

# **BAB I**

## **PSIKOLOGI KONSELING :**

### **PERSPEKTIF DAN FUNGSI**

ide-ide konseling tidak muncul dalam kevakuman, tetapi dipengaruhi oleh kondisi sosial. Karena itu, perspektif konseling tidak lepas dari konteks sosialnya atau aspek kesejarahan.

#### **A. Memandu (*guiding*)**

Memandu bukanlah paksaan, yang berarti mengabaikan perasaan atau terlalu mengendalikan pandangan-pandangan individu. Tetapi lebih kepada merefleksikan secara pasif pandangan-pandangan individu. Atau suatu pertukaran pandangan antara konselor dengan klien menuju kepada pemahaman bersama, resolusi masalah, dan mengejar keunggulan.

#### **1. Latar Belakang Historis**

Dimulai dengan pandangan Joh Dewey (1916) dengan filosofi pragmatismenya dan penekanan tentang peran sekolah sebagai penyiapan anak untuk berpartisipasi dalam masyarakat, Frank Parsons dengan gerakan bimbingannya di USA, yang menekankan bahwa ditinjau dari perspektif bimbingan, terdapat tiga faktor yang perlu diperhatikan dalam memilih pekerjaan, yaitu :

- (1) pahami dengan jelas diri anda sendiri, bakat, kemampuan, minat, ambisi, sumber-sumber, dan keterbatasan, serta penyebabnya
- (2) pengetahuan yang diperlukan dan kondisi sukses, keuntungan dan kerugiannya dan ketidakcukupan, kompensasi, kesempatan, dan prospek dalam pekerjaan yang berbeda, dan
- (3) gunakan alasan yang benar dalam menghubungkan dua kelompok faktor tersebut.

Pandangan Parson tersebut di bidang bimbingan tersebut semakin kokoh dengan lahirnya dua tradisi, yaitu tradisi psikometrik sebagai

pengukuran ilmiah terhadap kemampuan individu, seperti tes inteligensi dari Binet dan koleganya, serta tradisi bimbingan vokasional, yang awalnya menekankan kepada pendidikan vokasional, terutama melalui informasi vokasional dan nasehat.

## 2. Pendekatan

Elaborasi trait dan factor sebagai upaya mencocokkan individu dan lingkungan Pembukaan

## B. Menyembuhkan (*healing*)

### 1. Latar Belakang Historis

Dalam psikologi konseling, perspektif modern tentang penyembuhan berakar dalam beberapa tradisi sejarah yang mendasari psikoterapi dinamik, khususnya tradisi spiritual dan ilmiah.

Dalam tradisi spiritual, penderitaan manusia disebabkan oleh kerasukan psiritual, sehingga bentuk-bentuk tritmennya dilakukan dengan meminjam dari masyarakat primitif, diantaranya adalah melalui : (1) exorcism atau pengusiran roh jahat, dan (2) pengobatan jiwa yang dilakukan melalui pengakuan dosa sebagaimana tradisi dalam komunitas protestan, suatu pertanda penting lain dari psikoterapi dinamik.

Dalam tradisi ilmiah ditandai dengan digunakannya metode hipnotisme sebagai metode penyembuhan, sedangkan dalam psikoterapi dinamik yang diawali dengan praktek-praktek penyembuhan terhadap pasien neruroses, yaitu penderita histeria dan neurathenia yang dipelopori oleh Freud, yang dalam konteks konseling kemudian diadaptasi dalam bentuk psikoterapi singkat (*brief psychoterapy*) dan konseling psikoanalitik.

### 2. Pendekatan

Hipnosis, dengan membuat pasien mengalami kembali ingatan dan perasaan sakit yang dilupakan (diprepsi) dalam alam ketidaksadarannya. Namun karena sulit diterapkan, Freud

mengembangkan metode langsung (interpretasi) melalui asosiasi bebas, interpretasi mimpi, dan transferen.

### **C. Memfasilitasi (*facilitating*)**

Memfasilitasi merupakan reaksi terhadap model-model dan praktek otoritarian dalam psikoterapi. Inti dari perspektif memfasilitasi adalah kepercayaan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengarahkan dirinya sendiri.

Memfasilitasi lebih bermakna sebagai membolehkan, menyemangati atau mendorong, dan memberdayakan klien dalam aktivitas-aktivitas yang diprakarsai oleh dirinya sendiri. Penggunaan istilah nondirektif dan berpusat kepada klien untuk menjelaskan refleksi perspektif memfasilitasi merupakan upaya untuk menolak konotasi pengarah langsung oleh terapis dan pasien sebagai orang yang sakit. Sebagai suatu perspektif, memfasilitasi selalu dicirikan dengan adanya pendekatan yang berpusat kepada klien dari Carl Rogers.

#### **1. Latar Belakang Historis**

Banyak dipengaruhi oleh Otto Rank dalam studinya tentang pribadi-pribadi kreatif yang menekankan kepada kapasitas konstruktif pada individu. Dalam terapi, relasi interpersonal berarti mengarahkan klien agar mampu menolong dirinya sendiri (*self help*). Terapis tidak dapat mengambil tanggung jawab untuk merubah, karena inti masalahnya terletak pada kekuatan individu dalam mengarahkan dirinya sendiri. Karena itu, terapeutik lebih menekankan kepada *relationship* dari pada teknik.

#### **2. Pendekatan**

Roger berdalil bahwa dalam seluruh kehidupannya, seseorang memiliki kekuatan motivasional, suatu kekuatan untuk bergerak ke arah kebebasan, regulasi diri, dan jauh dari kontrol eksternal (tendensi aktualisasi diri). Salah satu tuntutan konselor adalah mampu tampil kongruen, 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. Pendekatan ini berdasarkan pada prinsip dan prosedur yang berbeda, seperti pengkondisian klasik (Wolpe, 1958), pengkondisian operan (Skinner, 1953), belajar sosial (Bandura, 1971), prinsip-prinsip belajar yang luas (*broad principles of learning*) (Ullman dan Krasner, 1975), serta pendekatan klinis dari terapi tingkah laku (Lazarus, 1958) ( dan beberapa prosedur terapi kognitif (seperti Beck, 1974/1976, Mahoney, 1974, Stone, 1980).

## **1. Latar Belakang Historis**

Aplikasi klinis perspektif memodifikasi tidak lepas dari hasil-hasil penelitian yang dikembangkan oleh Pavlov, Skinner, John Watson, dan Thorndike. Transisi dari penelitian laboratorium ke aplikasi klinis dimulai dengan eksperimen terhadap penderita neurosis melalui pengkondisian dan tidak pengkondisian (*disconditioning*) reaksi-reaksi emosional, serta pengembangan prosedur pengkondisian operan dalam setting klinis dan pendidikan.

Penelitian terhadap penderita neurosis diawali oleh Masserman (1943) dilakukan dengan mengintegrasikan riset-riset eksperimental dengan teori psikoanalitik, yang kemudian melahirkan pentingnya metode terapeutik (desentisasi sistematis) dan penggunaan paradigma (mengindari shock) untuk mengeksplorasi perilaku abnormal, seperti pada kesedihan dan ketidakberdayaan. Sedangkan aplikasi pengkondisian klasik, aplikasinya didasarkan oleh hasil studi klasik Watson dan Rayner (1920) yang menyarankan bahwa penggunaan prinsip-prinsip belajar melalui pengkondisian dapat diperhitungkan pada perilaku takut manusia. Saran ini dibuat berdasar hasil penelitian tentang pengkondisian belajar yang dilakukan oleh Albert terhadap tikus. Adapun aplikasi pengkondisian operan dalam bidang klinis, dipelopori oleh Skinner dan Lindsley (1953) yang meluaskan penggunaan pengkondisian operan terhadap pasien-pasien psikotik melalui studi laborator. Dalam perkembangan berikutnya, aplikasi

tersebut banyak diikuti oleh peneliti-peneliti lain, sehingga pada akhirnya menjadikan pengkondisian tersebut sebagai paradigma utama.

Sedangkan paradigma yang kedua adalah teori belajar sosial atau modeling dari Bandura, yang sekalipun merupakan proses pengkondisian tetapi perolehannya lebih sebagai proses kognitif dari pada melalui penguatan. Aplikasi teori belajar sosial dalam bidang klinis diawali oleh Jones (1924) melalui penelitian terhadap anak-anak yang mengalami ketakutan terhadap beberapa situasi dan obyek tertentu, yang kemudian dilanjutkan dengan beberapa penelitian dengan meluaskan kepada penderita kecemasan.

Sedangkan aplikasi pendekatan tingkah laku dalam psikologi konseling, pertama kali diajukan oleh Krumboltz (1965) terhadap hasil-hasil penelitiannya yang dipublikasikan melalui berbagai artikel maupun konferensi, yang kemudian secara luas diikuti oleh peneliti lain dan hasilnya dimuat dalam berbagai jurnal. Saat ini, konseling behavioral sendiri telah dipandang sebagai perspektif utama dalam konseling, dan umumnya berhimpun dalam suatu asosiasi khusus.

## **2. Pendekatan**

### **a. Orientasi**

Perspektif memodifikasi bukanlah hasil dari sejarah yang sederhana ataupun definisi tunggal. Namun, secara umum memiliki dari dua tema dasar umum, yaitu : (1) komitmen terhadap metode ilmiah, dan (2) merupakan model eksternalistik kepada perilaku manusia yang berdasarkan pada psikologi belajar (yang secara fundamental berbeda dengan model internalistik tradisional tentang gangguan mental yang berdasarkan kepada penyakit dan konsepsi internalistik dalam pengobatan dan psikiatri dinamik.

Adopsi model behavioral juga telah melahirkan konsekuensi utama pada interpretasi terhadap perkembangan permasalahan klien, dimana terfokus kepada perilaku saat ini dan penentu eksternal. Disamping itu, istilah kesehatan dan sakit bukan

dipandang sebagai perbedaan perilaku intrinsik, tetapi sebagai label dari ahli kesehatan tentang perilaku yang tepat berdasar situasi dan tempat tertentu.

b. Pembukaan

Tidak seperti perspektif bantuan yang lain, perspektif modifikasi perilaku menekankan kepada perkembangan dan evaluasi terhadap efek khusus dari tritmen. Modifikasi perilaku juga lebih tampak sebagai teknik khusus dari pada relasi bantuan. Dengan kata lain, relasi bantuan menjadi kurang ditekankan dan digantikan dengan pengaruh khusus. Namun demikian, dalam terapi behavioral saat ini telah menekankan pentingnya variabel relasi tersebut, sehingga harus dipertimbangkan, sekalipun banyak yang masih menanggapi dengan sikap skeptis.

Selanjutnya terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dalam relasi terapeutik, yaitu : (1) pengaruh sosial, analisis masalah, dan tritmen. Pengaruh sosial merujuk kepada pentingnya peran konselor untuk menyiapkan klien kepada perubahan-perubahan terapeutik serta dalam mengusut aktivitas-aktivitas yang dianggap menguntungkan, atau dengan kata lain menstrukturkan pengalaman-pengalaman terapeutik pada diri klien. Analisis masalah berarti memberikan kesempatan pada klien dengan memberi contoh-contoh perilaku dan untuk belajar bagaimana mereaksi diluar setting terapeutik, melalui pemberian kepercayaan pada klien. Dalam merespon permasalahan klien, informasi dapat diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap perilaku-prilaku yang berhubungan yang muncul selama proses terapi berlangsung, dengan membantu menetapkan tujuan-tujuan yang lebih tepat melalui rekonseptualisasi terhadap masalahnya. Melalui rekonseptualisasi juga sering mereduksi kecemasan yang tidak perlu dan meningkatkan harga diri. Dengan membantu dalam pemilihan tujuan, konselor dapat mereduksi depresinya. Misal dengan mengajarkan keterampilan interpersonal yang efektif, atau

mengurangi rasa malu dengan mengajarkan keterampilan komunikasi yang lebih efektif. Sedangkan tritmen dapat dipandang sebagai variabel-variabel relasional itu sendiri.

c. **Konseptualisasi**

Beberapa konselor behavioral menggunakan model ABC untuk mendeskripsikan proses asesmen, yaitu dengan mengidentifikasi perilaku bermasalah yang dialami (B), menganalisis stimulus yang mendahului atau peristiwa yang menggerakkan (A), dan konsekuensi atau perasaan yang dihasilkan (C). Dalam menjelaskan model asesmen, pada awalnya formulasi digunakan dengan menjelaskan variabel-variabel eksternal, namun formulasi saat ini lebih menekankan kepada variabel-variabel internal, eksternal, dan ekologis. Pertimbangan ini juga diberikan untuk peristiwa-peristiwa yang muncul secara stimulan (serempak) dengan perilaku bermasalahnya.

Selanjutnya dijelaskan bahwa ciri-ciri asesmen behavioral meliputi : (1) bahasa, artinya bahwa perilaku bermasalah harus dijelaskan dalam istilah-istilah yang konkrit, (2) relasi terhadap tritmen individual, artinya tidak hanya membantu memahami masalahnya, tetapi juga perlu diberikan informasi-informasi untuk pengembangan program tritmen, (3) tingkat keberfungsian saat ini, yaitu menekankan kepada data yang berkenaan dengan keberfungsian saat ini, (4) tritmen yang berkesinambungan, artinya bahwa asesmen bukan disusun secara terpisah sebelum dan sesudah tritmen, tetapi berkelanjutan, dan (5) pendekatan multioperasional, artinya bahwa dalam mengasesmen keberfungsian saat ini (seperti motorik, fisiologis, dan kognitif) harus menggunakan metode jamak, seperti wawancara, monitoring diri sendiri, observasi langsung, bermain peran, inventori pelaporan diri, dan angket.

d. **Intervensi**

Dalam perspektif modifikasi perilaku, beberapa intervensi yang dapat digunakan adalah :

- (1) Desentisisasi sistematis, yaitu suatu upaya untuk mereduksi kecemasan yang tampak melalui proses *reciprocal inhibition*, suatu prosedur counterconditioning dimana suatu respon yang bertentangan diberikan secara sistematis dan meningkat dipasangkan dengan situasi-situasi yang menghasilkan kecemasan. Secara khusus respon yang bertentangan untuk desentisisasi adalah relaksasi otot, dan diberikan dalam tiga tahap, yaitu latihan relaksasi, mengkonstruksi suatu situasi rangsang secara hirarkis, dan memasang situasi rangsang yang ditampilkan dengan relaksasi.
- (2) Latihan keterampilan sosial. Kecemasan sering kali berhubungan dengan kurangnya keterampilan (*skill deficit*). Misal pada problem-problem yang berhubungan dengan kurang tegasnya figur otoritas, sehingga diperlukan latihan keterampilan sosial. Misalnya melalui latihan untuk bersikap tegas. Secara prosedural, latihan tersebut diberikan melalui latihan kognitif, latihan perilaku, dan mempraktekkan keterampilan baru dalam situasi kehidupan yang nyata.
- (3) Penguatan. Masalah muncul karena lingkungan tidak responsif, karena itu prosedurnya harus dilakukan melalui latihan operan.

