah asumsi bahwa berpikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah. Menurut Ellis, pikiran dan emosi merupakan dua hal yang saling tumpang tindih, dan dalam prakteknya kedua hal ini saling terkait. Emosi disebabkan dan dikendalikan oleh pikiran. Pikiran-pikiran seseorang dapat menjadi emosi seseorang dan merasakan sesuatu dalam situasi tertentu dapat menjadi pemikiran seseorang. Dengan kata lain, pikiran seseorang dapat menjadi emosinya, dan emosi dalam keadaan tertentu dapat berubah menjadi pikiran.

#### **Proses Konseling**

Tugas konselor menurut Ellis ialah 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 ini 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 datang.

## **Tujuan Konseling Rational-Emotif**

Tujuan utama konseling ini adalah: (a) memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan self actualizationnya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif. (b) menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, cemas, was-was, dan rasa marah.

Secara khusus Ellis (Corey, 1987:215) menyebutkan bahwa dengan terapi ini 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.

Konseling rational emotif secara esensial pada dasarnya merupakan proses terapeutik behavioral yang aktif-direktif serta mementingkan aspek kognitif, dan intensitas hubungan antara konselor dan klien yang agak kuran. Konseling ini juga merupakan suatu "produk edukatif", sehingga peranan konselor yang utama adalah mengajarkan klien mengenai cara-cara memahami dan merubah diri.

## **Teknik-teknik Terapi**

Teknik rational emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien.

1. Teknik Emotif (afektif), meliputi (a) teknik assertive training, (b) teknik sosiodrama, (c) teknik self modeling atau diri sebagai model, dan (d). teknik imitasi
1. Teknik Behavioristik, dalam banyak hal, konseling rasional emotif banyak menggunakan teknik ini terutama dalam upaya memodifikasi perilaku-perilaku negatif dari klien dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tak logis. Beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah: teknik reinforcement, teknik sosial modeling, teknik live models (model dari kehidupan nyata).
2. Teknik Kognitif, digunakan untuk mengubah sistem keyakinan yang irasional klien serta perilaku-perilakunya yang negatif. 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. Tekniknya adalah home work assignments (pemberian tugas rumah), teknik assertive.

## **2. Konseling yang berpusat pada Klien**

### **Konsep Pokok**

Menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Dalam hubungan konseling yang penting adalah pembentukan suasana hangat, permisif, dan penerimaan yang dapat membuat klien untuk menjelajahi struktur dirinya dalam hubungan dengan pengalamannya yang unik.

Konsep pokok yang mendasari konseling ini adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (self), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Menurut Rogers konstruk inti dari konseling ini adalah konsep diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri. Konsep diri atau struktur diri dapat dipandang sebagai konfigurasi persepsi yang terorganisasikan tentang diri yang membawa kesadaran. Diri (self) merupakan atribut yang dipelajari yang membentuk gambaran diri individu sendiri. Diri manusia dapat dipandang sebagai subjek yaitu "saya" dan objek yaitu "ku".

Orang yang dikatakan sehat adalah yang dirinya dapat berkembang penuh, dan dapat mengalami proses hidupnya tanpa hambatan. Individu terdorong untuk menjadi dirinya sendiri, yang ditandai oleh (1) terbuka pada pengalaman, (2) menghidupi setiap peristiwa secara penuh, dan (3) mempercayai pertimbangan dan pemilihan sendiri.

### **Proses Konseling**

Konseling ini memusatkan pada pengalaman individual. Dalam proses disorganisasi dan reorganisasi diri, konseling berupaya untuk meminimalkan rasa diri terancam dan memaksimalkan serta menopang eksplorasi diri. Perubahan dalam perilaku dating melalui pemanfaatan potensi individu untuk menilai pengalamannya, memperjelas dan mendapatkan tilikan perasaan yang mengarah kepada pertumbuhan. Melalui penerimaan terhadap klien, konselor membantunya untuk menyatakan, mengkaji, dan memadukan pengalaman-pengalaman sebelumnya kedalam konsep diri.

