

PENGETERIAN PSIKOLOGI KONSELING

Definisi Konseling

- Konseling (*counseling*):
 - ‘counsel’ (dari bahasa latin): ‘*counselium*’
: ”bersama” atau ”bicara bersama”.
 - Pembicaraan antara konselor (*counselor*) dengan seseorang atau beberapa klien (*counselee*).
- Carl Rogers (Psikolog Humanistik)
Konseling: hubungan terapi dengan klien yang bertujuan untuk melakukan perubahan *self* (diri) pada pihak klien.
 - Menekankan pada perubahan *system self* klien sebagai tujuan konseling.

Guidance, Konseling, Psikoterapi??

- Ketiganya saling tumpang tindih
- Rogers → konseling = terapi (namun konseling di kalangan pendidikan, sedangkan terapi di kalangan pekerja sosial, psikolog, & psikiater)

- Modifikasi dari Brammer, Abrego, & Shostrom (1993):

Guidance	Konseling	Psikoterapi
Educational	Educational	Supportive (lbh fokus)
Supportive	Supportive	Reconstructive
Problem solving	Problem solving, conscious awareness	Analytic
Relationship between unequals	Situational & developmental	Depth emphasis
Helping less experienced person	Emphasis on 'normals'	Emphasis on 'dysfunction' or severe emotional problems
	Focus on present	Focus on past

Kajian Psikologi Konseling

(Berdasarkan sejarah lahirnya konseling)

- A. Membimbing/Memandu
- B. Menyembuhkan
- C. Memfasilitasi
- D. Memodifikasi
- E. Merestrukturisasi
- F. Mengembangkan
- G. Mempengaruhi
- H. Mengkomunikasikan
- I. Mengorganisasikan

A. Memandu (*Guiding*)

- Bukan paksaan, yang berarti mengabaikan perasaan atau terlalu mengendalikan pandangan-pandangan individu
- Williamson, 6 tahap metode konseling:
Analisis → Sintesis → Diagnosis → Prognosis → Konseling → Tindak Lanjut
- Intervensi : mengumpulkan informasi, mengevaluasi kemajuan, mengajarkan keterampilan problem solving, membicarakan masalahnya, atau memfasilitasi perkembangan potensi, membangun hub interpersonal, diagnosis, membantu evaluasi diri, meningkatkan keterampilan pemahaman diri (mis., memunculkan kesadaran, latihan asertif, dsb)

B. Menyembuhkan (*Healing*)

- Perspektif modern tentang penyembuhan berakar dari tradisi spiritual dan ilmiah
- Tradisi spiritual :
 - ➔ Penderitaan manusia disebabkan oleh kerasukan spiritual → exorcism dan pengobatan jiwa (melalui pengakuan dosa)
- Tradisi ilmiah:
 - ➔ Hipnotisme sebagai metode penyembuhan
 - ➔ Dalam konseling, psikoterapi dinamik (yang diawali dengan praktek2 penyembuhan terhadap pasien neuroses, yang dipelopori oleh Freud) kemudian diadaptasi dalam bentuk psikoterapi singkat (*brief psychotherapy*) dan konseling psikoanalitik.
 - ➔ Inti psikoterapi singkat: mengidentifikasi masalah utama klien, bisa dgn asosiasi bebas

C. Memfasilitasi (*Facilitating*)

- Memfasilitasi : membolehkan, menyemangati atau mendorong, dan memberdayakan klien dalam aktivitas-aktivitas yang diprakarsai oleh dirinya sendiri → percaya bahwa individu punya kemampuan utk m'arahkan diri sendiri
- Dicitrakan dengan 'pendekatan yang berpusat kepada klien' dari Carl Rogers → upaya menolak konotasi pengarahan langsung oleh terapis dan pasien sebagai orang yang sakit
- klien harus ditempatkan sebagai seorang yang layak untuk dipercaya (*trustworthiness*)
- Beberapa sikap konselor yang perlu diaktualisasikan, yaitu keaslian (*genuineness*), penghargaan positif, dan pemahaman empatik.

D. Memodifikasi (*Modifying*)

- Perspektif 'memodifikasi' sering dikenal dengan modifikasi perilaku, suatu pendekatan yang berkenaan dengan mengubah organisme yang disebabkan oleh faktor lingkungan
- Modifikasi perilaku menekankan pada perkembangan dan evaluasi terhadap efek khusus dari tritmen
- Beberapa konselor behavioral menggunakan model ABC untuk mendeskripsikan proses asesmen, yaitu menganalisis stimulus yang mendahului atau peristiwa yang menggerakkan (A), mengidentifikasi perilaku bermasalah yang dialami (B), dan konsekuensi atau perasaan yang dihasilkan (C).