Disamping metode-metode di atas, masih banyak metode lainnya. Yang jelas, dengan mengikuti model ilmiah, metode tritmen adalah variabel bebas, sedangkan target perilaku dipandang sebagai variabel terikat.

e. Evaluasi

Karakteristik pendekatan behavioral adalah komitmennya terhadap metode ilmiah, pengukuran, dan evaluasi. Sedangkan



dalam menganalisa hasil tritmen dapat dilakukan mulai dengan menggunakan metode subyek tunggal, antar kelompok sampai kepada evaluasi metode tritmen berbasis laborator. Dalam evaluasi melalui subjek tunggal dapat dilakukan melalui desain ABAB, ABA, atau AB. Desain antar kelompok dilakukan dengan menggunakan kelompok kontrol, sedangkan evaluasi tritmen dapat dilakukan dengan strategi membandingkan hasil tritmen, yang ditindaklanjuti dengan strategi khusus untuk menganalisa dan mengisolasi komponen-komponen tritmen yang diharapkan, sehingga efeknya diketahui dengan jelas. Misalnya dengan strategi *dismanding* (dengan mengurangi komponen tritmen) atau strategi konstruktif (dengan menambahkan komponen tritmen).

f. Pengembangan profesional

Dalam perspektif modifikasi perilaku, terdapat dua hal yang dapat dilakukan dalam rangka pengembangan profesional, yaitu : (1) teknologi pelatihan, misalnya melalui : didaktik (pengajaran, buku petunjuk, membaca, atau diskusi terpimpin) atau modeling dengan observasi langsung, vidiotape atau audiotape, latihan tingkah laku melalui bermain peran atau bentuk lain, serta umpan balik melalui supervisi dan informasi terhadap penampilan khusus, (2) kerangka konseptual dalam proses membantu, misalnya melalui pengajaran unit keterampilan khusus yang dimulai dengan keterampilan tunggal kemudian diintegrasikan, yang dilakukan melalui program pelatihan mikro (*microtraining*).

**E. Merestrukturisasi (*restructuring*)**

Pemunculan kembali kognisi dalam tepai psikologi selama tahun 1970 dan tahun 1980-an telah mengarahkan kepada perspektif merestrukturisasi, yang merupakan paduan antara metode behavioral dengan teori kognitif.

Kebangunan kembali kognitif yang mengarahkan kepada reinterpretasi terhadap psikologi eksperimental, telah memberikan makna baru terhadap makna persepsi, belajar dan motivasi. Dalam studi psikologi, psikolog perkembangan tertarik lagi dengan Piaget (Piaget, 1970), dan meluaskan minat mereka dalam perkembangan kodnitif terhadap moral (Kohlberg, 1969), serta kognisi sosial (Shantz, 1975). Psikolog sosial mulai menggunakan pelaporan subyektif, serta pengaruh atribusi terhadap masalah kemanusiaan. Psikolog kepribadian, mulai merekonseptualisasikan kepribadian dalam istilah belajar sosial (Bandura, 1969, Mishel, 1973), menekankan peran *central-mediational process* terhadap pengalaman manusia. Dan banyak lagi peneliti yang menekankan pada kognitif, seperti di bidang psikolinguistik (chomsky), tidur dan mimpi (Dement), pembayangan (Singer, Paivio, Shepart), dan hiposis (Orne, Barber, Hilgard).

## **1. Latar Belakang Historis**

Pemunculan kembali teori kognitif, tidak lepas dari perkembangan pendapat dan teori-teori dalam konteks sosial, dimana minat-minat baru dalam kognisi muncul kembali seiring dengan perkembangan teknologi komputer serta perkembangan psikometrik di luar jalur psikologi eksperimental. Walaupun komputer tidak dapat dianalogkan dengan berpikir manusia, teknologi komputer telah mendorong pertumbuhan teori informasi sebagai alternatif dalam studi tentang prilaku. Akhirnya, reaksi terhadap behaviorisme dan psikologi humanistik, lebih menekankan kepada nilai-nilai kemanusiaan dan diperkaya dengan model-model keberfungsian manusia dengan fokus internal, dengan penekanan kepada tujuan dan makna pribadi.

Dalam kaitan dengan psikologi terapeutik, terutama dalam psikologi klinis dan psikiatri, pendekatan kognitif telah dipelopori oleh Kelly (1955) dan Rotter (1954/1973/1980), dan Beck (1974/1976), sedangkan ahli yang paling berpengaruh terhadap psikologi kognitif

yaitu Albert Ellis, dengan fokus kepada peran pikiran irasional terhadap penderitaan emotional sebagai fokus dalam terapi restrukturisasi kognitif. Sementara itu terapi yang berpusat kepada klien dan strategi modifikasi perilaku, juga telah melakukan pengukuran kembali menurut pendekatan informasi, sedangkan dalam bidang strategi perubahan perilaku, aplikasi klinis telah berdasarkan kepada atribusi, kontrol diri, problem solving, dan sebagainya.

Dalam hubungannya dengan behaviorisme, teori kognitif secara meningkat telah dipahami sebagai suatu metodologi yang memiliki kekuatan penuh dalam mengubah perilaku, sehingga masing-masing telah berpadu sebagai dalam perspektif restrukturisasi, dengan penekanan kepada pengaruh timbal balik antara proses kognitif dengan variabel-variabel lingkungan. Dengan demikian, pendekatan kepada pemahaman manusia adalah konstruktif, dimana seseorang secara aktif mengkonstruksi pengalaman-pengalaman mereka.

## **2. Pendekatan**

### **a. Orientasi**

Walaupun perspektif merestrukturisasi menggunakan peristiwa-peristiwa yang sama untuk masukan dan keluaran dengan perspektif memodifikasi, perspektif merestrukturisasi memberikan penekanan berat kepada proses hipotetik antara masukan dan keluaran. Proses tersebut merupakan proses aktif dari pengalaman, walaupun tingkat keaktifannya dibentuk oleh variabel lingkungan yang beragam. Dalam aplikasi pendekatan kognitif dalam terapi, lebih menekankan pada defisiensi proses identifikasi dan koreksi informasi dan fokus kepada peningkatan dalam strategi-strategi dalam menggeneralisasikan, sebagaimana dalam strategi yang diajukan Ellis dan Beck.

Menurut pandangan defisiensi kognitif, disfungsi penampilan dan penderitaan subyektif merupakan hasil dari defisiensi dalam pemrosesan informasi di otak sehingga terjadi distorsi kognitif. Pandangan yang lain bersumsi bahwa seseorang dengan broad

mediation strategies lebih baik dalam mengatasi stress. Fokus ini berbeda dengan riset-riset awal dalam strategi modifikasi yang menyandarkan kepada model belajar motorik sederhana terhadap perkembangan keterampilan dan lebih menekankan pada respon terhadap situasi khusus yang berlainan.

b. Pembukaan

Dalam perspektif merestrukturisasi, relasi konseling adalah mengajarkan agar fungsi kognitif dapat berjalan, dengan tidak menolak pentingnya hubungan baik atau dimensi afektif. Tetapi terlalu menyandarkan kepada hal tersebut, dalam relasi konseling dapat membutuhkan konselor dalam mengaplikasikan pemrosesan kognitif.

Dalam perspektif merestrukturisasi, metode peningkatan hubungan baik yang dapat mendorong keberfungsian pemrosesan kognitif meliputi : (1) fungsi perhatian, (2) fungsi mengorganisasikan, (3) fungsi evokatif, dan (4) fungsi pengaruh sosial.

c. Konseptualisasi

Dalam asesmen dan terapi, perspektif merestrukturisasi menekankan kepada proses-proses kognitif internal. Dijelaskan bahwa minat asesor dalam kognisi muncul dari asumsi-asumsi mediasional dari perspektif merestrukturisasi, yang memandang bahwa pengetahuan terhadap realitas adalah pengetahuan /informasi yang ditransformasikan melalui media sistem sensori dan diinterpretasikan oleh sistem lain yang lebih kompleks melalui dua cara, yaitu sebagai pemrosesan informasi dan produk atau struktur kognitif sebagai hasil dari pengalaman perkembangan manusia. Dalam perspektif merestrukturisasi lebih meenkanan kepada pengalaman saat ini, termasuk kepercayaan irasional dan disfungsi dialog internalnya.

Adapun target asesmen adalah kerangka referensi diri yang negatif (yang dicirikan dengan kesibukan diri dan informasi diri

yang negatif) atau kemampuan-kemampuan dalam membuat generalisasi yang relatif stabil sepanjang waktu dan situasi. Sedangkan strategi asesmennya dapat dilakukan melalui metodologi pelaporan diri, terutama terhadap keadaan yang mengelilingi pikiran-pikirannya dan frekuensi munculnya pikiran-pikiran tersebut.

d. Intervensi

Popolaritas terapi kognitif adalah adanya prosedur yang fleksibel dengan memasukkan metode yang beragam, sesuai keragaman para ahli dalam mengkonseptualisasikan kognitif. Namun demikian, dipercayai bahwa penderitaan yang dialami seseorang disebabkan adanya gangguan dalam berpikir, karena itu tritmen selalu menekankan kepada memodifikasi pemikiran klien. Selanjutnya terdapat beberapa metode yang dapat digunakan dalam intervensi ini, yaitu metode RET dari Albert Ellis, Terapi kognisi dari Beck, atau pengajaran diri dari Meichenbaum.

e. Evaluasi

Evaluasi dalam perspektif merestrukturisasi sama dengan dalam perspektif memodifikasi, menyandarkan kepada eksperimen yang ketat, khususnya dalam strategi membandingkan hasil tritmen, terutama melalui penelitian partisipan sehingga hasil-hasilnya dapat lebih dipahami dan prosedur tritmen dapat lebih valid.

f. Pengembangan profesional

Walaupun perspektif merestrukturisasi tidak dihasilkan dari model pelatihan formal, namun kemampuan berpikir merupakan hal yang relevan dalam pelatihan. Untuk itu dalam pengembangan profesional perkembangan kognitif trainee harus menjadi fokus utama.

## **F. Pengembangan (*developing*)**

Salah satu karakteristik yang membedakan psikologi konseling dengan profesi klinis yang lain adalah kepeduliannya terhadap perkembangan manusia, khususnya berkenaan dengan karir. Sementara itu beberapa perspektif model bantuan modern lebih menekankan kepada tindakan saat ini dan di sini, tetapi bagaimana menguji perilaku tersebut berbeda dari satu waktu ke waktu lainnya, maka hal tersebut berkenaan dengan pandangan tentang perkembangan yang berlangsung sepanjang waktu sebagai hasil interaksi antara faktor internal (pribadi) dengan faktor eksternal (lingkungan), serta perubahan struktural yang terjadi. Dimana dalam perspektif perkembangan diasumsikan bahwa individu akan tumbuh efektif melalui interaksi yang sehat antara pertumbuhan diri dengan lingkungan. Interaksi ini berbeda dalam tipe, kecepatan, dan arah perkembangannya, tergantung kepada fungsi.

## 1. Latar Belakang Historis

Dalam konseling, tiga pendekatan terhadap perkembangan telah digunakan, yaitu rentang hidup (Buehler, 1933), identitas ego (Erikson (1950/1963), dan perkembangan kognitif (Harvey, Hunt, dan Schoder, 1961, dan banyak lagi). Pendekatan rentang hidup telah digunakan oleh Super dalam teori perkembangan karir, sedang dua pendekatan terakhir telah digunakan baik dalam perkembangan karir, supervisi, dan perkembangan siswa.

Model perkembangan kognitif telah dipahami secara kolektif sebagai suatu *cognitive developmentalism*, suatu pendekatan yang tidak hanya menggunakan teori tunggal tetapi memasukkan beberapa model perkembangan, guna memberikan penjelasan tentang perkembangan kepribadian dan tahapan perkembangan. Pendekatan tahapan perkembangan menyatakan tentang urutan perkembangan, yang dijelaskan berdasar atas perbedaan-perbedaan secara kualitatif dari aktivitas kognitif. Masing-masing tahap menempel, tergabung, dan menjelma dalam tahapan sebelumnya dan bersiap-siap untuk satu tahapan berikutnya, dalam suatu organisasi hirarkhis. Secara umum, tahapan kognitif yang lebih tinggi ditunjukkan dengan meningkatnya

tingkat deferensiasi dan kompleksitas serta penurunan tingkat egosentrisitas dan dalam kategori berpikir.

Melalui perkembangan kognitif, konseling perkembangan telah memperoleh model-model dalam proses perkembangan berpikir dan pengaruhnya terhadap aspek kepribadian, sehingga dapat digunakan konselor untuk menghubungkan antara status perkembangan klien terhadap proses konseling.

## **2. Pendekatan**

### **a. Orientasi**

Hunt (1971) dalam model kecocokan tingkat konseptual, menjelaskan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara pribadi dan lingkungan dan variabel pribadi merupakan refleksi dari perkembangan kompleksitas kognitif dan hubungan interpersonal. Sedangkan meningkatnya tahapan perkembangan ditandai dengan meningkatnya hubungan interpersonal dan keefektivannya dalam pemrosesan informasi. Kecocokan bagi perkembangan adalah penemuan lingkungan yang tepat guna maju ke tahapan perkembangan berikutnya.

Walaupun teori di atas dapat membantu dalam mentrukturkan proses konseling sehingga cocok dengan kebutuhan klien, namun hal ini tidak membantu dalam pemilihan isi, dikarenakan tidak dijelaskannya tugas-tugas yang harus diberikan dalam membantu klien mencapai tujuannya.