Wawancara merupakan alat utama dalam konseling untuk menumbuhkan hubungan timbal balik. Karakteristiknya adalah: (1) focus utama adalah kemampuan individu memecahkan masalah dan bukan terpecahkan masalah, (2) lebih mengutamakan

sasaran perasaan, daripada intelek, (3) masa kini lebih diperhatikan disbanding masa lalu, (4) pertumbuhan emosional terjadi dalam hubungan konseling, (5) proses terapi merupakan penyerasian antara gambaran diri klien dengan keadaan dan pengalaman diri yang sesungguhnya, (6) hubungan antara klien dan konselor merupakan situasi pengalaman terapeutik yang berkembang menuju kepada kepribadian klien yang integral dan mandiri, (7) klien memegang peranan aktif dalam konseling sedangkan konselor bersifat pasif-reflektif.

### **Tujuan Konseling**

Menciptakan suasana kondusif bagi klien untuk eksplorasi diri sehingga dapat mengenal hambatan pertumbuhannya dan dapat mengalami aspek dari sebelumnya terganggu. Juga bertujuan membantu klien agar dapat bergerak kearah keterbukaan, kepercayaan yang lebih besar kepada dirinya, keinginan untuk menjadi pribadi, dan meningkatkan spontanitas hidup. Konselor yang efektif adalah seseorang yang dapat mengembangkan sikap dalam organisasi pribadinya, dan dapat menerapkan secara konsisten dengan teknik konseling yang digunakan.

Pendekatan yang berpusat pada klien menggunakan sedikit teknik, akan tetapi menekankan sikap konselor. Teknik dasar adalah mencakup mendengar dan menyimak secara aktif, refleksi, klarifikasi. Konseling ini tidak menggunakan tes diagnostic, interpretasi, studi kasus dan kuesioner untuk memperoleh informasi. Teknik-teknik ini dilaksanakan dengan jalan wawancara, terapi permainan, dan terapi kelompok, baik langsung atau tidak langsung. Keberhasilan terapi tergantung kepada factor-faktor tingkat gangguan psikis, struktur biologis klien, lingkungan hidup klien dan ikatan emosional.

## **3. Konseling Gestalt**

### **Konsep Pokok**

Orang terdorong ke arah keseluruhan dan integrasi pemikiran perasaan, dan tingkah laku. Pandangannya anti deterministik dalam arti individu dipandang memiliki kesanggupan untuk menyadari bagaimana pengaruh-pengaruh masa lampau berkaitan dengan kesulitan-kesulitan sekarang. Berfokus pada apa dan bagaimana mengalami di sini-dan-sekarang untuk membantu klien agar menerima polaritas-polaritas dirinya. Konsep-konsep utama mencakup tanggung jawab pribadi, urusan yang tak selesai,

penghindaran, mengalami dan menyadari saat sekarang. Menekankan perasaan-perasaan dan pengaruh-pengaruh urusan yang tak selesai terhadap perkembangan kepribadian sekarang.

Membantu klien untuk memperoleh kesadaran atas pengalaman dari saat ke saatnya. Menantang klien agar menerima tanggung jawab atas pengambilan dukungan internal alih-alih dukungan eksternal. Terapis tidak membuat penafsiran bagi klien, tetapi membantu klien dalam mengembangkan cara-cara membuat penafsiran-penafsiran sendiri. Klien diharapkan mengenali dan menangani urusan yang tak selesai yang menghambat fungsi dirinya sekarang. Klien menangani urusan yang tak selesai itu dengan mengalami ulang situasi-situasi traumatik masa lampau seakan-akan situasi-situasi tersebut muncul sekarang.

### **Proses Konseling**

Tujuan utama konseling ini adalah untuk meningkatkan proses pertumbuhan klien dan membantu klien mengembangkan potensi manusiawinya. Fokus utamanya adalah membantu individu melalui transisinya dari keadaan yang selalu dibantu oleh lingkungan ke keadaan mandiri. Melalui proyeksi dirinya kepada konselor, klien diharapkan menjadi sadar bahwa baik dirinya maupun konselor ternyata tidak memiliki pribadi yang sempurna.

Konsep utamanya adalah pertama, avoidance, yaitu segala cara yang digunakan seseorang untuk melarikan diri dari unfinished business. Bentuk-bentuknya adalah phobia, melarikan diri, mengganti terapist, mengubah pasangan. Kedua, unfinished business yaitu emosi-emosi, peristiwa-peristiwa, ingatan-ingatan yang terhambat dinyatakan oleh individu yang bersangkutan. Konsep lainnya adalah di sini saat ini (here and now). Saat ini adalah hadir (ada) sebagai fenomena, yang merupakan apa yang disadari, dan merupakan saat-saat mengingat dan mengharapkan sesuatu.

### **Teknik-teknik Konseling**

Teknik yang digunakan dalam konseling Gestalt antara lain: (1) Enhancing awareness, yaitu klien dibantu untuk berada pada pengalamannya sekarang secara sadar; (2) personality pronouns, yaitu klien diminta untuk mempribadikan pikirannya untuk meningkatkan kesadaran pribadinya; (3) changing question to statements, yaitu mendorong klien untuk menggunakan pernyataan-pernyataan daripada pertanyaan yang

mendorong untuk mengekspresikan dirinya dan bertanggungjawab bagi komunikasinya; (4) *assuming responsibility*, yaitu klien diminta untuk mengalihkan penggunaan kata "tidak ingin" untuk "tidak dapat"; (5) *bringing the past into the now*, yaitu membantu klien agar mengalami pengalaman-pengalaman masa lalu dalam situasi sekarang; (6) *expressing resentments and appreciations*, yaitu membantu klien mengidentifikasi dan menyatakan keadaan dan penghargaan dirinya; (7) *using body expression*, mengamati ekspresi badan klien dan memusatkan perhatian untuk membantu kesadaran individu.

Teknik-teknik terapi *Gestalt* cocok untuk diterapkan pada konseling dan terapi individual serta kelompok. Juga bisa diterapkan pada situasi-situasi mengajar-belajar di kelas. Sumbangan utamanya adalah penekanannya pada melakukan dan mengalami alih-alih hanya membicarakan perasaan-perasaan.

#### **4. Konseling Behavioral**

##### **Konsep Pokok**

Manusia dibentuk dan dikondisikan oleh pengondisian sosial-budaya. Pandangannya deterministik, dalam arti tingkah laku dipandang sebagai hasil belajar dan pengondisian. Berfokus pada tingkah laku yang tampak, ketepatan dalam menyusun tujuan-tujuan *treatment*, pengembangan rencana-rencana *treatment* yang spesifik, dan evaluasi objektif atas hasil-hasil terapi. Terapi berlandaskan prinsip-prinsip teori belajar. Tingkah laku yang normal dipelajari melalui perkuatan dan peniruan. Tingkah laku yang abnormal adalah akibat dari belajar yang keliru. Ia menekankan tingkah laku sekarang dan hanya memberikan sedikit perhatian kepada sejarah masa lampau dan sumber-sumber gangguan-gangguan.

Dalam konsep ini, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Menghapus pola-pola tingkah laku maladaptif dan membantu klien dalam mempelajari pola-pola tingkah laku yang konstruktif. Tujuan-tujuan spesifik dipilih oleh klien. Tujuan-tujuan yang bias dipecah ke dalam subtujuan-subtujuan yang tepat. Hal mendasar dalam konseling ini adalah prinsip penguatan (*reinforcement*) sebagai suatu kreasi dalam upaya memperkuat atau mendukung suatu perilaku yang dikehendaki.

## **Proses Konseling**

Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Istilah belajar dalam pengertian ini adalah atas pertimbangan bahwa konselor membantu klien belajar atau mengubah perilaku. Konselor berperan membantu dalam proses belajar dengan menciptakan kondisi yang demikian rupa sehingga klien dapat mengubah perilakunya serta memecahkan masalahnya.

## **Tujuan Konseling**

Dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu: (1) memperbaiki perilaku salah suai, (2) belajar tentang proses pembuatan keputusan, (3) pencegahan timbulnya masalah-masalah. Corey (1986) ada tiga fungsi tujuan dalam konseling ini, yaitu: (1) sebagai refleksi masalah klien dan dengan demikian sebagai arah bagi konseling, (2) sebagai dasar pemilihan dan penggunaan strategi konseling, (3) sebagai kerangka untuk menilai hasil konseling.

## **Teknik-teknik Konseling Behavioral**

Teknik-teknik utamanya adalah desensitisasi sistematis, terapi implosif, latihan asertif, terapi aversi, dan pengondisian operan. Semua teknik berlandaskan prinsip-prinsip belajar dan digerakkan menuju perubahan tingkah laku. Diagnosis, pengumpulan data, pertanyaan-pertanyaan "apa", "bagaimana", dan "kapan" (tetapi tidak "mengapa"), dan prosedur-prosedur pengetesan sering digunakan. Pendekatan ini dapat diterapkan secara luas pada terapi individual dan kelompok, lembaga-lembaga, sekolah-sekolah, dan situasi-situasi belajar lainnya. Terapi tingkah laku adalah pendekatan pragmatis yang berlandaskan kesahihan eksperimental atas hasil-hasil. Kemajuan (atau kegagalan) bisa ditaksir, dan teknik-teknik baru bisa dikembangkan.

## **5. Konseling Perkembangan dan Ekologi**

Bimbingan konseling perkembangan adalah upaya pemberian bantuan yang dirancang dengan memfokuskan kepada kebutuhan, kekuatan, minat dan isu-isu yang berkaitan dengan tahapan perkembangan anak dan merupakan bagian penting dan integral dari keseluruhan program pendidikan.

Model bimbingan perkembangan menempatkan anak sebagai target layanan BK tidak hanya terbatas pada perannya sebagai siswa di dalam organisasi sekolah, tetapi dalam perannya sebagai anggota berbagai macam organisasi kehidupan dan budaya perkembangan yang sehat akan terjadi dalam interaksi yang sehat antara individu dan lingkungannya. Karenanya BK seyogyanya diarahkan pada upaya-upaya untuk membantu individu agar lebih menyadari dirinya dan caranya merespon lingkungannya untuk mengembangkan makna personal dari perilakunya bagi kehidupannya pada masa kini dan mendatang. Strategi layanan BK menjadi lebih berupa upaya untuk mengorganisasikan dan untuk menciptakan "developmental human ecology".

Developmental human ecology memperhatikan transaksi antara individu dengan lingkungan belajarnya. Sebuah lingkungan belajar pada intinya adalah satu konteks fisik, sosial dan psikologis, dimana orang belajar perilaku baru (Blocher, 1987). Lingkungan belajar terutama efektif dan instrumental dalam membentuk pola perilaku penting yang pada gilirannya menentukan arah bagi perkembangan jangka panjang. Alasannya adalah: (1) faktor-faktor di dalam sebuah lingkungan belajar memenuhi atau tidak memenuhi kebutuhan atau motif yang sangat mendasar, (2) lingkungan belajar itu intensif dan berkelanjutan, artinya individu cenderung menghabiskan banyak waktunya di dalam lingkungan belajar itu dan melibatkan dirinya dalam berbagai peran di dalamnya, (3) lingkungan belajar memberikan timing yang tepat untuk interaksi tertentu.

Blocher mengidentifikasi bahwa sebuah lingkungan belajar sekurang-kurangnya terdiri dari tiga komponen penting, yaitu:

- (a) opportunity structure, 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. Hakekat struktur kesempatan sebagian ditentukan oleh tingkat stimulasi yang tersedia di dalam lingkungan. Jadi bila lingkungan itu sangat kaku dan statis, dengan sedikit stimulasi yang terdapat di dalamnya, maka akan relatif sedikit pula kesempatan yang tersedia bagi individu untuk mencapai keberhasilan atau penguasaan.
- (b) Support structure, adalah sistem pemberian bantuan kepada individu untuk mengatasi stress yang sering mengiringi kesempatan belajar individu. Struktur ini terdiri dari dua elemen, yaitu (1) dukungan yang berupa jaringan hubungan antar manusia yang



positif, yang memberikan kehangatan, dorongan, empati dan perhatian optimal, sehingga individu dapat melanjutkan kegiatan belajarnya meskipun dalam situasi stress; (2) dukungan untuk memberikan strategi dan kerangka kerja kognitif yang memungkinkan individu belajar cara-cara yang tepat dalam menghadapi tugas-tugas atau masalah yang penuh tantangan.

- (c) Reward structure, adalah komponen lingkungan yang merangsang individu untuk memiliki antusiasme dan komitmen untuk mengatasi tantangan dan menuntaskan tugas-tugasnya.

### **Proses Konseling Perkembangan dan Ekologi**

Perkembangan manusia dikonseptualisasikan sebagai produk proses interaksi seumur hidup antara individu dengan lingkungannya. Salah satu implikasi penting dari pandangan ini adalah kesadaran bahwa perilaku manusia hanya benar-benar dapat dipahami dalam konteks hubungan antara orang dengan lingkungan naturalnya dimana perilaku tersebut terjadi. Dalam pendekatan ini, persoalan individu dianalisis dari sudut pandang "ecosystem", yaitu the immediate physical, social, and psychological context of the transaction between the individual and the environment. Bila kita menggunakan ekosistem sebagai satu unit analisis, kita harus memfokuskan perhatian pada konteks di mana perilaku itu terjadi.

Penganut aliran ekologi berpegang pada asumsi-asumsi berikut: (1) Setiap anak adalah bagian yang tak terpisahkan dari sistem sosial yang kecil, (2) gangguan tidak dipandang sebagai penyakit dalam diri anak, melainkan sebagai ketidakserasian sistem, (3) ketidakserasian dapat dirumuskan sebagai perbedaan antara kemampuan anak dengan tuntutan atau dengan harapan lingkungan, (4) Tujuan intervensi ialah mengusahakan agar sistem itu berjalan hingga akhirnya tanpa intervensi, (5) Perbaikan salah satu bagian sistem dapat berakibat perbaikan seluruh sistem, (6) Secara umum, intervensi dapat dilakukan terhadap anak, lingkungan, sikap atau harapan

### **Teknik-teknik aliran ekologi terdiri dari fase-fase, yaitu:**

#### **a. fase perencanaan**

Fase ini terdiri atas pengisian format-format, pengisian profile sistem, asesment, dan ecomapping. Format-format ini terdiri atas 8 kolom, yaitu: kebutuhan siswa, kebutuhan atas layanan, orang yang bertanggungjawab tentang pelaksanaan layanan,

pelaksana layanan, tanggal layanan, biaya layanan dan cara pembayaran, kriteria keberhasilan, rencana tindak lanjut. Profil sistem terdiri atas 9 langkah (step). Asesment dilakukan dengan memperhatikan: (1) informasi mengenai anak dikumpulkan dari semua lingkungan hidup anak, (2) informasi digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai seluruh sistem tempat hidup anak, (3) diupayakan supaya jelas letak ketidakseimbangan dan keseimbangan.

#### b. Fase Intervensi

Konselor dan guru menggunakan dua kelompok intervensi, yaitu yang langsung dan yang tidak langsung. Intervensi yang langsung dilakukan dengan memberikan keterampilan kepada anak dan dengan memodifikasi tingkah laku yang tidak dikehendaki. Langkah-langkah pemberian keterampilan dan modifikasi tingkah laku dilaksanakan dengan melalui intervensi terhadap tingkah laku, melalui dinamika kelompok, pengaturan kurikulum (berupa lingkungan yang terencana) atau melalui latihan. Intervensi yang tidak langsung terhadap sistem tempat hidup anak. Kegiatan intervensi ini mencakup koordinasi antar petugas, konsultasi, kerjasama dengan orang tua, dan upaya pencegahan munculnya kelainan.

Dalam aliran ini, pemahaman terhadap ABK dilakukan dengan memperhatikan kebutuhan anak, hambatan-hambatan, dengan tingkah laku, dan iklim sosial. Aliran ini telah digunakan dalam asesment dan dalam program-program penanganan anak berkesulitan belajar, anak gangguan emosi, anak tunagrahita, dan anak tunadaksa serta dapat menghasilkan perbaikan bukan hanya pada anak, melainkan juga pada sekolah dan penyesuaian diri orang tua.

## **6. Konseling Rehabilitasi**

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.

Konseling rehabilitasi adalah suatu kajian tentang 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.

### **Konselor Rehabilitasi**

Adalah suatu profesi yang memiliki pengetahuan, keterampilan 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.

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.

### **Sasaran Konseling Rehabilitasi**

- Physical disabilities, orang yang mengalami hambatan/kecacatan fisik (tunadaksa) sehingga mengalami gangguan pada koordinasi gerak. Contoh: Cerebral Palsy.
- Sensory Disabilities, orang yang mengalami hambatan/kecacatan sensori seperti penglihatan 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).

### **Peran, fungsi dan Ruang Lingkup Konseling Rehabilitasi**

Konselor dapat bekerja dalam setting yang berbeda-beda, contohnya di sekolah atau perusahaan. Karenanya konselor rehabilitasi harus mampu: (a) Mengkaji kebutuhan 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.

Ruang lingkup praktek konselor rehabilitasi adalah sebagai berikut: asesment dan appraisal (pengukuran); diagnosis dan rencana treatment; konseling karier (vocasional); intervensi treatment konseling individual dan kelompok yang berpusat pada memfasilitasi penyesuaian diri klien pada dampak medis dan dampak psikososial kecacatan; manajemen kasus, rujukan, dan koordinasi pelayanan; evaluasi program dan penelitian; intervensi untuk mengubah lingkungan, ketenagakerjaan; jasa konsultasi antara berbagai pihak dan para pembuat kebijakan; analisis pekerjaan, pengembangan pekerjaan, dan penempatan, termasuk mengakomodasi individu untuk memenuhi tuntutan pekerjaan; memberikan konsultasi mengenai dan mengakses teknologi rehabilitasi.

### **Strategi Intervensi dan Adaptasi Psikososial**

Beberapa pendekatan klinis dalam konseling rehabilitasi adalah:

#### a. Intervensi Psikodinamic

Tujuan penting dari strategi ini yang diaplikasikan untuk orang-orang yang memiliki hambatan.

- Eksplorasi arti pribadi (personal meaning) terhadap penyandang cacat. Biasanya memiliki tujuan yang terfokus pada isu mengenai kehilangan, kesedihan, dan menenukan 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 sensori) tetapi tidak pada kapasitas untuk kognitif dan sosial.
- Integrasi pada kondisi suatu konsep diri. Sebagai suatu konsekuensi perubahan 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 aset dan potensi diri yang masih dimiliki.

#### b. Coping Skill Training

- Mengajarkan personal dan interpersonal coping skill  
Keterampilan hidup untuk membantu klien menghadapi hari-hari yang berat dipandang sebagai suatu prasyarat kesuksesan beradaptasi, yaitu seringnya melatih keterampilan untuk penguasaan ketegasan, komunikasi interpersonal, pemecahan masalah, pembuatan keputusan, penyesuaian vokasional.
- Mengidentifikasi dan memahami dampak negatif dari keyakinan yang tidak logis. Tujuan utama dari program ini adalah membantu klien agar menjadi sadar dan dapat melawan pikiran-pikiran tidak logis apapun yang berhubungan dengan kepercayaan yang menyamakan penyandang cacat dengan satu status dari ketidakberdayaanm keputusan, ketidakmampuan, ketergantungan dan kegagalan.
- Ketetapan dengan keterangan medis. Pendekatan ini memberikan pengetahuan yang berguna kepada klien sekitar kondisi mereka. Konsumen diberikan kesempatan untuk mendapatkan keterangan akurat dan relevan sekitar kondisi medis mereka, meliputi: status saat ini, antisipasi, dan beberapa implikasi sebagai upaya mengurangi rasa bimbang, depresi, dan penolakan terhadap keadaan dirinya sekarang.

#### c. Supportive Group dan Family Treatment

Pendekatan ini menawarkan kesempatan bagi partisipan untuk memperoleh pengertian mendalam ke berbagai dorongan dan sumber kekuatan pribadi. Tiga tujuan utama konseling kelompok ini adalah afektif, kognitif dan tingkah laku.

- (1) tujuan afektif. Secara spesifik bergerak ke arah: memberikan kesempatan bagi partisipan untuk pembersihan emosional; mengizinkan partisipan menerima dukungan emosional; mengurangi kebimbangan dan ketakutan dari ketidakpercayaan terhadap masa depan; membantu anggota kelompok untuk menyadari bahwa mereka tidak sendiri; membantu partisipan secara spiritual atas isu yang ada.
- (2) Tujuan kognitif. Arahnya adalah merubah kesalahan persepsi partisipan tentang kondisi mereka, seperti meningkatkan pemahaman, pilihan rehabilitasi dan treatment, dan implikasi terhadap masa depannya. Secara khusus tujuannya adalah: membantu anggota dalam meningkatkan penerimaan diri dan harga diri, membantu anggota

menjajal dan mengjadapi kenyataan secara lebih akurat, menyediakan partisipan keterangan terbaru dan menyeluruh, dan meningkatkan pandangan pribadi.

- (3) Tujuan behavioral. Berfokus kepada mengurangi tingkah laku nonadaptive partisipan dan menggantinya dengan yang adaptif. Pendekatan ini menekankan pada: membantu anggota kelompok mengatasi keetrgantungan dan penarikan diri dari masyarakat, menyediakan lingkungan yang aman dimana klien secara berangsur-angsur dengan dukungan kelompok berlatih dan mempraktekkan keteampilan yang baru dipelajari, meningkatkan ubungan komunikasi interpersonal, meningkatkan daftar perilaku adaptif partisipan.

## **7. Konseling Keluarga**

Konseling keluarga adalah suatu proses interaktif yang berupaya membantu keluarga memperoleh keseimbangan homeostatis, sehingga setiap anggota keluarga dapat merasa nyaman.

### **Tujuan konseling keluarga**

- (a) membantu anggota keluarga untuk belajar dan secara emosional menghargai bahwa dinamika keluarga saling bertautan diantara anggota keluarga.
- (b) membantu anggota keluarga agar sadar akan kenyataan bila anggota keluarga mengalami problem, maka ini mungkin merupakan dampak dari suatu atau lebih persepsi, harapan, dan interaksi dari anggota keluarga lainnya.
- (c) bertindak terus menerus dalam konseling/terapi sampai dengan keseimbangan homeostatis dapat tercapai, yang akan membutuhkan dan meningkatkan keutuhan keluarga.
- (d) mengembangkan apresiasi keluarga terhadap dampak relasi parental terhadap anggota keluarga.

### **Prinsip Konseling Keluarga**

- Bukan metode baru untuk mengatasi human problem
- Setiap anggota adalah sejajar, tidak ada satu yang lebih penting dari yang lain.
- Situasi saat ini merupakan penyebab dari masalah keluarga dan prosesnyalah yang harus diubah

- Tidak perlu memperhatikan diagnostik dari permasalahan keluarga, karena hal ini hanya membuang waktu saja untuk ditelusuri.
- Selama intervensi berlangsung, konselor merupakan bagian penting dalam dinamika keluarga, jadi melibatkan dirinya sendiri.
- Konselor memberanikan anggota keluarga untuk mengutarakan dan berinteraksi dengan setiap anggota keluarga dan menjadi "intra family involved".
- Relasi antara konselor merupakan hal yang sementara. Relasi yang permanen merupakan penyelesaian yang buruk
- Supervisi dilakukan secara riil/nyata.

### **Proses Konseling Keluarga**

- 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.
- Penilaian masalah yang mencakup pemahaman tentang kebutuhan, harapan, kekuatan keluarga dan riwayatnya.
- Strategi khusus untuk pemberian bantuan dengan menentukan macam intervensi yang sesuai dengan tujuan.
- Follow up, dengan memberi kesempatan kepada keluarga untuk tetap berhubungan dengan konselor secara periodik untuk melihat perkembangan keluarga dan memberikan support.

### **Pendekatan dalam Konseling Keluarga**

Ada berbagai pendekatan yang dapat dilakukan dalam konseling keluarga, yaitu:

#### **(1) Pendekatan Psikodinamik**

Pandangan ini berdasarkan 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. Teknik yang dapat dilakukan adalah transference, analisa mimpi, konfrontasi, focusing pada kekuatan-kekuatan, riwayat hidup.

#### **(2) Pendekatan Eksperensial atau Humanistik**

Pendekatan ini menekankan pada tindakan daripada wawasan dan interpretasi. Memberikan pengalaman-pengalaman dalam meningkatkan perkembangan, yaitu melalui interaksi antara konselor dengan keluarga. Konselor menggunakan “immediacy” terapeutik dalam menghadapi anggota keluarga untuk membantu memudahkan keluarga itu berkembang dan memenuhi potensi-potensi individunya. Teknik yang dapat digunakan adalah keterampilan komunikasi terbuka, humor, terapi, seni, role playing, rekonstruksi keluarga, berbagi perasaan dan membangun atmosfer emosional mendalam dan memberi sugesti-sugesti serta arahan-arahan.

### (3) Pendekatan Struktural

Pendekatan ini memfokuskan pada kegiatan, keseluruhan yang terorganisasi dari unit keluarga, dan cara-cara dimana keluarga mengatur dirinya sendiri melalui pola-pola transaksional diantara mereka. Teknik yang digunakan adalah kerjasama, akomodating, restrukturisasi, bekerja dengan interaksi, pendalaman, ketidakseimbangan, reframing, mengasah kemampuan dan membuat ikatan-ikatan.

### (4) Pendekatan Behavioral

Pendekatan ini mengambil prinsip-prinsip belajar manusia, seperti classical dan operant conditioning, penguatan positif dan negatif, belajar sosial. Juga menekankan lingkungan, situasional, dan faktor-faktor sosial dari perilaku. Pendekatan ini memberi pengaruh yang signifikan terhadap empat bidang yang berbeda, yaitu: konseling perkawinan behavioral, pendidikan dan latihan keterampilan orangtua behavioral, konseling keluarga fungsional, serta penanganan tidak berfungsinya seksual.

Pendidikan dan latihan keterampilan orangtua behavioral, sebagian besar didasarkan pada teori belajar sosial, berupaya untuk melatih orangtua dengan prinsip-prinsip behavioral dalam pengelolaan anak. Konseling keluarga fungsional berupaya mengintegrasikan teori sistem, behavioral dan kognitif dalam bekerja dengan keluarga. Konseling keluarga ini berpandangan, bahwa semua perilaku sebagai fungsi antar pribadi mengenai hasil khusus dari konsekuensi-konsekuensi perilaku. Teknik yang digunakan adalah: operant conditioning, classical conditioning, social learning theory, strategi kognitif-behavioral, reinforcement positif, generalisasi, modeling, timbal balik, hukuman, metode psikoedukasional.