- Karakteristik pendekatan behavioral adalah komitmennya terhadap metode ilmiah, pengukuran, dan evaluasi.
- Analisa hasil tritmen dapat dilakukan mulai dengan menggunakan metode subyek tunggal, antar kelompok sampai kepada evaluasi metode tritmen berbasis laborator
- Intervensi: desensitisasi sistematis, latihan keterampilan sosial, penguatan
- Evaluasi melalui subjek tunggal dapat dilakuan melalui desain ABAB, ABA, atau AB.
- Desain antar kelompok dilakukan dengan menggunakan kelompok kontrol

E. Merestrukturisasi (*Restructuring*)

- Paduan antara metode behavioral dengan teori kognitif
- Target asesmen: kerangka referensi diri yang negatif atau kemampuan² membuat generalisasi yang relatif stabil sepanjang waktu dan situasi
- Strategi asesmen: melalui metodologi pelaporan diri, terutama terhadap keadaan yang mengelilingi pikiran-pikirannya dan frekuensi munculnya pikiran-pikiran tersebut
- Penderitaan yang dialami seseorang disebabkan adanya gangguan dalam berpikir
- Beberapa metode yang digunakan: metode RET dari Albert Ellis, Terapi kognisi dari Beck, atau pengajaran diri dari Meichenbaum

F. Pengembangan (*Developing*)

- Salah satu karakteristik yang membedakan psikologi konseling dengan profesi klinis yang lain adalah kepeduliannya terhadap perkembangan manusia, khususnya berkenaan dengan karir
- Diasumsikan bahwa individu akan tumbuh efektif melalui interaksi yang sehat antara pertumbuhan diri dengan lingkungan.

G. Mempengaruhi (*Influencing*)

- Pengaruh sosial dalam konseling lebih kepada menawarkan kontrol baru yang dipandang lebih efektif dalam rangka mengatur perilaku klien yang jelek di masa lalu
- konselor perlu tampil asli dan hangat, memiliki minat tulus melalui komunikasi reflektif dan empatik sehingga mampu membuka tindakan, pandangan, dan perasaan klien bahwa konselor adalah seorang yang ahli, atraktif, dan dapat dipercaya, sehingga secara meningkat klien dapat terlibat
- Dalam intervensi, interpretasi penting! Interpretasi: suatu kerangka alternatif, pilihan, atau sistem bahasa yang secara bermakna dapat digunakan untuk merubah masalah-masalah klien

H. Mengkomunikasikan (*Communicating*)

- Dalam konseling dan psikoterapi tradisional, mengkomunikasikan: mengklarifikasi, membuat nyata, membantu klien memahami masalahnya
 - Dalam terapi keluarga, komunikasi penting!!
 - Problem individual adalah problem sistem atau lebih sebagai ketidakberfungsian organisasi keluarga dari pada disorganisasi kepribadian
 - Fokus intervensi: perubahan² dalam struktur keluarga dan pola-pola interaksinya, dari pada perubahan persepsi, perasaan, atau perilaku
- SSO

I. Mengorganisasikan (*Organizing*)

- Mengorganisasikan: menyusun, merestrukturisasi, efisiensi atau befungsinya bagian-bagian yang berhubungan
- Dlm klp, perlu dibuat aturan atau prosedur sebagai kerangka kerja dalam membantu anggota berelasi satu dengan yang lainnya secara otonomi
 - meliputi : jadikan anda pemimpin diri sendiri, gunakan kata-kata saya, memberi pernyataan sebelum bertanya, gangguan-gangguan harus lebih diutamakan, dan pada saat yang sama hanya satu orang yang bicara

Fungsi Konseling

- **Preventif** → membantu klien menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- **Kuratif** atau korektif → membantu klien memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.
- **Presentatif** → membantu klien untuk menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik menjadi lebih baik.
- **Developmental** atau perkembangan → membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik, agar tetap baik atau menjadi lebih baik

Sartono (1998) menambahkan tiga fungsi konseling :

- **Penyaluran** → bantuan kepada klien dalam memilih kemungkinan2 kesempatan yang terdapat dalam lingkungan klien.
- **Pengadaptasian** → pemberi bantuan kepada orang-orang yang berkaitan dengan klien (significant others). Dalam hal ini, kerjasama klien dengan orang dekatnya sangat utama dan sangat memerlukan kecakapan hubungan yang tinggi bagi konselor sebagai bekal utama untuk saling mengerti antara klien dengan lingkungan sekitarnya.
- **Penyesuaian** → pemberi bantuan kepada klien agar memperoleh penyesuaian pribadi dan maju secara optimal dalam perkembangan pribadinya

Tipe-tipe Konseling

(Pietrofesa, dkk)

- 1. Konseling Krisis**
- 2. Konseling Fasilitatif**
- 3. Konseling Preventif**
- 4. Konseling Developmental**

Tipe	Rentang waktu	Masalah yg Ditangani	Aktivitas2 yg Dilakukan Konselor
Krisis	Segera	P'cobaaan bunuh diri, cinta ditolak, kecemasan krn obat bius, dsb	Dukungan, intervensi langsung, konseling individu atau rujuk ke klinik/ lembaga yg cocok
Fasilitatif	Bervariasi (singkat-panjang)	Penempatan kerja, masalah2 akademik/ penjurusan, penyesuain perkawinan, dsb	Konseling individual dgn teknik: pemantulan isi & perasaan, informing, interpreting, konfronting, pengarahan

Tipe	Rentang waktu	Masalah yg Ditangani	Aktivitas2 yg Dilakukan Konselor
Preventif	Terbatas (tgtg jenis program)	Pendidikan seks, kesadaran diri & karir, kesadaran thd narkoba, dsb	Pemberian informasi, konseling individu berdasarkan isi dan proses program
Developmental	Kontinyu (mencakup seluruh jangka kehidupan individu)	Pengembangan citra diri yg positif, penerimaan diri thd kematian, dsb	Membantu penegasan nilai2, review pembuatan keputusan, konseling individu ttg hub interpersonal, & adaptasi pd lingk.