Sedangkan sumber utama yang menjelaskan isi perkembangan adalah Erikson tentang identitas ego sebagai tahapan umum tentang perkembangan kepribadian, dimana setiap tahapan merepresentasikan kematangan perkembangan (yang berkenaan dengan kompetensi, kesadaran emosional, otonomi, identitas teoritikal, toleransi, ketekunan, dan integritas). Dengan demikian dalam menemukan kecocokan, tema-tema ini dapat digunakan dalam menstrukturkan proses konseling. Dalam setiap

perkembangan seseorang juga dihadapkan pada krisis, dan untuk dapat maju dalam pola-pola yang adaptif seseorang harus mengatasi krisis tersebut secara adekuat.

b. Pembukaan

Seperti konselor dalam perspektif yang lain, dalam perspektif perkembangan konselor juga menekankan pentingnya relasi yang membantu dan pengaruh faktor sosial dalam konseling. Namun, konselor perkembangan juga menekankan sifat perkembangan itu sendiri. Relasi terapeutik bukanlah peristiwa, tetapi suatu proses dan berlangsung sepanjang konseling. Dalam keseluruhan proses tidak melalui proses yang sama, karena beberapa relasi tidak akan pernah berkembang sepenuhnya.

Sama dengan kebanyakan relasi yang lain, pada tahap awal, difokuskan kepada pengembangan kepercayaan, sikap-sikap yang memberi kemudahan, serta penggunaan pendekatan-pendekatan suportif. Konselor harus sensitif terhadap perkembangan klien. Hal ini dibutuhkan dalam rangka menstrukturkan pengalaman (misal dengan menggunakan pengaruh-pengaruh sosial) dan otonominya (misal mendorong klien untuk menceritakan dan mengeksplorasi dirinya sendiri).

Sedangkan pada fase pertengahan (asesmen dan intervensi) konselor secara meningkat harus sensitif terhadap tema-tema perkembangan dan status perkembangan klien, sehingga dapat dipahami problem yang sebenarnya, dan melalui pengembangan relasinya diharapkan mampu membantu klien dalam belajar tentang kebutuhan-kebutuhan dirinya untuk hidup dalam lingkungan yang nyaman.

c. Konseptualisasi

Konselor perkembangan harus memandang permasalahan klien sebagai pengalaman-pengalaman psikologis dalam hubungannya dengan tugas-tugas perkembangan yang tidak



terselesaikan, lebih dari pada sebagai patologi. Pandangan ini merupakan perbedaan utama antara psikolog konseling dengan psikolog klinis.

Untuk kepentingan asesmen, konselor dapat menggunakan beberapa metode, baik melalui metode asesmen formal (seperti : melengkapai kalimat atau melengkapai paragraf) ataupun melalui metode asesmen formal.

d. Intervensi

Kebanyakan teori perkembangan kognitif lebih bersifat deskriptif dari pada preskriptif, sehingga sering memunculkan kesulitan dalam bergerak dari teori ke intervensi. Namun, kebanyakan aplikasi perkembangan telah dilakukan melalui bentuk-bentuk pengajaran. Sedangkan sifat umum dari aplikasi perkembangan terhadap pengajaran, memerlukan pendekatan yang berbeda dalam mendeskripsikan intervensi, meliputi : (1) fokus kepada kelompok, dan (2) tidak menggunakan pendekatan tunggal serta disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan klien.

e. Evaluasi

Penerapan riset dalam psikologi dan pendidikan telah memunculkan dua problem utama, yaitu seleksi dan evaluasi. Isu seleksi diteliti sebagai prediktor keberhasilan tindakan, sedangkan evaluasi mengukur keefektivan metode alternatif melalui prosedur-prosedur eksperimental. Berkaitan dengan ini, isu utama dalam evaluasi adalah kesesuaian optimal antara klien dan tritmen, dengan penekanan kepada interaksi seseorang dengan lingkungan yang sering disebut sebagai sikap/interaksi pengajaran tritmen (*aptitude/instructional treatment interactions*), atau pengukuran pengaruh model berdasar konteks atau karakteristik individual.

f. Pengembangan profesional

Perkembangan adalah konsep utama dalam latihan profesional dan supervisi, dan diasumsikan bahwa psikolog

konseling berkembang melalui tahapan kualitatif yang jelas dan membutuhkan suatu perubahan lingkungan selama mereka belajar untuk magang dalam rangka menuju ke arah keberfungsian yang lebih tinggi. Atas dasar ini pengembangan profesi yang disarankan, yaitu program-program pelatihan melalui pemagangan, sehingga trainee dapat berkembang dari sifat dependen kepada independen dan dari kemampuan menangani masalah yang sederhana ke yang kompleks. Tahapan tersebut menurut Terry dan Hunt meliputi tiga tahap, yaitu : (1) *dualism*, yang dicirikan dengan ketergantungan dan berpikir kategorikal, (2) *relativism*, yaitu terbukanya kemampuan berpikir yang fleksibel, tetapi dibanjiri oleh pilihan-pilihan, dan (3) komitmen, yaitu kemampuan untuk berfungsi secara independen dan mampu mengintegrasikan informasi dari berbagai sumber yang beragam, sehingga memungkinkan untuk dapat membuat keputusan pribadi.

#### **G. Mempengaruhi (*influencing*)**

Proses interaksional seseorang (*helper*) dalam upaya merubah tindakan, sikap, dan perasaan orang lain (*helppe*) dapat diidentifikasi sebagai pengaruh sosial. Pengaruh sosial dalam konseling bukan berarti bahwa konselor membatasi klien pada perilaku yang tidak muncul sebelumnya, tetapi lebih kepada menawarkan kontrol baru yang dipandang lebih efektif dalam rangka mengatur perilaku klien yang jelek di masa lalu. Karena itu pertanyaannya lebih kepada oleh siapa, dengan metode apa, dan apa tujuannya. Pengaruh sosial juga bukan tidak membatasi pada orientasi khusus, tetapi lebih sebagai kerangka konseptual yang mungkin dapat diperhitungkan untuk menjamin keefektivan keragaman metode konseling dalam berbagai perspektif teoritik, dengan fokus kepada penonjolan interaksi manusia yang berkontribusi terhadap pengaruh sosial (bagaimana merubah) dari pada apa yang dikatakan terapis (apa yang berubah).

##### **1. Latar Belakang Historis**

Perkembangan perspektif pengaruh sosial dapat ditelusuri melalui beberapa tradisi, seperti : (1) tradisi Lewinian, yang memfokuskan kepada saling keterkaitan antara seseorang dengan lingkungan yang telah disebarluaskan oleh murid-murid Kurt Lewin, termasuk Festinger (disonan kognitif), Cartwright (kekuatan sosial), Kelly, Thibaut dan Schacter (atribusi), dan Beck (daya tarik/atraksi). (2) Tradisi Riset sikap yang dilakukan oleh Carl Hovland dan kelompoknya di universitas Yale, yang kebanyakan memfokuskan diri kepada komunikasi persuasif dan variabel-variabel yang berpengaruh (misal : sumber, pesan, penerima, dan saluran) dan konsekuensinya terhadap perubahan sikap. Termasuk didalamnya latar belakang psikologi sosial yang berasal dari Elliot Aronson dan Karl Weick, yang kembali menengaskan tentang pandangan tentang proses-proses yang mempengaruhi dalam konseling dan kaitannya dengan riset-riset ekesperimental dalam setting konseling.

## **2. Pendekatan**

Dibandingkan dengan perspektif yang lain, perspektif ini mungkin hanya merupakan suatu elaborasi dalam konteks konseling.

### **a. Orientasi**

Pengaruh sosial banyak dibahas dalam teori-teori konsistensi kognitif, diantaranya yang menonjol adalah teori Festinger tentang disonan atau ketidaksesuaian kognitif yang menyatakan bahwa sikap-sikap yang berhubungan yang dimiliki oleh individu cenderung diarahkan kepada konsistensi internal. Jika individu menerima informasi yang menghasilkan suatu sikap-sikap inkonsistensi, maka satu atau lebih sikap tersebut akan berubah dan meningkat ke konsistensi. Dengan demikian inkonsistensi kognitif sangat ditekankan, karena hal tersebut merupakan resolusi dalam mereduksi stres. Sedangkan Bem (1967) menyatakan bahwa konsistensi kognitif mungkin tidak akan merubah motivasi dalam keseluruhan, dan observasi diri terhadap sikap-sikap yang berlawanan akan mengarahkan kepada

perubahan sikap. Beberapa ahli konseling mendorong konsistensi kognitif ini sebagai kerangka kerja untuk konseling. Ditambahkan pula bahwa subyektivitas klien merupakan hal penting dalam proses-proses pengaruh sosial.

b. Pembukaan

Pada fase ini konselor perlu tampil asli dan hangat, memiliki minat tulus melalui komunikasi reflektif dan empatik sehingga mampu membukan tindakan, pandangan, dan perasaan klien bahwa konselor adalah seorang yang ahli, atraktif, dan dapat dipercaya, sehingga secara meningkat klien dapat terlibat. Penerimaan konselor sebagai kekuatan penuh, berarti menempatkan konselor sebagai pengaruh sosial. Ini dapat diawali dengan mengontrol wawancara sehingga klien dapat berpikir bagaimana menjadi klien, mengeksplorasi masalah dengan kmenaruh minat dan perhatian secara pribadi. Dalam mengeksplorasi tersebut konselor meningkatkan pengaruh sosialnya dengan menyusun kondisi-kondisi yang mempengaruhi, seperti keahlian, kompetensi, keatraktifan (penyingkapan diri dan empati yang akurat), dan layak dipercaya. Dengan kata lain pada awal konseling, klien dianggap memiliki peran ketergantungan, dan konselor adalah mengontrolnya.

c. Konseptualisasi

Dalam perspektif pengaruh sosial, dulu asesmen menempatkan pentingnya identifikasi faktor penyebab, terutama penyebab utama dan ada dalam diri klien atau dengan mengelaborasi dinamika intrapsikis klien dan sebab-sebab yang linier. Namun seiring dengan perkembangan teori sistem-keluarga, kini lebih menekankan kepada aspek interaksional dan sebab-sebab sirkuler.

d. Intervensi

Fase Pembukaan dan konseptualisasi adalah pendahuluan untuk fase perubahan, dimana konselor memaksimalkan pengaruhnya kepada perilaku dan kognitif klien. Inti perubahan adalah modifikasi perilaku. Dalam model perubahan sikap, intervensi adalah mengkonseptualisasikan pemenuhan terhadap tujuan-tujuan klien melalui penciptaan dan resolusi dari inkonsisten kognitif, dengan ketidaksesuaian (*discrepancy*) sebagai bahan utamanya. Intervensi terhadap ketidaksesuaian (misal pemahaman terhadap ide-ide irasional atau defenpsiologisnya) merupakan umpan balik, dengan maksud agar klien menyadari ketidaksesuaian antara pola-pola interaksi yang ditampilkan dengan yang diharapkan.

Dalam intervensi, interpretasi merupakan hal penting. Interpretasi adalah suatu kerangka alternatif, pilihan, atau sistem bahasa yang secara bermakna dapat digunakan untuk merubah masalah-masalah klien. Karena itu, dengan ucapan-ucapan konselor yang positif dalam mengevaluasi klien dapat merubah persepsi dan pengalamannya, dapat mengarahkan kepada klien untuk memproses informasi secara berbeda, sehingga keterlibatannya semakin meningkat. Caranya dapat dengan menggunakan paradok atau komunikasi kontradiktif. Setelah diperoleh interpretasi yang benar, selanjutnya adalah mengarahkan klien kepada perilaku yang diharapkan dengan menuntut klien untuk melakukan sesuatu.

e. Evaluasi

Riset pengaruh sosial, paling banyak dilakukan oleh Strong dengan metode-metode yang analog dengan metode penelitian pada umumnya, dengan fokus kepada peristiwa-peristiwa yang mempengaruhi persepsi klien terhadap konselor, khususnya terhadap keahlian, keatraktifan, dan kepercayaannya. Salah satu hasilnya bahwa persepsi terhadap keahlian dan keatraktifan dapat ditingkatkan dengan menggunakan isyarat-isyarat (fakta-fakta

obyektif dalam pendidikan) dan perilaku (komunikasi terapeutik dan pengungkapan diri) yang tepat.

Dalam satu contoh penelitian, diajukan hipotesis bahwa intervensi ketidaksesuaian yang disajikan dengan membangun relasi terapeutik dan rekonseptualisasi materi klien dapat meningkatkan kontrol diri klien. Intervensi ketidaksesuaian kemudian dilakukan melalui tiga tingkatan, yaitu : (1) mendengarkan - ketidaksesuaian rendah, (2) interpretasi kongruen – menyimpulkan materi klien melalui kata-kata konselor, dan (3) interpretasi ketidaksesuaian – menyampaikan suatu kerangka alternatif terhadap sebab-sebab – discrepancy proporsional. Hasilnya menunjukkan bahwa ketiga tritmen tersebut mampu meningkatkan relasi konseling.

f. Pengembangan profesional

Sangat sedikit tulisan yang membahas pengembangan profesional dalam perspektif pengaruh sosial. Beberapa penulis (misal Hepner dan Handley, 1981) berpendapat bahwa proses pelatihan adalah setara dengan proses konseling : Pertama, supervisor dapat meningkatkan pengaruhnya terhadap peserta pelatihan melalui peningkatan persepsinya terhadap keahlian, keatraktifan, dan kepercayaannya terhadap supervisor. Kedua, supervisor menggunakan pengaruhnya untuk memenuhi perubahan-perubahan yang diinginkan peserta pelatihan. Misalnya dengan mendorong untuk mempelajari materi-materi atau berlatih kembali tentang pola-pola tindakan tertentu.

## H. Mengkomunikasikan (*communicating*)

Komunikasi ditunjukkan dengan adanya keterlibatan dalam seluruh perspektif. Dalam konseling dan psikoterapi tradisional, mengkomunikasikan dipahami sebagai mengklarifikasi, membuat nyata, membantu klien memahami masalahnya.

Dalam terapi keluarga, komunikasi dipandang dalam konteks yang lebih luas, sebagai hasil analog dan model baru. Komunikasi bukanlah sesuatu yang linier, dari konselor kepada klien, tetapi sebagai suatu sirkuler, yaitu diantara beberapa orang yang ada (keluarga dan konselor). Pandangan ini muncul sebagai perubahan dari kepribadian individu kepada konteks individu, dan dari konteks komunikasi kepada komunikasi tentang komunikasi (metakomunikasi). Dengan demikian, perspektif komunikasi muncul dari gerakan terapi keluarga, dan lebih berbeda dengan pendekatan-pendekatan lain dalam konseling, terutama dalam melihat perilaku, sebagaimana dijelaskan dalam riset-riset dalam relasi interpersonal dalam kelompok yang berlangsung secara terus menerus, dan sekaligus merepresentasikan adanya perubahan atau transisi dari psikologi dan psikiatri kepada ilmu pengetahuan sosial.

### **1. Latar Belakang Historis**

Seperti pada profesi bantuan yang lain, terapi keluarga berkembang dalam rangka menjawab kebutuhan-kebutuhan sosial, seperti pada era pekerja sosial, pendidikan kehidupan keluarga, bimbingan anak, dan pendidikan orang tua. Ditambahkan bahwa perspektif sosial mendapat sambutan populer di bidang ilmu kesehatan mental (kesehatan sosial) dan psikiatri, terutama setelah perang kedua seiring dengan banyaknya permasalahan sekitar keluarga.

Terapi keluarga dimulai pada awal tahun 1950-an, ketika kelompok Palo Alto (Bateson, dkk.) dengan teori komunikasi-keluarga memberikan suatu gambaran yang luas dan cemerlang tentang sejarah dan dasar-dasar konseptual tentang terapi keluarga. Dalam asumsinya, seluruh perilaku manusia dipandang sebagai komunikasi, dan kehidupan manusia dilihat sebagai suatu sistem dan bagian dari sistem yang lebih luas. Dalam teorinya ia juga mengajukan suatu pemahaman tentang komunikasi paradoksial sebagai komunikasi pada tingkat logika yang berbeda atau logika model. Dijelaskan bahwa terdapat perbedaan antara pernyataan paradoksial (saya bohong) dan kualifikasi isi atau meta komunikasi (saya harap anda percaya dengan apa yang saya

katakan). Ketika meta pernyataan dibuat dengan jelas, paradox ditransformasikan kedalam kontradiksi diantara tingkatan-tingkatan logika.

Pada awalnya, model logika tersebut diterapkan oleh kelompok Alto Plato dalam berbagai situasi (honor dan film-film populer), kemudian bersama-sama dengan Jackson mulai menerapkannya dalam riset terhadap masalah-masalah klinis, yang hasil kertas kerjanya kemudian banyak didiskusikan dalam psikiatri. Kertas kerja tersebut dengan fokus kepada distorsi komunikasi dalam keluarga, melalui teori ikatan ganda (*double-bind theory*), yaitu bahwa komunikasi yang terdistorsi tercipta sebagai hasil dari respon terhadap pesan-pesan yang kontradiksi. Toeri ini kemudian banyak dijadikan dasar dalam penelitian-penelitian di bidang komunikasi, sistem keluarga, dan sistem sosial yang lebih luas.

## **2. Pendekatan**

### **a. Orientasi**

Dasar-dasar teori komunikasi adalah pendapat bahwa komunikasi dijelaskan dalam sifat-sifatnya sebagai suatu relasi, dimana individu berinterelasi melalui komunikasi, yang selanjutnya. Selain itu, komunikasi sendiri memiliki tingkatan makna yang berbeda.

Salah satu konsep fundamental lainnya adalah dari Haley yang menekankan tentang kekuatan peran dalam hubungan, terutama dalam kaitannya dengan keberfungsian keluarga sebagai organisasi.

### **b. Pembukaan**

Tidak seperti dalam psikologi individual, konseling keluarga tidak secara khusus melibatkan individu tunggal, tetapi seluruh bagian dari sistem, dengan demikian masalah selalu dikonseptualisasikan sebagai hasil dari keterlibatan dari dua orang atau lebih. Adapun, strategi untuk memperoleh kekuatan dalam



relasi terapeutik adalah melalui : (1) penggunaan tugas-tugas paradoksial (*paradoxial tasks*) dimana pada fase Pembukaan secara tidak langsung sudah mencerminkan perubahan, tetapi terapis mungkin tidak bertanya terhadap perubahan. Jika klien tidak mematuhi perubahan-perubahan, dapat mengizinkan orang lain untuk mengontrolnya atau dengan membuat aturan-aturan, namun bila ia mematuhi, maka berarti ia telah mereduksi simptom-simpptomnya dan mungkin sudah memperoleh kembali kontrol terhadap dirinya sendiri, (2) interpretasi positif, dengan mendefinisikan perilaku simptomatik keluarganya sehingga dapat dipahami.

c. Konseptualisasi

Problem individual adalah problem sistem atau lebih sebagai ketidakberfungsian organisasi keluarga dari pada disorganisasi kepribadian. Dengan demikian gejala individual dipandang sebagai respon penyesuaian dari pada irrasional atau maladaptif. Untuk memperoleh informasi, wawancara merupakan prosedur utamanya, dan dalam identifikasi untuk perubahan terdapat empat tahapan. Pada tahapan sosial, konselor mengobservasi interaksi keluarga dan meminta seluruh anggota keluarga untuk berpartisipasi. Dalam tahapan problem, konselor menanyakan kepada masing-masing anggota keluarga tentang masalahnya. Dalam tahap interaksi, konselor menstimulasi interaksi keluarga melalui tindakan-tindakan terapeutik, dan pada tahapan setting – tujuan, yaitu pencapaian keluarga ditanya tentang perubahan-perubahan yang diinginkan, namun tidak seperti dalam konteks behavioral yang melalui kontrak terapeutik.

d. Intervensi

Dalam pandangan sistem, fokus intervensi adalah perubahan-perubahan dalam struktur keluarga dan pola-pola interaksinya, dari pada perubahan persepsi, perasaan, atau perilaku seseorang. Strategi konselor dapat diorientasikan secara

behavioral, menyeleksi metode yang akan dikerjakan, fokus kepada gejala-gejala, memberikan perhatian kepada dinamika keluarga, kesadaran, dan pemahaman. Karena masalah muncul saat ini dan dipelihara oleh perilaku dalam sistem keluarga saat ini, maka untuk merubah diperlukan intervensi terhadap proses keluarga secara terus menerus, dari pada melalui interpretasi peristiwa-peristiwa yang lalu. Adapun tekniknya dapat melalui : (1) hipnotis dan membingkai kembali, (2) paradoks, pengarahan langsung, dan tugas-tugas, serta (3) menstrukturkan kembali kekacauan yang terjadi.

e. Evaluasi

Dalam riset-riset konseling keluarga hendaknya menggunakan sistem yang berbasis ideologidan teori-teori komunikasi interaksional, sehingga dapat diketahui perspektif interaksinya dan pengaruh-pengaruh timbal baliknya, yaitu bagaimana perilaku dari masing-masing orang berpengaruh dan bagaimana pengaruh perilaku seseorang terhadap masing-masing orang lain. Misal, yang telah dilakukan adalah melalui penelitian tentang pola-pola interaksi keluarga (Haley, 1964) atau melalui penerapan komunikasi transaksional sistem sandi dalam proses konseling (Lichtenberg dan Barke, 1981).

f. Pengembangan profesional

Dalam pengembangan profesional, salah satu cara yang ditawarkan oleh Haley (1976) dalam mengadopsi model interaksional adalah melalui belajar sambil melakukan (*learning by doing*). Artinya disamping dengan membaca sesi-sesi terapi keluarga, melihat pengajaran melalui videotape dan mendiskusikannya, mengikuti kuliah-kuliah dalam terapi keluarga, menulis naskah-naskah, juga diikuti dengan praktek langsung dibawah pengawasan supervisor.

## **I. Mengorganisasikan (*organizing*)**

Mengorganisasikan secara metaporik dapat dipersamakan pada biologi, yaitu membuat suatu organ berproses melalui pemeliharaan dan tindakan dari bagian-bagian dari tubuh itu sendiri. Mengorganisasikan juga mempunyai konotasi lain, yaitu menyusun, merestrukturisasi, efisiensi atau befungsinya bagian-bagian yang berhubungan.

Dalam perspektif tradisional, individualisme dan otonomi adalah kerangka kerja dalam proses konseling, karena itu dalam membantu klien adalah menguji tindakan, mengambil tanggungjawab, dan merubahnya sehingga dapat berubah. Namun, dalam masyarakat modern, bantuan memiliki perbedaan ideologi. Dalam pandangan organik, walaupun peduli dengan fungsi otonomi, tetapi hal tersebut hanya bagian dalam relasi dengan keseluruhan tubuh, atau dalam hubungan dengan lingkungan. Maksudnya bahwa dalam penyesuaian pribadi, dunia luar bukan merupakan realitas yang tidak dapat dirubah, tetapi dapat dirubah. Dengan demikian, konselor dapat membantu seseorang dengan merubah keluarga, kelompok, dan komunitas.

### **1. Latar Belakang Historis**

Secara historis kesehatan mental telah menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan. Selama pertengahan abad 19 tritmen moral sangat dominan. Namun, seiring dengan reformasi institusi sosial dari masyarakat agraris ke ekonomi industri yang terjadi pada awal abad 20, layanan tritmen bergeser ke model dokter-pasien. Mulai tahun 1960-an, profesi kesehatan mental kembali mengambil tanggung jawab seiring dengan penghargaan peran lingkungan dalam menangani masalah-masalah perilaku, yang ditandai dengan munculnya gerakan kesehatan mental, dimana para psikolog ditantang untuk : (1) lebih berperan dalam gerakan kesehatan mental, (2) menerima peran masyarakat dalam kerja klinikal mereka, (3) berurusan dengan masalah kesehatan, tidak hanya yang sakit, dan (4) berbicara tentang isu-isu publik dan melakukan intervensi dalam sistem sosial.

Kepedulian terhadap lingkungan dan aktivitas mengorganisasikannya juga telah menjadi bagian dari sejarah konseling. Rockwell dan Rothney (1961) menegaskan bahwa gerakan bimbingan telah menjadi bagian dari gerakan reformasi sosial. Sementara itu Williamson (1939), Wrenn (1962), dan Shoben (1962) mengingatkan pentingnya konseling dalam sistem pendidikan dengan lebih bertanggung jawab terhadap kebutuhan-kebutuhan siswa. Jurnal-jurnal tahun 1960 dan tahun 1970an telah banyak mengeksplorasi tentang isu-isu sosial dan budaya. Stewart dan Warnath (1965) telah menjelaskan tentang konselor sebagai mesin penggerak social (*social engineer*) Blockher (1966/1974) membahas tentang ekologi perkembangan manusia, serta banyak buku-buku yang membahas tentang konseling komunitas. Semua ini mencerminkan adanya pergerakan bahwa konseling tidak lagi dibatasi pada teori-teori intrapsikis dan praktek cara-cara individual.

### **3. Pendekatan**

Dalam bab permulaan, model teoritik dalam diskusi konseling kebanyakan dilakukan dalam konteks modalitas psikoterapi individual. Pada bagian ini diskusi lebih diperluas dalam modalitas yang berbasis sistem, yakni : kerja kelompok, konsultan, pengembangan organisasi, dan tindakan komunitas.

#### **a. Pembukaan**

Membangun hubungan merupakan tema umum dalam seluruh modalitas praktek konseling, sehingga kualitas hubungan merupakan hal yang kritis dan kepercayaan adalah suatu yang penting. Masalah kepercayaan ini menjadi bertambah besar dalam layanan-layanan terhadap sistem sosial, apakah keluarga, kelompok-kelompok komunitas, atau organisasi, yang cenderung menjadi pusat dari identitas dan keamanan individu. Ketika layanan masuk dalam sistem sosial, maka anggota-anggota diinterpretasikan masuk sebagai seorang yang lemah dalam sistem tersebut. Layanan diberikan dengan tugas pertama

membangun hubungan dengan anggota-anggota sistem sosial. Kolaborasi ditekankan, dan perubahan menjadi tanggung jawab anggota-anggota dalam sistem sosial.

Sedangkan dalam kolaborasi sangat tergantung kepada kepercayaan, sementara itu untuk memperoleh kepercayaan dalam suatu aktivitas organisasi merupakan hal yang sulit, baik dalam kerja kelompok, konsultasi, pengembangan organisasi, maupun tindakan komunitas (perencanaan sosial), sehingga diperlukan keterampilan dalam merespon tantangan tersebut secara tepat. Misalnya, dengan sikap *low profile*, kooperasi, mendengarkan, tidak berpraduga. Sehingga anggota/klien dapat mengeksplorasi melalui pemberian informasi yang relevan, dan kelompok dapat berkolaborasi dalam membuat perencanaan maupun dalam pengambilan keputusan.

b. **Konseptualisasi**

Tugas utama dalam pembukaan untuk kelompok baru adalah menentukan masalah, kemudian memecahkannya dengan menggunakan proses kelompok. Tanpa pemahaman terhadap proses, anggota mungkin akan menggunakan kelompok untuk alasan-alasan lain dari pada tujuannya itu sendiri, akibatnya proses pengumpulan informasi/data, identifikasi masalah, intervensi, dan evaluasi dapat kacau. Ahli-ahli organisasi umumnya menggunakan pendekatan melalui konsep dan metode tersendiri, sesuai orientasi mereka tentang sistem sosial. Dengan demikian, masalah yang ada selalu dipandang dalam konteks sistem sosialnya.

Dalam pengumpulan data pendahuluan, penting untuk menggunakan metode yang bervariasi, sehingga diperoleh data yang komprehensif. Kemudian distrukturkan dalam tiga kategori, misalnya sumber-sumber yang menguasai staf, tekanan pekerjaan, dan iklim organisasi. Kemudian secara periodik, staf

bertemu untuk mendiskusikan hasilnya, memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi masalahnya dan mendiskusikannya.

c. Intervensi

Dalam kerja kelompok saat ini, intervensi umumnya dilakukan melalui metode interaksi yang berpusat pada tema atau disebut model tema atau pendekatan tematik. Tema ini sekaligus merefleksikan tujuan utama kerja kelompok. Cohen (1972) menyarankan bahwa dalam menyeleksi tema harus didahului asesmen terhadap permasalahan yang dihadapi, menggunakan kata-kata yang positif, menggunakan kata kerja yang memungkinkan masing-masing anggota dapat berpartisipasi (misal, "menjadi diri sendiri sesuai pekerjaan", dari pada "dunia kerja"). Selanjutnya juga 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.

Dalam konsultasi pendidikan, misalnya dapat menggunakan pendekatan pendidikan, dengan memimpin suatu rangkaian workshop supervisi guna membantu pemahaman staf dan bagaimana mengaplikasikannya, atau melalui pendekatan psikologis melalui latihan-latihan keterampilan sosial, pengembangan pendidikan, atau interaksi manusia, yang secara metodologi dapat menggunakan pendekatan berdasar teori belajar sosial dari Bandura. Sedangkan dalam konsultasi behavioral, lebih menekankan kepada aplikasi teknologi behavioral, sebagaimana akhir-akhir ini banyak digunakan dalam mengatasi masalah-masalah lingkungan, seperti konservasi air, dsb.

Dalam pengembangan organisasi, intervensi kebanyakan dilakukan melalui konsultasi proses, misalnya melalui latihan-

latihan laborator (misal T-Group) serta melalui penelitian tindakan. Sedangkan dalam tindakan masyarakat, intervensi dapat dilakukan melalui penerapan model-model pengembangan masyarakat dan aksi-aksi sosial.

d. Evaluasi

Riset evaluasi dalam perspektif mengorganisaikan selalu terjadi dalam setting-setting yang relevan melalui studi-studi lapangan, penelitian tindakan, dan evaluasi program, tetapi hal ini sering dicirikan dengan desain dan instrumen yang lemah. Kurang ketatnya prosedur eksperimen ini sering memunculkan pertanyaan tentang nilai-nilai intervensi pengembangan (Dustin dan Blocher, 1984).

e. Pengembangan profesional

Sangat disayangkan bahwa latihan formal dalam bidang baru sering tertinggal dibelakang dibandingkan prakteknya. Para praktisi pengembangan, selalu memperoleh pelatihan melalui tiga cara, yaitu : berdasar pengalaman kerjanya, latihan formal subspecialis dalam suatu pembentukan profesi, dan latihan dalam organisasi non tradisional (misal, Laboratorium Pelatihan Nasional).

Konsultasi merupakan subspecialis dalam ilmu pengetahuan dan profesi psikologi. Karena itu penyiapannya harus berisi tentang pendidikan psikologi, kursus dalam teori konsultasi, kerja lapangan, dan mengambil pelajaran tambahan dalam bidang yang tepat sesuai yang akan ditekuni, ujian komprehensif dalam konsultasi. Setelah menyelesaikan bidang akademik tersebut, trainee seharusnya mengambil kursus panjang dalam teori dan proses konsultasi, dengan pengajaran dan supervisi laboratory, serta pengalaman lapangan.

Dalam setengah bagian pertama dari kursus tersebut, trainee harus mempelajari konsep-konsep, sejarah, dan dasar-dasar

ideologis dalam berpikir sistem. Sedangkan dalam setengah bagian kedua, trainee harus praktikum, dengan menempatkannya pada suatu organisasi dan melakukan proyek-proyek konsultasi, kemudian secara formal dievaluasi atau dengan mengajukan usulan untuk evaluasi, misalnya melalui seminar yang dihadiri oleh trainee lain dan profesor.

Sedangkan mengambil pekerjaan tambahan dan penyiapan untuk ujian komprehensif harus memberikan kesempatan kepada trainee untuk mengembangkan beberapa pendalaman substansi pengetahuan utama di luar disiplin psikologi, tetapi relevan terhadap intervensi organisasi, seperti dalam ilmu politik, bisnis, dan hukum.

#### **J. Perspektif dalam Perspektif**

Perspektif bantuan memiliki kategori yang luas, sehingga dalam psikologi konseling banyak ditemui kesulitan untuk menghasilkan pendekatan yang integratif. Sesuai dengan tugas metodologi ilmu sosial, upaya pertama yang telah dilakukan adalah mengklasifikasi dimensi-dimensi psikologis untuk menjelaskan kebanyakan perspektif konseling dengan membedakan pendekatan-pendekatan ke dalam dimensi-dimensi berdasar pendekatan rasional atau afektif, pemahaman/tindakan, dan analitik/tindakan. Dari ahli kepribadian, ditambahkan dimensi merupakan upaya untuk mengarahkan kepada pertimbangan, keaslian, dan nomotetik/demografik. Mitroff dan Kilmann (1978) menggunakan sistem psikologikal Jung untuk menguji perbedaan pendirian ke arah ilmu pengetahuan. Tipologi Jung terintegrasi dalam beberapa dikotomi tradisional dan menawarkan kerangka kerja terhadap klasifikasi dari perspektif konseling.

Selanjutnya, dibutuhkan empat asumsi sebelum mendiskusikan tipologi Jung sehingga menghasilkan sistem klasifikasi. Pertama, sistem klasifikasi yang baik akan membantu dalam mengorganisasikan pola-pola praktek konseling tetapi tidak meredusir konselor pada suatu tipe. Dalam



kenyataannya, konselor tidak sesuai dengan satupun tipe karena mereka beragam, bahkan kadang-kadang perilakunya kontradiktif. Diskusi dalam awal bab mengindikasikan bahwa konseling dicirikan dengan inkonsistensi (misal, menekankan kepada salah satu tujuan, yaitu tujuan individu atau tujuan sosial) dan konsistensi (misal, menekankan kepada kondisi *relationship*).

Kedua, bahwa ciri-ciri umum dari tipe konseling tidaklah tetap atau abadi. Masing-masing tipe konseling dikelompokkan dalam atribut potensial yang beragam, tergantung pada sejarah serta situasi dan kondisi. Ketiga, bahwa sistem klasifikasi itu terbatas. Empat gaya utama konseling ini (Jung) mungkin tidak menjelaskan seluruh bentuk konseling, namun sengaja sengaja ditonjolkan. Kebanyakan konselor mengkombinasikan ciri-ciri gaya-gaya konseling yang berlawanan dan kemudian tidak mudah dijelaskan dalam istilah dari salah satu gaya. Keempat, tidak ada gaya yang lebih valid atau diperlukan sekali dari pada yang lain. Setiap gaya konseling memiliki kekuatan maupun kelemahan, dan beberapa gaya dapat menjadi rusak apabila dipaksakan dengan ekstrim.

### **Sistem Jungian**

Selanjutnya untuk memahami perspektif dalam perspektif akan dibahas dalam sistem Jungian. Sistem psikologis Jung merupakan dasar yang mengikuti skema klasifikasi. Dalam pandangan proses kognitif, sistem Jung dapat diklasifikasikan dalam dua dimensi, yaitu dimensi informasional, yang lebih suka pada data input, dan dimensi pengambilan keputusan, yang merujuk pada proses penalaran yang dicirikan dengan membawa sesuatu menuju kepada jenis-jenis yang disukai dari data input.

Jung menyatakan bahwa informasi diproses melalui pengindraan atau intuisi. Dalam kategori pengindra, individu memproses informasi dengan secara langsung menransmisikan rangsang fisik (melalui indera penglihatan, perabaan, dan pendengaran) ke dalam kesadaran. Tipe pengindra adalah realistik, lebih menyukai fakta dan detail dari situasi. Mereka ini cenderung analitik, praktis, berorientasi saat ini, dan obyektif, dengan penghargaan kepada realitas.

Sebaliknya, individu yang mengarah kepada proses intuitif, membawa rangsang kepada tingkatan yang lebih tinggi dari pada tipe pengindra, dengan memperkaya dan mengelaborasi melalui semantik atau analisis kognitif. Karena itu, mereka ini cenderung idealis, tidak berorientasi kepada bagian-bagian obyektif tetapi dikonseptualisasikan dalam keseluruhan, situasi dan kondisi yang diterima dengan segera selalu diikuti dengan pembuatan hipotesis.

Kemiripan terjadi di bidang pertimbangan, salah satu caranya adalah menggunakan pemikiran, yaitu menggunakan proses penalaran serta menyandarkan kepada aturan-aturan logika (diawali dengan pembuatan premis dan diakhiri dengan kesimpulan) dalam menilai sifat-sifat, makna, dan penggunaan sepenuhnya terhadap sesuatu. Sebaliknya, perasaan, mendasarkan penilaiannya kepada tujuan, kebutuhan, dan kepedulian manusia. Dibandingkan dengan pikiran, perasaan menyandarkan kepada pertimbangan nilai-nilai personalistik dari pada abstraksi logika. Perasaan, bukan berarti emosi, tetapi lebih kepada gaya penalaran yang berhubungan dengan pembuatan keputusan berdasar nilai-nilai personal.

Menurut Jung, masing-masing dari dua dimensi psikologis tersebut memiliki dua proses psikologis yang berlawanan, dan seseorang akan mengembangkan pilihan dan kompetensinya dalam salah satu cara atau mode atau yang lainnya, dan karena masing-masing dimensi tersebut bebas, maka seseorang dapat mengkombinasikan dalam empat cara untuk memperoleh empat tipe kepribadian, yaitu : (1) pengindraan/pikiran, (2) pengindraan/perasaan, (3) intuisi/perasaan, dan (4) intuisi/pikiran.

Berdasarkan hal di atas, tipe atau gaya konseling dapat diidentifikasi menjadi empat, yaitu : (1) ilmu terapan (pengindraan/pikiran), (2) estetika (pengindraan/perasaan), (3) filosofis (intuisi/pikiran), dan (4) advokasi (pengindraan/intuisi).

Dalam kaitannya dengan fungsi konseling, ciri dari masing-masing gaya di atas dapat dijelaskan sebagai berikut :

## 1. Ilmu Terapan

Secara umum tipe ini dicirikan dengan :

- a. Konsen kepada akurasi, ketepatan/presisi, kontrol, reliabilitas, reproduktivitas, dan sejenisnya.
- b. Cara terbaik dalam konseling, diwujudkan melalui pendekatan sistematis.
- c. Dalam padangan konseling sebagai ilmu, maka ia bebas nilai, lebih menyandarkan kepada kesepakatan konsensual.

Adapun dalam prakteknya atau berdasarkan kepada fungsi konseling, memiliki karakteristik sebagai berikut :

Fungsi konseling	Karakteristik
Pembukaan	Variabel-variabel relationship dan pengaruh sosial adalah penting, tetapi dalam membantu klien tetap dilakukan melalui teknik-teknik ilmiah
Konseptualisasi	Tujuan yang tepat, obyektif dan ambigu dibangun melalui asesmen terhadap penentu eksternal secara akurat, valid, dan reliabel.
Intervensi	Seleksi tritmen berdasarkan observasi dan evaluasi-evaluasi eksperimental.
Evaluasi	Lebih suka model inkuiri, melalui eksperimen dengan kelompok kontrol.
Pengembangan profesional	Menekankan kepada pendidikan keilmuan, latihan ketrampilan, dan pemberian spesifikasi prosedur secara detail.

## 2. Estetika

Secara umum tipe ini dicirikan dengan :

- a. Peran konselor sama dengan pendeta, yaitu penyelamatan pribadi, penebusan, humanisasi, mengobati, dan membuatnya ikhlas.
- b. Konsen konselor bukan bagaimana ilmu pengetahuan dan eksperimen dapat meredusir kebingungan, menghasilkan ilmu pengetahuan, dan kemudian membantu klien, tetapi bagaimana eksperimen atau terapi dapat secara langsung berpengaruh terhadap kesejahteraan manusia.

- c. Konselor harus memiliki ketrampilan-ketrampilan konseptual dalam melayani seseorang.

Adapun dalam prakteknya atau berdasarkan kepada fungsi konseling, memiliki karakteristik sebagai berikut :

Fungsi konseling	Karakteristik
Pembukaan	Dimaknai lebih luas, relasi interpersonal adalah terapi.
Konseptualisasi	Menggunakan cara-cara humanistik, dimana konflik internal dan kebutuhan pribadi diutamakan. Tujuan dibingkai dalam istilah-istilah humanistik yang lebih luas, misal perkembangan pribadi.
Intervensi	Intervensi psikoterapi dipilih dengan sensitif dan bergaya seniman.
Evaluasi	Criteria yang disampaikan klien ditempatkan secara serius dan digunakan sebagai bukti-bukti dari keinginan, dorongan, kebutuhan, harapan, dan ketakutan klien.
Pengembangan profesional	Mengutamakan belajar pribadi melalui terapi, terapi berdasar supervisi, dan aktivitas experiental.

### 3. Filosofis

Secara umum tipe ini dicirikan dengan :

- a. Menyandarkan kepada kebijaksanaan (kepercayaan dan pendirian).
- b. Menggunakan pendekatan teoritik/konseptual yang sama dengan pendekatan putis, tetapi juga menggunakan pendekatan yang berbasis pikiran sama dengan pada pendekatan yang digunakan tipe ilmu terapan.
- c. Menekankan konseptualisasi (intuisi dan pikiran) untuk menghasilkan penjelasan jamak terhadap beberapa fenomena.
- d. Aspek-aspek konseptual dan dialektikal dalam interpretasi konseling harus dijelaskan dalam istilah-istilah pemrosesan informasi kognitif, serta hubungan antara keterampilan dengan fungsi kognitif. Misal, seperti pada pendekatan Alber Ellis.

Adapun dalam prakteknya atau berdasarkan kepada fungsi konseling, memiliki karakteristik sebagai berikut :

Fungsi konseling	Karakteristik
Pembukaan	Variabel-variabel relasi dan pengaruh sosial disajikan sebagai fungsi-fungsi kognitif.
Konseptualisasi	Klien dipandang sebagai interpreter yang aktif terhadap pengalamannya. Tugas-tugas kognitif digunakan untuk mengungkap distorsi, defisit, dan tingakt perkembangan.
Intervensi	Intervensi berbasis perbuatan dilakukan setelah kognitifnya terstruktur.
Evaluasi	Inkuiri foukus kepada membangun teori konseptual, berdasar asumsi-asumsi kognitif/mediasional dan menggunakan data introspektif.
Pengembangan profesional	Mengutamakan pendekatan mediasional, dengan perhatian khusus kepada pengembangan kognitif pada konselor.

#### 4. Advokasi

Secara umum tipe ini merupakan tantangan terbesar bagi konselor tradisional dan paling sulit untuk dijelaskan dalam istilah sistem Jungian karena berhubungan dengan terjadinya konflik antara sebab-sebab intrapsikis (internal) dan sebab-sebab dari lingkungan (eksternal).

Adapun dalam prakteknya atau berdasarkan kepada fungsi konseling, karakteristik yang muncul sebagai penegasan tentang realitas subyektif dari fakta sosial dan komitmen untuk aksi sosial adalah sebagai berikut :

Fungsi konseling	Karakteristik
Pembukaan	Pengembangan kepribadian komunitas merupakan instrumen dalam pelaksanaan program-program aksi sosial.
Konseptualisasi	Probem merupakan problem jaringan sistem yang terdapat dalam realitas sosial dan politik.
Intervensi	Dianjurkan melalui program-program aksi sosial.
Evaluasi	Riset tindakan direkomendasikan sebagai strategi evaluasi, intervensi, dan pengembangan profesi.
Pengembangan profesional	Aktif berperatisipasi dalam proses perubahan.

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

Mencermati inti sari buku "Psikologi Konseling : Perspektidan dan fungsi" karya Stone (1985) yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya, tampak bahwa buku ini sangat berharga dalam menelusuri makna dan nilai filosofis dari konseling, terutama ditinjau dari perspektif sejarah atau dinamika perkembangan konseling serta aplikasinya di lapangan. Dengan demikian dapat membuka cakrawala baru bagi para pembacanya dalam proses pencarian makna filosofis dari konseling, sehingga dapat diperoleh penghargaan dan pemahaman yang lebih luas, mendalam, dan integratif, baik dalam kaitan konseling sebagai ilmu pengetahuan maupun sebagai profesi.

Hal di atas menjadi sangat penting, mengingat dalam tataran realitas saat ini diduga kuat masih banyak konselor yang belum memahami makna filosofis tersebut. Dampaknya, konseling sering dimakanai secara sempit dan kaku. Pendekatan-pendekatan yang ada dalam proses konseling, hanya dipahami sebagai suatu cara dalam mendekati suatu permasalahan yang dihadapi klien, tanpa disertai dengan pemahaman kuat terhadap ideologi atau landasan filosofis serta teori-teori yang mendasarinya. Dengan buku ini, diyakini bahwa para pembacanya akan lebih mampu menghargai keragaman pendekatan konseling yang ada.

Melalui buku ini juga diperoleh pemahaman bahwa perkembangan ilmu konseling tidak lahir dalam kevakuman, tetapi secara sistematis dipengaruhi oleh kondisi sosial dan berjalan seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya, dan psikoterapi dan kepribadian pada khususnya. Dengan demikian, teori dan pendekatan-pendekatan yang berhasil dibangun dalam konseling tidak lepas dari kepedulian para ilmuwan konseling dalam memaknai dan mendekati berbagai persoalan yang muncul dan berkembang dalam lingkungannya, serta keberhasilannya dalam memadukan berbagai perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bimbingan dan psikoterapi dalam perspektif baru yang lebih prospektif dalam upaya membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi individu secara ilmiah. Hal ini menunjukkan bahwa pemaknaan atau perspektif

konseling tidak lepas dari konteks sosialnya, yang secara sistematis terus mengalami perubahan seiring dengan dinamika perkembangan ilmu pengetahuan.

Kajian perspektif konseling sebagai kerangka pemikiran dalam memahami kejelasan teori-teori serta praktek konseling sesuai alasan-alasan konseptual, sosial, dan historikal, juga telah memberikan beberapa gambaran atau ilustrasi bahwa konseling memiliki makna atau perspektif yang amat luas dan beragam. Masing-masing makna muncul dan berkembang seiring dengan latar belakang konseptual, sosial, dan historikal. Adanya keragaman (bahkan mungkin kotradiktif) sama sekali bukan berarti bahwa konseling merupakan sesuatu yang ambigu, tetapi justru mencerminkan kekayaan serta dinamika perkembangan konseling sebagai kajian ilmu. Keragaman yang muncul berdasarkan alasan historikal, juga bukan berarti bahwa makna yang satu tergantikan oleh makna yang lain sehingga menjadi tidak memiliki nilai relensi, tetapi lebih dipandang sebagai penambahan atau perluasan makna serta kepeduliannya dalam menyikapi dinamika problematika kehidupan sesuai dengan konteks sosial dan kemampuannya dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan dinamika perkembangan ilmu pengetahuan.

Sekalipun secara metodologis/keilmuan, konseling sulit menghasilkan suatu pendekatan yang integratif, namun dimensi-dimensinya dapat diklasifikasikan secara jelas dan baik berdasar atas pendekatan-pendekatan yang dibangun berdasar atas ideologi, landasan konseptual, atau teori-teori yang mendasarinya, dan lebih sempit lagi kepada bagaimana memahami suatu permasalahan dan apa yang menjadi fokus garapan atau sasaran yang mampu memediasi terjadinya perubahan perilaku sesuai yang diharapkan, sesuai kerangka kerja konseling. Dengan demikian, hasilnya dapat dijadikan sebagai acuan bagi konselor dalam mengorganisasikan pola-pola praktek konseling, dengan tetap tidak mereduksi konselor pada satu dimensi. Dengan demikian klasifikasi hakekatnya memberikan tawaran bagi konselor untuk memilih gaya atau pendekatan tertentu yang dianggap paling baik, paling tepat, paling sesuai, paling dipahami, dan paling dikuasai.

Adanya dimensi-dimensi pendekatan dalam konseling ini pula yang menjadikan gaya konselor yang satu dengan yang lain saling berbeda atau beragam, dan bahkan kadang-kadang kotradiktif. Disamping itu setiap

pendekatan juga merefleksikan fungsi konseling yang berbeda, sehingga menuntut fungsi dan peran konselor yang berbeda pula. Hal ini, hakekatnya tidak masalah karena konseling sendiri merupakan sesuatu yang "inkonsisten" (dalam arti boleh memilih salah satu pendekatan) sekaligus konsisten (sekalipun menggunakan pendekatan berbeda, namun tetap mengutamakan aspek *relationship*). Setiap pendekatan juga memiliki kekuatan dan kelemahan masing-masing, dan tidak ada satu pendekatan yang cocok untuk semua konselor dan untuk semua masalah, sehingga aplikasinya tidak dapat dipaksakan secara ekstrim untuk semua konselor dan semua masalah.

Berdasar atas pembahasan yang disajikan dalam buku "Psikologi Konseling : Perspektidan dan fungsi" karya Stone (1985) yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya, juga dapat ditafsirkan bahwa ditinjau secara historis dapat dikemukakan bahwa ilmu yang tertua adalah ilmu Filsafat. Sedangkan ilmu-ilmu yang lain tergabung dalam filsafat, dan filsafat merupakan satu-satunya ilmu pada waktu itu. Oleh karena itu, ilmu-ilmu yang tergabung dalam filsafat akan dipengaruhi oleh sifat-sifat dari filsafat, demikian pula halnya dengan psikologi dan konseling. Namun, kemudian disadari bahwa filsafat sebagai satu-satunya ilmu kurang dapat memenuhi kebutuhan manusia. Kompleksitas kehidupan manusia, ternyata tidak cukup hanya diterangkan dengan filsafat serta dijawab melalui religi, tetapi perlu dijawab dengan psikologi, kepribadian, psikoterapi, dan konseling. Lahirnya konseling sendiri tidak lepas dari fakta empiris bahwa tidak semua permasalahan kehidupan manusia dapat diselesaikan melalui psikoterapi, sehingga diperlukan format atau perspektif baru dengan memadukan antara psikoterapi dan kepribadian.

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, bahwa sampai akhir abad 19, nasehat diberikan dalam konteks religi. Namun, seiring dengan terjadinya heragak di bidang kebudayaan dan ideologi pada akhir abad 19, maka secara signifikan telah mendorong terjadinya sekularisasi fungsi bimbingan, sehingga bimbingan dikenal sebagai fenomena abad 20. Hal ini tidak lepas dengan terjadinya industrialisasi serta dampaknya terhadap kehidupan manusia dan permasalahan yang dihadapinya, termasuk di bidang pekerjaan yang akhirnya mengundang kepedulian Frank Parson untuk melakukan gerakan bimbingan vokasional dalam



rangka membantu dalam pemilihan pekerjaan. Gerakan ini semakin kokoh dengan lahirnya dua tradisi, yaitu tradisi psikometrik sebagai pengukuran ilmiah terhadap kemampuan individu, serta tradisi bimbingan vokasional, yang awalnya menekankan kepada pendidikan vokasional, terutama melalui informasi vokasional dan nasehat. Dalam perkembangannya, sejak tahun 1930 muncul reformulasi psikologis dalam bimbingan, terutama melalui penerapan prosedur-prosedur ilmiah dan klinikal, yang kemudian ditempatkan sebagai suatu dasar ilmiah dan redifinisi bimbingan vokasional sebagai konseling.

Dalam kajian filsafat, filsafat Ilmu memiliki ruang lingkup sebagai berikut : 1) komparasi kritis sejarah perkembangan ilmu, 2) sifat dasar ilmu pengetahuan, 3) metode ilmiah, 4) praanggapan-praanggapan ilmiah, 5) sikap etis dalam pengembangan ilmu pengetahuan (Sutatminingsih, 2007). Filsafat ilmu sendiri bertugas untuk memberi landasan filosofik, minimal untuk memahami berbagai konsep dan teori suatu disiplin ilmiah. Secara substantif fungsi pengembangan tersebut memperoleh pembekalan dari disiplin ilmu masing-masing, agar dapat menampilkan teori substantif. Selanjutnya, melalui bantuan metodologi, pengembangan ilmu dapat mengoperasionalkan pengembangan konsep, tesis, dan teori ilmiah dari disiplin ilmu masing-masing. Dijelaskan lebih lanjut, bahwa dimensi-dimensi utama filsafat ilmu, yaitu : ontology, epistemology, dan aksiologi. Ontologi adalah hakikat yang ada (*being, sein*) yang merupakan asumsi dasar bagi apa yang disebut sebagai kenyataan dan kebenaran. Epistemologi adalah sarana, sumber, tatacara untuk menggunakannya dengan langkah-langkah progresinya menuju pengetahuan (ilmiah). Aksiologi adalah nilai-nilai (*value*) sebagai tolok ukur kebenaran (ilmiah), etik, dan moral sebagai dasar normatif dalam penelitian dan penggalian, serta penerapan ilmu.

Mencermati pendapat di atas, pembahasan dalam buku "Psikologi Konseling : Perspektidan dan fungsi" karya Stone (1985), tidak lain merupakan penjelasan konseling ditinjau dari dimensi-dimensi filsafat ilmu. Pemaparan tentang perspektif konseling secara sistematis yang dimulai dari memandu, menyembuhkan, memfasilitasi, memodifikasi, merestrukturisasi, mengembangkan, mempengaruhi, mengkomunikasikan, dan terakhir mengorganisasikan, sekalipun tidak ditegaskan sebagai kajian berdasar dimensi-dimensi filsafat ilmu (filsafat konseling), namun

tergambar jelas bahwa uraian tentang latar belakang historis dari masing-masing perspektif yang diajukan hakekatnya mencakup dua dimensi utama filsafat konseling ditinjau dari dimensi ontologi dan epistemologi. Sedangkan penjelasan penjelasan tentang pendekatan dari masing-masing perspektif, hakekatnya merupakan kajian filsafat konseling berdasar atas dimensi aksiologi.

Sekalipun buku ini dapat memberikan pemahaman yang cukup komprehensif dalam memahami konseling berdasar atas tinjauan filsafat, sehingga maknanya dapat lebih dipahami secara lebih luas dan mendalam, namun mengingat buku ini sudah cukup tua, sehingga belum mampu menjelaskan makna baru dari konseling itu sendiri sesuai dengan perkembangan mutakhir yang dipicu oleh pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini, terutama di bidang teknologi informasi dan komunikasi.

Dapat ditambahkan bahwa Ilmu atau ilmu pengetahuan merupakan sejumlah pengetahuan yang disusun secara logis dan sistematis. Sedangkan pengetahuan adalah suatu yang diketahui berdasarkan penginderaan dan pengolahan daya pikir. Dengan demikian konseling hakekatnya adalah suatu ilmu pengetahuan atau disiplin ilmu yang didalamnya berisi berbagai ilmu pengetahuan tentang konseling yang disusun secara logis dan sistematis. Seperti ditunjukkan dengan berbagai paparan penelitian, buku teks, maupun karya-karya ilmiah yang sudah tersebar luas di masyarakat.

Secara umum suatu dianggap sebagai disiplin ilmu yang berdiri sendiri apabila memiliki obyek formal, metode, dan disusun secara sistematis, dan bimbingan dan konseling sudah memenuhi persyaratan itu semua. Obyek material konseling adalah manusia dengan segenap perilakunya, sedangkan obyek formalnya adalah upaya bantuan kepada individu yang mengacu pada fungsi layanan yang diberikan. Sedangkan hal-hal yang terkait dengan upaya bantuan tersebut, seperti latar belakang, karakteristik individu, jenis, kondisi yang diperlukan, maupun kemungkinan hasilnya telah dikaji secara luas dan mendalam seluk beluk dan keterkaitannya, serta telah ditata secara logis dan sistematis menjadi paparan ilmu.

Sedangkan metode yang dikembangkan didalam bimbingan dan konseling untuk mengungkap tentang obyek-obyek kajiannya telah disusun berdasar teori-

teori tertentu yang sudah mapan dan melalui berbagai pendekatan dan tindakan-tindakan berdasar kaidah keilmuan, sehingga dapat digunakan secara ilmiah untuk menafsirkan dan memberi makna secara logis dan sistematis berdasar penalaran dan kaidah-kaidah keilmuan yang selaras dan mapan.

Konseling adalah ilmu yang bersifat multi refensial, karena menggunakan dan memanfaatkan rujukan atau sumbangan dari berbagai ilmu yang lain. Sumbangan tersebut tidak terbatas pada pembentukan dan pengembangan teori-teopri konseling, tetapi juga dalam menjalankan fungsinya atau pada praktek pelayanannya di lapangan.

Gibson dan Mitchell (1995) menegaskan bahwa untuk membahas konseling sebagai ilmu, dapat dilakukan secara tepat melalui penggalian tentang “akar” dan munculnya konseling sebagai suatu profesi. Dijelaskan bahwa fundasi yang melahirkan konseling adalah bidang psikologi, sehingga lapangan psikologi telah banyak berkontribusi dalam membangun teori dan proses konseling, standarisasi assesmen, teknik konseling kelompok dan individual, serta teori perkembangan karir dan pengambilan keputusan. Secara khusus bidang psikologi tersebut mencakup: (1) psikologi pendidikan (teori belajar, tumbuh kembang anak, dan implikasinya dalam setting pendidikan, (2) Psikologi sosial, untuk membantu pemahaman tentang pengaruh situasi sosial pada individu, termasuk pengaruh lingkungan pada erilaku, (3) psikologi ekologis, berkaitan dengan studi tentang keterkaitan dan pengaruh timbal balik antara individu dan lingkungan terhadap suatu perilaku, (4) psikologi perkembangan, yang membantu dalam pemahaman mengapa dan bagaimana perkembangan individu dan perubahan-perubahan yang terjadi sepanjang kehidupan.

Disamping mendapat sumbangan dari bidang psikologi, ilmu bimbingan dan konseling juga mendapat kontribusi dari bidang ilmu yang lainnya, seperti sosiologi (untuk pemahaman kelompok manusia dan pengaruhnya terhadap perilaku manusia), antropologi (untuk pemahaman pengaruh timbal balik kebudayaan dan perilaku manusia), biologi (untuk pemahaman organisme manusia dan keunikannya, maupun teknologi (seperti pemanfaat komputer dalam penataan menejemen BP, dsb).

Telah disinggung sebelumnya bahwa obyek formal dari ilmu bimbingan dan konseling adalah layanan bantuan, sehingga sesuai dengan karakteristiknya dan kedudukannya diangkat sebagai suatu profesi bantuan. Hal ini berarti bahwa kedudukan bimbingan dan konseling adalah juga sebagai ilmu terapan (applied science). Karena itu pula untuk menunjang efektifitas dan efisiensi penerapan/aplikasi dan pengembangannya, telah didukung dengan berbagai pendidikan formal, pengembangan ilmu melalui berbagai penelitian-penelitian lapangan secara ilmiah agar tidak mandul dan steril, dibentuk organisasi profesi, kode etik profesi, serta berbagai kebijakan lain yang menunjang, sehingga pelaksanaannya di lapangan selain menuntut keahlian juga dituntut kemampuan konselor untuk menterjemahkan makna konseling yang dipilih dalam proses konseling yang diberikan sehingga keseluruhan tindakan konseling yang diberikan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

### **BAB III**

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan kepada pembahasan dalam bab-bab sebelumnya, dapat diajukan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Ditinjau dari aspek psikologi, konseling memiliki makna yang sangat luas dan mendalam. Masing-masing makna konseling, tidak lepas dari latar belakang konseptual, sosial, dan historis. Dalam perspektif historis, konseling pertama-tama dimaknai sebagai upaya memandu, kemudian secara berturut-turut dimaknai sebagai upaya menyembuhkan, memfasilitasi, memodifikasi, merestrukturisasi, mengembangkan, mempengaruhi, mengkomunikasikan, dan terakhir mengorganisasikan. Sesuai dengan makna yang terkandung didalamnya, maka masing-masing berimplikasi kepada pendekatan yang harus dibangun atau dikembangkan oleh konselor dalam rangka mengaplikasikannya fungsi konseling tersebut di lapangan.
2. Adanya keragaman makna konseling, dapat berimplikasi kepada munculnya keragaman dalam gaya konselor, yang mungkin kontradiktif. Namun, justru keragaman inilah yang mencerminkan kekayaan sekaligus keluwesan konseling sebagai ilmu terapan dalam menjawab permasalahan-permasalahan psikologis dalam kehidupan manusia.
3. Sekalipun dalam dalam menjalankan fungsi konseling di lapangan konselor dapat memilih salah satu pendekatan yang dominan sesuai pemaknaan terhadap permasalahan yang dihadapi klien, namun ia harus memiliki pandangan atau perspektif tentang konseling secara komprehensif, sehingga mampu bersikap fleksibel dan terbuka terhadap pendekatan lain, serta mampu mempertanggungjawabkan cara kerja yang dipilihnya secara ilmiah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Stone, GERALD L., (1985), *Counseling Psychology : Perspective and Functions*, Monterey, California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Sutatminingsih, Raras, (2007) *Aktualitas Filsafat Ilmu dalam Perkembangan Psikologi* : www. ....; 23:57 pm : tersedia.
- Gibson, Robert. L dan Mitchell, Marianne H. (1990), *Introduction to Counseling and Guidance*, Englewood Cliff : Prentice Hall, Inc.

LAPORAN BUKU

**PSIKOLOGI KONSELING :  
PERSPEKTIF DAN FUNGSI**

Judul asli :

**Psychology counseling :  
Perspectives and Functions**

Karya : Gerald L. Stone

Tahun terbit : 1985

Penerbit : Brooks/Cole Publishing Company

Diajukan untuk Memeuhi Salah Satu Tugas dalam  
Perkuliahan Filsafat Konseling yang dibina oleh  
Yth. Bapak Prof. Dr. H. Rochman Natawidjaja

Oleh :

S U N A R D I

NIP. 0707236

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
PROGRAM DOKTOR  
SEKOLAH PASCA SARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
Januari, 2008

mungkin dapat menjadikan Adanya dimensi-dimensi pendekatan dalam konseling ini pula yang menjadikan gaya konselor yang satu dengan yang lain saling berbeda atau beragam, dan bahkan kadang-kadang kontradiktif. Disamping itu setiap pendekatan juga merefleksikan fungsi konseling yang berbeda,

Pada awalnya, konseling dapat dimaknai sebagai upaya memandu. Sejak awal munculnya, Pertama-tama, konseling dapat dimaknai sebagai historis dari perkembangan ilmu pengetahuan tersebut berjalan seiring dengan sejarah perkembangan ilmu menelusuri makna dan nilai filosofis dari konseling, terutama ditinjau dari perspektif sejarah atau dinamika perkembangan konseling serta aplikasinya di lapangan. Dengan demikian dapat membuka cakrawala baru bagi para pembacanya dalam proses pencarian makna filosofis dari konseling, sehingga dapat diperoleh penghargaan dan pemahaman yang lebih luas, mendalam, dan integratif, baik dalam kaitan konseling sebagai ilmu pengetahuan maupun sebagai profesi.

Pemahaman terhadap

### III. FILSAFAT ILMU DAN ALIRAN-ALIRAN DALAM PSIKOLOGI MODERN

III.1 Wilhelm Wundt, Edward Titchener dan Strukturalisme. Wilhelm Wundt (1832-1920), pada mulanya memperoleh pendidikan dokter, kemudian mengajar fisiologi selama 17 tahun pada Universitas Heidelberg, Jerman. Sejak awal karirnya, dia telah memperlihatkan minat yang besar sekali terhadap proses mental. Pada waktu itu, psikologi belum merupakan bidang tersendiri. Pokok bahasannya masih satu dengan filsafat. Hal yang merupakan ambisi Wundt saat itu ialah memperkembangkan psikologi sedemikian rupa sehingga mempunyai identitas sendiri. Dengan adanya tujuan ini, maka dia mengambil langkah dengan meninggalkan Universitas Heidelberg dan menerima jabatan sebagai Ketua Bagian Filsafat di Universitas Leipzig, Jerman. Empat tahun kemudian, tahun 1879, Wundt mendirikan laboratorium psikologi eksperimen yang pertama di dunia, dan merupakan satu kehormatan yang luar biasa bagi psikologi, sehingga psikologi dapat dianggap sebagai ilmu pengetahuan yang berdiri sendiri. Wundt sangat yakin bahwa tugas utama seorang psikolog adalah meneliti serta mempelajari proses dasar manusia, yaitu berupa pengalaman langsung, kombinasikombinasinya, dan hubungan-hubungannya. Bagaimana psikolog dapat mempelajari proses dasar kesadaran ini ? Wundt dan pengikut-pengikutnya telah mengembangkan satu metode yang dinamakan introspeksi analitik (analytic introspection), yaitu suatu bentuk formal dari observasi yang dilakukan diri sendiri. Titchener (1892), seorang murid Wundt, yang disertai tanggung jawab terhadap laboratorium psikologi yang masih baru di Universitas Cornell, Amerika Serikat, terus menyebarkan pandangan Wundt dan kemudian menjadi pemimpin satu gerakan yang disebut Strukturalisme. Strukturalisme ini meyakini hal-hal berikut :

1. Psikolog seharusnya mempelajari kesadaran manusia, terutama aspek pengindraannya.



2. Psikolog seharusnya menggunakan metode introspeksi analitis yang nyata di dalam laboratorium.

3. Psikolog seharusnya menganalisis proses mental ke dalam elemen sedemikian rupa, sehingga dapat menemukan kombinasi-kombinasinya serta hubungan satu sama lain. Dengan analisis seperti itu juga akan dapat diketahui tempat dimana struktur saling berhubungan dalam system syaraf (Davidoff, 1988:11-14).

□ 2002 digitized by USU digital library 4  
III.2 William James dan Fungsionalisme.

William James (1842-1910) adalah salah satu psikolog Amerika yang cukup terkenal. Ia mengajarkan filsafat dan psikologi di Universitas Harvard selama 35 tahun. Dia sangat menentang strukturalis, karena menurutnya aliran ini sangat dangkal, tidak murni dan kurang dapat dipercaya kebenarannya. Kesadaran menurut

James bersifat unik dan sangat pribadi, terus-menerus berubah, muncul setiap saat,

dan selektif sekali ketika harus memilih dari sekian banyak rangsang yang mengenai

seseorang. Yang paling menonjol dan utama ialah, bahwa kesadaran ini mampu membuat manusia menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitarnya.

Pengikut fungsionalisme meyakini hal-hal berikut :

1. Psikolog seharusnya meneliti secara mendalam bagaimana proses-proses mental

ini berfungsi, dan juga mengenai topik lainnya.

2. Mereka seharusnya menggunakan introspeksi informal, yaitu observasi terhadap diri sendiri serta laporan diri, serta metode obyektif, yaitu yang dapat terbebas dari prasangka, seperti misalnya eksperimen.

3. Psikologi, sebagai ilmu pengetahuan, seharusnya dapat diterapkan di dalam kehidupan kita sehari-hari, misalnya dalam pendidikan, hukum, ataupun perusahaan.

Karena masalah-masalah dasar sangat banyak, maka psikolog yang tergabung di dalam aliran fungsionalisme, berpisah untuk menentukan caranya sendiri. Pada akhirnya, di Amerika Serikat, fungsionalisme digantikan oleh Behaviorisme. Banyak asumsi-asumsi dari aliran fungsional yang dapat bertahan, dan dimasukkan ke dalam pendekatan lainnya yang dikenal sebagai Psikologi Kognitif (Davidoff, 1988:14-15).

III.3 John Watson dan Behaviorisme.

John Watson (1878-1958) menamatkan pendidikannya dalam bidang psikologi hewan, di Universitas Chicago, di bawah asuhan seorang professor dari aliran fungsionalis.

Watson tidak puas terhadap strukturalisme dan fungsionalisme dengan keluhan-keluhan sebagai berikut : bahwa fakta mengenai kesadaran tidak mungkin

dapat dites dan direproduksi kembali oleh para pengamat, sekalipun sudah sangat terlatih.

Aliran behaviorisme menguraikan keyakinannya sebagai berikut :

1. Psikolog seharusnya mempelajari kejadian-kejadian yang terjadi di sekeliling (rangsangan/stimulus) dan perilaku yang dapat diamati (respon).

2. Terhadap perilaku, kemampuan, dan sifat, faktor pengalaman mempunyai

pengaruh yang lebih penting dibandingkan dengan faktor keturunan. Dengan demikian, belajar merupakan topik utama untuk dipelajari.

3. Introspeksi sebaiknya ditinggalkan saja dan digantikan dengan metode obyektif (misalnya eksperimen, observasi, dan tes berulang-ulang).
4. Psikolog seharusnya bertujuan untuk dapat membuat deskripsi, penjelasan, peramalan ke masa depan, dan pengendalian perilaku sehari-hari.
5. Sebaiknya perilaku makhluk sederhana juga diteliti, karena makhluk-makhluk sederhana ini mudah diteliti dan dipahami, bila dibandingkan dengan manusia (Davidoff, 1988:15-16).

Landasan Filosofik (Filsafat Ilmu). Landasan filosofik dari aliran behaviorisme sangat dipengaruhi oleh positivisme. Positivisme digunakan pertama kali oleh Saint Simon (sekitar, 1985, dalam Muhadjir, 1998:61). Positivisme berakar pada empirisme. Prinsip filosofik tentang positivisme dikembangkan pertama kali oleh empirist Inggris Francis Bacon (sekitar 1600). Tesis positivisme adalah bahwa satu-satunya pengetahuan yang valid dan fakta-fakta sajalah yang mungkin dapat menjadi obyek pengetahuan. Dengan demikian, positivisme menolak keberadaan segala kekuatan atau subyek di belakang fakta, menolak segala penggunaan metoda di luar yang digunakan untuk menelaah fakta.

Ontologi positivisme hanya mengakui sesuatu sebagai nyata dan benar bila sesuatu itu dapat diamati dengan indera kita. Positivisme menolak yang dinyatakan sebagai fakta tetapi tidak diamati oleh siapapun dan tidak dapat diulang kembali. Sesuatu akan diterima sebagai fakta bila dapat dideskripsikan secara inderawi. Apa yang di hati dan ada di pikiran, bila tidak dapat dideskripsikan dalam perilaku, tidak dapat ditampilkan dalam gejala yang teramati, tidak dapat diterima sebagai fakta, maka tidak dapat diterima sebagai dasar untuk membuktikan bahwa sesuatu itu benar. Apa yang di hati harus ditampilkan dalam ekspresi marah, senang atau lainnya yang dapat diamati (Muhadjir, 1998:68).

Ontologi pada positivisme sejalan dengan dasar pemikiran yang digunakan oleh pendekatan behaviorisme (perilaku) yang ada pada psikologi. Pada pendekatan ini, perilaku merupakan kegiatan organisme yang dapat diamati. Dengan pendekatan perilaku, seorang ahli psikologi mempelajari individu dengan cara mengamati perilakunya dan bukan mengamati kegiatan bagian dalam tubuh. Pendapat bahwa perilaku harus merupakan unsur subyek tunggal dalam psikologi mulai diungkapkan oleh seorang ahli psikologi Amerika John B. Watson pada awal tahun 1900-an. Introspeksi mengacu pada observasi dan pencatatan pribadi yang cermat mengenai persepsi dan perasaannya sendiri. Watson berpendapat bahwa introspeksi merupakan pendekatan yang tidak ada gunanya. Alasannya ialah jika psikologi dianggap sebagai suatu ilmu, maka datanya harus dapat diamati dan diukur. Watson mempertahankan pendapatnya bahwa hanya dengan mempelajari apa yang dilakukan manusia-yaitu perilaku mereka-memungkinkan psikologi menjadi ilmu yang obyektif. Behaviorisme, sebutan bagi aliran yang dianut Watson, turut berperan dalam pengembangan bentuk psikologi selama awal pertengahan abad ini, dan cabang perkembangannya yaitu psikologi stimulus-response (rangsangan-tanggapan) masih tetap berpengaruh. Hal ini terutama karena hasil jerih payah seorang ahli psikologi dari Harvard, B.F. Skinner. Psikologi Stimulus-Response (S-R) mempelajari rangsangan yang menimbulkan respon dalam bentuk perilaku, mempelajari ganjaran dan hukuman yang mempertahankan adanya respon itu, dan mempelajari perubahan perilaku yang

ditimbulkan karena adanya perubahan pola ganjaran dan hukuman (Skinner, 1981. dalam Hilgard, 1987:8-9). Telaah aksiologi terhadap aliran behaviorisme yang menempatkan faktor belajar sebagai konsep yang penting akan dapat didekati dengan teori moral imperatif dari Immanuel Kant. Immanuel Kant mengemukakan bahwa manusia berkewajiban melaksanakan moral imperatif. Pada satu sisi, dengan moral imperatif, manusia masing-masing bertindak baik, bukan karena ada paksaan, melainkan karena sadar bahwa tindakan tidak baik orang lain adalah mungkin merugikan kita □2002 digitized by USU digital library 6 dimana disini terlihat pentingnya aspek belajar dalam kehidupan manusia. Pada sisi lain, dengan moral imperatif tersebut, semua orang menjadi saling mengakui otonominya. Dilihat dari sisi rekayasawan, teori moral ini lebih mengaksentuasikan pada kewajiban dan otonomi serta tanggung jawab rekayasawan.

III.4 Max Wertheimer dan Psikologi Gestalt. Sementara Behaviorisme berkembang pesat di Amerika Serikat, maka di negara Jerman muncul aliran yang dinamakan Psikologi Gestalt (arti kata Gestalt, dalam bahasa Jerman, ialah bentuk, pola, atau struktur). Para psikolog Gestalt yakin

bahwa pengalaman seseorang mempunyai kualitas kesatuan dan struktur. Aliran Gestalt ini muncul juga karena ketidakpuasan terhadap aliran strukturalis, khususnya

karena strukturalis mengabaikan arti pengalaman seseorang yang kompleks, bahkan

dijadikan elemen yang disederhanakan. Aliran psikologi Gestalt mempunyai banyak tokoh terkemuka, antara lain Wolfgang Kohler, Kurt Koffka, dan Max Wertheimer. Aliran psikologi Gestalt ini nampaknya merupakan aliran yang cukup kuat dan padu. Falsafah yang dikemukakannya sangat mempengaruhi bentuk psikologi di Jerman, yang kelak juga akan terasa pengaruhnya pada psikologi di Amerika Serikat

(terutama dalam penelitian mengenai persepsi). Hal itu nampak dari kedua aliran psikologi modern yang sejaman, yaitu aliran Humanisme dan aliran Kognitif (Davidoff, 1988:16-19).

Landasan Filosofik (Filsafat Ilmu).

Telaah filosofik psikologi gestalt dapat didekati dengan fenomenologi. Heidegger adalah juga seorang fenomenolog. Fenomenologi memainkan peran yang sangat penting dalam sejarah psikologi. Heidegger adalah murid Edmund Husserl (1859-1938), pendiri fenomenologi modern. Husserl adalah murid Carl Stumpf, salah seorang tokoh psikologi eksperimental "baru" yang muncul di Jerman pada akhir pertengahan abad XIX. Kohler dan Koffka bersama Wertheimer yang mendirikan psikologi Gestalt adalah juga murid Stumpf, dan mereka menggunakan fenomenologi sebagai metode untuk menganalisis gejala psikologis. Fenomenologi adalah deskripsi tentang data (secara harafiah disebut the givens: yang diberi) tentang pengalaman langsung). Fenomenologi berusaha memahami dan bukan menerangkan gejala-gejala. Van Kaam (1966, dalam Hall, 1993:173) merumuskannya sebagai metode dalam psikologi yang berusaha untuk menyingkapkan dan menjelaskan gejala-gejala tingkah laku sebagaimana gejalagejala

tingkah laku tersebut mengungkapkan dirinya secara langsung dalam pengalaman. Fenomenologi kadang-kadang dipandang sebagai suatu metode

pelengkap untuk setiap ilmu pengetahuan, karena ilmu pengetahuan mulai dengan

mengamati apa yang dialami secara langsung (Boring, 1950:18, dalam Hall, 1993:173). Ide tentang fenomenologi diungkapkan secara indah pada buku Kohler (1974) yang berjudul *Gestalt Psychology*, sebagai berikut : Tampaknya ada satu titik tolak untuk psikologi, bahkan untuk semua ilmu pengetahuan, yakni dunia sebagaimana kita alami apa adanya, secara naif dan tidak secara kritis. Kenaifan itu bisa hilang manakala kita melangkah terus. Masalah-masalah mungkin timbul yang mula-mula sama sekali tertutup dari pandangan kita. Untuk memecahkannya, mungkin perlu merancang konsep □  
2002 digitized by USU digital library 7  
konsep yang sepertinya hanya sedikit berhubungan dengan pengalaman utama yang bersifat langsung. Walaupun demikian, seluruh perkembangan harus mulai dengan suatu gambaran dunia yang naif. Sumber ini adalah perlu karena tidak ada dasar lain yang menjadi titik tolak ilmu pengetahuan. Dalam kasus saya, yang mungkin dapat dianggap mewakili banyak orang lain, gambaran yang naif itu, pada saat ini berupa sehamparan danau biru dikelilingi hutan yang gelap, sebongkah besar batu karang berwarna abu-abu, keras dan dingin, yang telah saya pilih sebagai tempat duduk, sehelai kertas tempat saya menulis, suara angin redup yang hampir tidak menggerakkan pohon-pohon, dan bau menusuk yang biasa datang dari perahu dan penangkapan ikan. Ada hal yang lebih dari itu di dunia ini, entah bagaimana saya lihat sekarang, meskipun tidak menjadi kacau dengan danau biru masa kini, sehamparan danau lain berwarna biru lebih muda, tempat saya terpaku, beberapa tahun lalu, melayangkan pandangan dari pantainya di Illinois. Saya benar-benar sudah terbiasa melihat beribu-ribu pemandangan semacam ini yang muncul pada waktu saya berada sendirian. Masih ada lagi di dunia ini, tangan dan jari-jari saya yang bergerak dengan ringan di atas kertas. Sekarang, setelah saya berhenti menulis dan melihat lagi keliling, muncul juga perasaan sehat dan kuat. Pada saat berikutnya, saya merasakan seperti ada tekanan misterius pada suatu tempat dalam diri saya yang cenderung berkembang menjadi perasaan diburu-saya sudah berjanji untuk menyelesaikan naskah ini dalam beberapa bulan.

Salah seorang di antara fenomenolog kontemporer yang paling fasih dan paling ulung adalah Erwin Straus (1963,19660). Sebuah pembahasan ilmiah dan ringkas tentang fenomenologi oleh salah seorang pendukung utamanya dari kalangan psikolog di Amerika Serikat dapat ditemukan dalam karya MacLeod (1964, dalam Hall, 1993 : 174).

Fenomenologi sebagaimana terdapat dalam karya para psikolog Gestalt dan Erwin Starus, pertama kali telah dipakai untuk meneliti gejala-gejala dari prosesproses

psikologis seperti persepsi, belajar, ingatan, pikiran, dan perasaan, tetapi tidak digunakan untk meneliti kepribadian. Sebaliknya, psikologi eksistensial telah menggunakan fenomenologi untuk menjelaskan gejala-gejala yang kerap kali dipandang sebagai wilayah bidang kepribadian. Psikologi eksistensial dapat dirumuskan sebagai ilmu pengetahuan empiris tentang eksistensi manusia yang menggunakan metode analisis fenomenologis (Hall, 1993.:174). Telaah aksiologi terhadap aliran psikologi Gestalt dapat didekati melalui teori keadilan. Terdapat 2 prinsip teori keadilan, menurut Rawls, yaitu : 1) bahwa setiap

orang memiliki persamaan hak atas kebebasan yang sangat luas hingga kompatibel

dengan hak kebebasan orang lain; 2) ketidaksamaan sosial dan ekonomi ditata sedemikian sehingga keduanya (sosial dan ekonomi) : a) menjadi bermanfaat bagi setiap orang sesuai harapan yang patut, dan b) memberi peluang yang sama bagi semua untuk segala posisi dan jabatan (Muhadjir, 1998:155-156).

### III.5 Sigmund Freud dan Teori Psikoanalitik.

Sigmund Freud (1856-1939) adalah seorang dokter berkebangsaan Vienna yang mengkhususkan diri untuk mempelajari gangguan kejiwaan, terutama gangguan jiwa neurotik, yaitu gangguan kejiwaan dimana penderita akan memperlihatkan kecemasan yang berlebihan, mudah lelah, insomnia, depresi, kelumpuhan, dan gejala-gejala lainnya yang berhubungan dengan adanya konflik dan tekanan jiwa. Teori Freud ini dikenal dengan teori Psikoanalisis, yaitu teori pemikiran Freud mengenai kepribadian, abnormalitas, dan perawatan penderita. Aliran psikoanalisa disini tidak menampakkan adanya kemiripan dengan teori yang sudah dibicarakan sebelumnya, karena pada dasarnya Freud sendiri tidak pernah bertujuan mempengaruhi psikologi untuk keperluan akademis. Sejak semula Freud

hanya bertujuan meringankan penderitaan pasien-pasiennya, tetapi karena pengaruh

dari teori psikoanalisis ini nyatanya telah menembus psikologi sebagai ilmu, maka kita akan melihat teori ini sebagai salah satu teori di dalam psikologi. Beberapa pandangan yang diyakini oleh pengikut Freud adalah sebagai berikut :

1. Psikolog sebaiknya mempelajari dengan tekun mengenai hukum dan faktor-faktor

penentu di dalam kepribadian (baik yang normal ataupun yang tidak normal), dan menentukan metode penyembuhan bagi gangguan kepribadian.

2. Motivasi yang tidak disadari, ingatan-ingatan, ketakutan-ketakutan, pertentangan-pertentangan batin, serta kekecewaan adalah aspek-aspek yang sangat penting di dalam kepribadian. Dengan membawa gejala-gejala tersebut ke alam sadarnya sudah merupakan satu bentuk terapi bagi penderita kelainan/gangguan kepribadian.

3. Kepribadian seseorang terbentuk selama masa kanak-kanak dini. Dengan meneliti

ingatan-ingatan yang dimiliki seseorang ketika ia berusia 5 tahun, akan sangat besar perannya bagi penyembuhan.

4. Kepribadian akan lebih tepat bila dipelajari di dalam konteks hubungan pribadi yang sudah berlangsung lama antara terapis dan pasien. Selama terjadinya hubungan yang seperti itu, maka pasien dapat menceritakan segala pikiran, perasaan, harapan, khayalan, ketakutan, kecemasan, mimpi kepada terapis (introspeksi informal), dan tugas terapis ialah mengobservasi serta menginterpretasikan perilaku pasien (Davidoff, 1988:19-21).

Landasan Filosofik (Filsafat Ilmu).

Freud sangat terpengaruh oleh filsafat determinisme dan positivisme ilmu pengetahuan abad XIX. Analisa terhadap pandangan psikoanalisis tersebut, terutama

yang berkaitan dengan tugas terapis yaitu observasi dan interpretasi perilaku,

sejalan dengan metodologi psitivisme Auguste Comte. Alat penelitian yang pertama menurut Comte adalah observasi. Kita mengobservasi fakta; dan kalimat yang penuh tautology hanyalah pekerjaan sia-sia. Tindak mengamati sekaligus menghubungkan dengan sesuatu hukum yang hipotetik, diperbolehkan oleh Comte. Itu merupakan kreasi simultan observasi dengan hukum, dan merupakan lingkaran tak berujung (Muhadjir, 1998:62-63).

Selain itu, pandangan-pandangan psikoanalisis tentang aspek-aspek penting kepribadian juga sejalan dengan epistemology positivisme kritis dari Mach dan Avenarius, yang lebih dikenal dengan empiriocritisisme. Menurutnya, fakta menjadi satu-satunya jenis unsur untuk membangun realitas. Realitas bagi keduanya adalah sejumlah rangkaian hubungan beragam hal indrawi yang relatif stabil. Unsur hal yang indrawi itu dapat fisik, dapat pula psikis (Muhadjir, 1998:64-65).

Menurut Popper, filsafat deterministic mencermati keteraturan biologik. Popper dipengaruhi oleh Kant, dimana ia menampilkan hipotesa besar imajinatifnya berupa teori keteraturan deterministic. Alam semesta ini teratur. Ilmuwan berupaya membaca keteraturan tersebut. Dalam hal ini, uji falsifikasi diharapkan diketemukan

□2002 digitized by USU digital library 9

kawasan benar dan kawasan salah dari teori itu. Popper menguji teorinya secara deduktif dengan uji falsifikasi, dan kesimpulan yang hendak dicapai adalah kebenaran probabilistic. Teori relativitas Einstein merupakan salah satu teori yang tepat diuji validitasnya dengan uji falsifikasi Popper (Muhadjir, 1998:99)..

Sejalan dengan filsafat determinisme dari Popper tersebut, Freud menganggap organisme manusia sebagai suatu energi kompleks, yang memperoleh energinya dari makanan yang dimakannya dan menggunakannya untuk bermacam-macam hal, seperti sirkulasi, pernapasan, gerakan otot, mengamati, berpikir, dan mengingat. Freud tidak melihat alasan untuk menganggap bahwa energi yang dikeluarkan untuk bernapas atau pencernaan adalah berbeda dari energi yang dikeluarkan untuk berpikir dan mengingat, kecuali dalam hal bentuknya. Sebagaimana sangat didengungkan oleh ahli-ahli ilmu alam abad XIX, energi harus didefinisikan berdasarkan sejenis pekerjaan yang dilakukannya. Apabila pekerjaannya merupakan kegiatan psikologis, seperti berpikir, maka Freud yakin bahwa adalah sangat sah menyebut bentuk energi ini energi psikis. Menurut doktrin penyimpanan energi, energi dapat berpindah dari satu tempat ke tempat lain, tetapi tidak dapat hilang dari seluruh system kosmis; berdasarkan pemikiran ini maka energi psikis dapat diubah menjadi energi fisiologis dan demikian sebaliknya. Titik hubunghan atau jembatan antara energi tubuh dan energi kepribadian adalah id

beserta insting-instingnya (Hall, 1993:68-69). Telaah aksiologi terhadap aliran psikoanalisa ini akan tepat jika didekati dengan teori moral tentang keutamaan dan jalan tengah yang baik dari Aristoteles. Aristoteles menyetengahkan tendensi memilih jalan tengah yang baik antara terlalu banyak (ekses) dengan terlalu sedikit (defisiensi). Keberanian merupakan jalan tengah antara kenekatan dengan kepengecutan. