

BAB IV

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

4.1. KESIMPULAN

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. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri dan mengganggu system keluarga
3. Melatih dan membimbing konseli dalam menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.s

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.

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.

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.

Langkah 2: Memberikan fokus keluarga itu.

Sering kali, keluarga menyimpulkan bahwa yang menjadi sumber masalah adalah salah satu anggota keluarga sehingga dialah yang harus mengikuti konseling. Padahal, seluruh keluarga harus terlibat 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?

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.

Langkah 5: Menyarankan perubahan.

Langkah ini meliputi pemberian saran dan tuntunan perlahan-lahan ketika orang-orang memutuskan perubahan apa yang harus dilakukan.

Langkah 6: Menghadapi sikap menolak perubahan.

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.

Langkah 7: Menghentikan konseling.

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.

4.2. REKOMENDASI

1. konselor adalah menenangkan hati konseli dan menunjukkan keinginan untuk membantu
2. konselor adalah pengarah tanpa mengendalikan konseli.
3. Konselor mampu meyakinkan bahwa focus masalah itu adalah keseluruhan keluarga, bukan hanya satu anggota keluarga
4. Konselor harus bisa merangkul seluruh anggota keluarga agar pemahaman keluarga tentang hal yang mengganggu system dapat diterima seluruh anggota keluarga.
5. Konselor bisa memberikan waktu untuk mendiskusikan masalah komunikasi atau menunjukkan bagaimana anggota keluarga melakukan komunikasi yang salah saat mereka bersama-sama.
6. konselor perlu mempertimbangkan kemampuan orang lain agar terus dapat memotivasi orang lain untuk berubah meskipun mereka merasa terancam, bersalah, marah, atau tidak sabar.