

BAB II

PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE THERAPY DALAM KELUARGA

2.1. Konsep Dasar

Manusia padasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis : ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu Antecedent event (A), Belief (B), dan Emotional consequence (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Antecedent event (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan antecedent event bagi seseorang.

Belief (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rational belief atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (irrational belief atau iB).

Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau system keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan kerana itu menjadi prosuktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan ayau system berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan keran itu tidak produktif.

Emotional consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB.

2.2. Asumsi Tingkah Laku Bermasalah

Dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif tingkah laku bermasalah adalah merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irrasional.

Ciri-ciri berpikir irasional : (a) tidak dapat dibuktikan; (b) menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu; (c) menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif.

Sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional : (a) individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi; (b) individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain; (c) orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

Indikator keyakinan irasional : (a) manusia hidup dalam masyarakat adalah untuk diterima dan dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan; (b) banyak orang dalam kehidupan masyarakat yang tidak baik, merusak, jahat, dan kejam sehingga mereka patut dicurigai, disalahkan, dan dihukum; (c) kehidupan manusia senantiasa dihadapkan kepada berbagai malapetaka, bencana yang dahsyat, mengerikan, menakutkan yang mau tidak mau harus dihadapi oleh manusia dalam hidupnya; (d) lebih mudah untuk menjauhi kesulitan-kesulitan hidup tertentu dari

pada berusaha untuk menghadapi dan menanganinya; (e) penderitaan emosional dari seseorang muncul dari tekanan eksternal dan bahwa individu hanya mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk menghilangkan penderitaan emosional tersebut; (f) pengalaman masa lalu memberikan pengaruh sangat kuat terhadap kehidupan individu dan menentukan perasaan dan tingkah laku individu pada saat sekarang; (g) untuk mencapai derajat yang tinggi dalam hidupnya dan untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan memerlukan kekuatan supranatural; dan (h) nilai diri sebagai manusia dan penerimaan orang lain terhadap diri tergantung dari kebaikan penampilan individu dan tingkat penerimaan oleh orang lain terhadap individu.

2.3. Tujuan Konseling

Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan sel-actualizationnya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.

Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah.

Tiga tingkatan insight yang perlu dicapai klien dalam konseling dengan pendekatan rasional-emosional :

Pertama insight dicapai ketika klien memahami tentang tingkah laku penolakan diri yang dihubungkan dengan penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang diterima (antecedent event) pada saat yang lalu.

Kedua, insight terjadi ketika konselor membantu klien untuk memahami bahwa apa yang mengganggu klien pada saat ini adalah karena berkeyakinan yang irasional terus dipelajari dari yang diperoleh sebelumnya.

Ketiga, insight dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman ketiga, yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan melawan keyakinan yang irasional.

Klien yang telah memiliki keyakinan rasional terjadi peningkatan dalam hal : (1) minat kepada diri sendiri, (2) minat sosial, (3) pengarahan diri, (4) toleransi terhadap pihak lain, (5) fleksibel, (6) menerima ketidakpastian, (7) komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya, (8) penerimaan diri, (9) berani mengambil risiko, dan (10) menerima kenyataan.

Tujuan Konseling *Rasional Emotif Therapy* Terhadap Keluarga

1. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga Ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.
2. Meningkatkan *self-actualitationnya* seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.
3. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah.
4. Melatih dan membimbing konseli dalam menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

2.4. Deskripsi Proses Konseling

Konseling rasional emotif dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang secara khusus dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama-sama oleh konselor dan klien.

Tugas konselor menunjukkan bahwa

- masalahnya disebabkan oleh persepsi yang terganggu dan pikiran-pikiran yang tidak rasional

- usaha untuk mengatasi masalah adalah harus kembali kepada sebab-sebab permulaan.

Operasionalisasi tugas konselor : (a) lebih edukatif-direktif kepada klien, dengan cara banyak memberikan cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal mengkonfrontasikan masalah klien secara langsung; (b) menggunakan pendekatan yang dapat memberi semangat dan memperbaiki cara berpikir klien, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri dengan gigih dan berulang-ulang menekankan bahwa ide irrasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada klien; (c) mendorong klien menggunakan kemampuan rasional dari pada emosinya; (d) menggunakan pendekatan didaktif dan filosofis menggunakan humor dan “menekan” sebagai jalan mengkonfrontasikan berpikir secara irasional.

Karakteristik Proses Konseling Rasional-Emotif :

1. **Aktif-direktif**, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
2. **Kognitif-eksperiensial**, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
3. **Emotif-eksperiensial**, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
4. **Behavioristik**, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku klien.

2.5. Teknik Konseling

Pendekatan konseling rasional emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Beberapa teknik dimaksud antara lain adalah sebagai berikut.

Teknik-Teknik Emotif (Afektif)

Assertive adaptive

Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri klien.

Bermain peran

Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

Imitasi

Teknik untuk menirukan secara terus menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.

Teknik-teknik Behavioristik

Reinforcement

Teknik untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (reward) ataupun hukuman (punishment). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irrasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif.

Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka klien akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

Social modeling

Teknik untuk membentuk tingkah laku-tingkah laku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

Teknik-teknik Kognitif

Home work assignments,

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.

Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan

Pelaksanaan home work assignment yang diberikan konselor dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor

Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri klien dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.

Latihan assertive

Teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial.

Maksud utama teknik latihan asertif adalah : (a) mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya; (b) membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain; (c) mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri; dan (d) meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.

2.6. Penerapan Teknik *Rational Emotif Therapy* Dalam Keluarga

ada dua cara utama yang bisa dipakai dalam Anda memberikan konseling kepada sebuah keluarga. Keluarga bisa menjadi sistem pendukung di mana anggota-anggotanya memberi bantuan dan tuntunan kepada anggota yang lainnya, atau keluarga sebagai unit dapat dilihat sebagai suatu sistem terapi yang dapat menerima bantuan dan perawatan konseling.

1. Keluarga Sebagai Suatu Sistem Pendukung

Meskipun beberapa keluarga terpisah secara geografis atau terpisah karena ketidakcocokan dan tekanan, namun keluarga besar (termasuk di dalamnya kakek, nenek, bibi, paman, dan sepupu) memberikan bantuan dalam berbagai cara. Keluarga idealnya:

- ✓ mengumpulkan dan menyebarkan informasi tentang dunia;
- ✓ memberikan nilai-nilai dan tuntunan dalam membangun agama dan standar etik;
- ✓ menyediakan tempat di mana individu bisa mendapatkan umpan balik tentang perilaku mereka;
- ✓ mengajarkan keterampilan dasar, termasuk hubungan dengan sesama dan keterampilan menyelesaikan masalah;
- ✓ memberikan tuntunan dalam menyelesaikan masalah;
- ✓ menyediakan informasi tentang bantuan dari sumber-sumber luar;
- ✓ menjadi penengah dalam pertikaian;
- ✓ memberikan pendampingan praktis saat muncul kebutuhan;
- ✓ menjadi tempat istirahat yang nyaman, penyembuhan, dan rekreasi;
- ✓ memberikan identitas dan tempat untuk merasa diterima;
- ✓ mengendalikan perilaku saat perilaku itu di luar batas kewajaran;
- ✓ membantu memahami emosi, misalnya kekhawatiran, depresi, rasa bersalah, keraguan, atau keputusasaan; dan

- ✓ memberi dukungan selama masa krisis dan melewati periode yang lebih lama lagi dalam menyesuaikan diri terhadap kehilangan dan perpisahan.

Layaknya individu, keluarga juga berubah dan berputar. Contohnya, anak-anak prasekolah memiliki pengalaman yang berbeda dalam keluarga dibandingkan ketika menjadi mahasiswa, pengantin baru, atau orang tua dari dua atau tiga anak. Saat anak-anak kita menjadi remaja, saat mereka meninggalkan rumah dan menikah, dan saat kita berusia lanjut, pengalaman-pengalaman kita sebagai anggota keluarga juga berubah. Bila ada perceraian, pernikahan kembali, penyakit serius, atau kematian anggota keluarga, pengalaman seluruh keluarga pun berubah kembali.

Saat perubahan-perubahan ini terjadi, anggota keluarga sering saling mendukung, membantu, menuntun, dan mendorong. Bahkan dalam keluarga yang disfungsi sekalipun -- di mana perselisihan dan percekocokan sudah menjadi hal yang biasa -- anggota keluarga cenderung saling menguatkan satu dengan yang lainnya di saat terjadi perubahan dan krisis.

Sering kali, anggota keluarga dibantu oleh para tetangga, teman, rekan kerja, dan anggota komunitasnya. Para profesional menyebut jaringan persaudaraan dan teman-teman ini sebagai suatu sistem pendukung. Sebagian besar dari kita mendapatkan bantuan dari sistem orang-orang yang menopang kita, dan sebagian besar lagi adalah bagian dari beberapa sistem yang menolong dan membantu orang lain. Selain itu, untuk memberikan perhatian dan tuntunan, sistem pendukung ini memberikan penerimaan, pelatihan dalam masyarakat, pengembangan keterampilan, dukungan dalam masa-masa transisi, bantuan dengan keinginan yang kuat dan pengendalian diri, serta alasan untuk berharap. Ada bukti bahwa orang-orang yang memiliki sistem pendukung yang dibangun dengan baik cenderung lebih jarang mengalami penyakit mental dan fisik, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi stres.

2. Keluarga Sebagai Sistem Terapi

Ada saat-saat di mana keluarga menjadi bagian dari masalah konseli. Bahkan saat anggota keluarga benar-benar ingin membantu, kadang-kadang mereka malah mengganggu jalannya konseling dan lebih banyak menimbulkan masalah daripada menyelesaikan masalah. Karena pengaruh-pengaruh inilah, beberapa konselor memilih untuk bekerja dengan seluruh keluarga, meskipun hanya ada satu anggota keluarga saja yang dianggap bermasalah.

Konselor keluarga sering kali menganggap bahwa masalah seseorang tidak pernah muncul dengan sendirinya. Seperti yang telah kita lihat, keluarga melakukan banyak hal dalam membentuk perilaku manusia, memberikan nilai-nilai dan keuntungan, dan mengajarkan bagaimana menghadapi krisis. Bila seorang anggota keluarga memiliki masalah, hal ini bisa menunjukkan bagaimana perilaku dan komunikasi keluarga konseli itu. Orang yang datang untuk konseling mungkin adalah pembawa gejala yang punya tanda-tanda masalah yang jelas bahwa ada sesuatu yang salah dalam keluarga. Menolong konseli tidak akan banyak membantu bila dia terus hidup dalam keluarga yang tidak sehat. Memang bila konseli mulai mengubah perilakunya dan memperbaiki diri, hal ini bisa menimbulkan kebingungan dan bahkan kekacauan dalam kehidupan keluarga itu. Kebingungan keluarga selanjutnya bisa menjadi masalah yang lebih besar bagi konseli.

Meskipun kadang-kadang konseli muncul seorang diri, lebih baik bagi keluarga untuk bersama-sama sebagai satu unit dalam menjalani konseling. Konselor mengawasi interaksi dalam keluarga itu, menilai cara-cara mereka berelasi, menjadi penengah dalam perselisihan mereka, dan mengajarkan kepada mereka cara-cara komunikasi yang lebih efektif dan menghubungkan satu dengan yang lainnya. Anggota keluarga belajar bagaimana mendengarkan, mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka, fleksibel, saling memahami, menghadapi konflik dengan efektif, dan membangun kesadaran serta dukungan yang lebih besar satu dengan yang lain. Kadang-kadang anggota keluarga akan mendapati bahwa sesuatu

yang sederhana -- misalnya berinisiatif mengadakan acara keluarga -- bisa membantu mengurangi ketegangan dan merangsang kebersamaan dalam keluarga. Kadang-kadang saat mereka bersama-sama, anggota keluarga bisa mendapatkan sendiri pemecahan masalah mereka, pemecahan masalah yang bisa mereka coba selesaikan dan diskusikan di sesi konseling berikutnya. Dengan demikian, dalam beberapa hal, konseling keluarga merupakan bentuk kelompok konseling khusus di mana seluruh anggotanya saling berkaitan.

Seperti dalam bentuk konseling lainnya, pendekatan keluarga tepat digunakan minimal bila ada arah. Salah satu terapis yang berpengalaman menyarankan tujuh langkah berikut ini.

Langkah 1: Menanggapi keadaan darurat.

Keluarga paling sering meminta konseling sebagai tanggapan atas suatu krisis atas keadaan darurat. Tugas pertama konselor adalah menenangkan hati konseli dan menunjukkan keinginan untuk membantu. Kadang-kadang konselor bisa memberikan saran pada saat itu juga sehingga memungkinkan keluarga untuk bertahan hingga ada waktu untuk bertemu. Pertemuan penting ini harus segera diadakan; kadang-kadang konselor bisa memutuskan untuk segera bertemu dengan keluarga itu. Namun, meskipun dalam keadaan krisis, cobalah untuk tidak mengambil alih atau membiarkan anggota keluarga tergantung pada konselor. Tugas konselor adalah memberikan pengarahan tanpa mengendalikan konseli.

Langkah 2: Memberikan fokus keluarga itu.

Sering kali, keluarga menyimpulkan bahwa yang menjadi sumber masalah adalah salah satu anggota keluarga. Setiap orang mendorong konselor untuk menyelesaikan dengan anggota keluarga tersebut. Mereka mungkin terkejut saat konselor menyarankan bahwa seluruh keluarga harus terlibat dalam konseling. Kadang-kadang konselor harus memulai dengan orang yang bermasalah dan pelan-pelan memasukkan anggota keluarga yang lainnya.

"Aku menemui semua anggota keluarga," tulis Frank Pittman, seorang terapis keluarga. Bila ada seorang anggota keluarga yang penting tetapi tidak hadir,

konselor ini harus menelepon atau menulis surat untuk menjelaskan mengapa seluruh keluarga harus ada bersama-sama.

Anak-anak tidak selalu didorong untuk hadir karena mereka cenderung ribut. "Dasar dari pengumpulan anggota keluarga adalah kuasa, bukan hubungan darah, kedekatan, atau kesalahan. Siapa pun yang memiliki kuasa untuk mendukung atau melarang terjadinya perubahan harus ikut dalam konseling."

Langkah 3: Menetapkan krisis.

Saat konselor mendengarkan anggota keluarga menjelaskan masalah, cobalah mencari jawaban atas beberapa pertanyaan. Apa yang menyebabkan krisis? Mengapa hal itu sekarang terjadi? Kapan terakhir kali ada kedamaian di dalam keluarga sebelum krisis terjadi? Apakah hal seperti ini pernah terjadi sebelumnya? Tahap ini mungkin saja memerlukan beberapa sesi sebelum konselor mulai memahami permasalahannya. Kadang-kadang konselor akan harus terus menebak-nebak sampai konselor benar-benar mendapatkan gambaran yang jelas dan cara-cara berinteraksi mengenai masalah keluarga ini. konselor mungkin berulang kali harus mengatakan "Saya tidak mengerti" atau "Ceritakan dengan lebih jelas lagi mengenai hal itu" sampai konselor benar-benar paham. Seorang terapis secara berkala mengadakan konsultasi pribadi dengan anggota keluarga lainnya, dengan berdasarkan asumsi bahwa satu atau dua orang dalam keluarga, termasuk anak-anak atau kakek nenek, mungkin bisa memberikan gambaran yang lebih jelas lagi tentang dinamika keluarga itu.

Langkah 4: Menenangkan seluruh anggota keluarga.

Sebelum keluarga yang melakukan konseling ini bisa mengatasi situasinya, mungkin konselor perlu menenangkan hati mereka, menunjukkan ketenangan, dan membangkitkan harapan. Pada tahap ini, Anda bisa membagikan beberapa kesimpulan awal tentang apa yang menyebabkan masalah muncul dalam keluarga tersebut.

Langkah 5: Menyarankan perubahan.

Langkah ini meliputi pemberian saran dan tuntunan perlahan-lahan ketika orang-orang memutuskan perubahan apa yang harus dilakukan. Konselor bisa membantu keluarga tersebut merundingkan beberapa perjanjian perilaku yang akan disetujui oleh setiap anggota keluarga untuk dilakukan setelah sesi konseling selesai. Konselor bisa memberikan waktu untuk mendiskusikan masalah komunikasi atau menunjukkan bagaimana anggota keluarga melakukan komunikasi yang salah saat mereka bersama-sama. Mungkin perlu mempertimbangkan kembali peraturan, peran, dan harapan yang tidak realistis, batasan-batasan atau cara-cara yang lebih baik untuk bergaul satu dengan yang lainnya dalam keluarga. Orang tua mungkin membutuhkan bantuan dalam belajar untuk lebih asertif. Anggota keluarga yang bermasalah memerlukan tuntunan dalam mengubah perilaku, dan keluarga membutuhkan bantuan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan ini. Keluarga mungkin membutuhkan bantuan dalam belajar berelasi satu dengan yang lainnya dengan cara-cara yang sesuai dengan prinsip-prinsip keagamaan. Semuanya ini membutuhkan waktu untuk berdiskusi dan mempraktikkan perilaku-perilaku baru, baik dalam ruang konseling maupun dalam sesi konseling.

Langkah 6: Menghadapi sikap menolak perubahan.

Setelah konselor mulai membuat saran, konselor dengan cepat menemukan siapa yang mau bekerja sama dan siapa yang menolak perubahan. Sering kali, orang yang paling menolak perubahan bukanlah anggota keluarga yang pada awalnya dinilai bermasalah. Kadang-kadang satu atau beberapa orang akan sangat kritis, mencoba menarik diri dari konseling atau berusaha (mungkin dengan tidak sadar) memanipulasi anggota keluarga yang lain sehingga perubahan itu tidak bisa terjadi. Pada saat seperti ini, konselor perlu menunjukkan bagaimana sikap bercabang tiga dan berbelit-belit menghambat kemajuan konseling.

Pada tahap ini, konselor telah bergerak dari stres yang menyebabkan krisis dan sedang menghadapi titik yang merusak kebahagiaan keluarga. "Merundingkan ketidakfleksibelan keluarga mungkin merupakan proses yang sulit dan lama -- dan

mengancam keluarga." Di sinilah konselor perlu mempertimbangkan kemampuan orang lain yang memungkinkan Anda agar terus dapat memotivasi orang lain untuk berubah meskipun mereka merasa terancam, bersalah, marah, atau tidak sabar.

Langkah 7: Menghentikan konseling.

Krisis yang membawa keluarga untuk konseling sepertinya bisa berlalu dalam waktu yang singkat. Tugas konselor adalah membantu keluarga menghadapi situasi yang tidak terduga dan belajar bagaimana menemukan masalah yang sebenarnya. Akan lebih baik untuk melengkapi mereka untuk saling berelasi satu dengan yang lainnya dan belajar bagaimana menghadapi krisis di masa yang akan datang. Saat konselor atau mereka merasa bahwa tidak ada kemajuan, itu berarti saatnya untuk menghentikan konseling. Tetapi, cobalah untuk tetap membuka pintu sehingga anggota keluarga itu bisa kembali lagi meminta bantuan bila mereka memutuskan untuk melakukannya di masa yang akan datang.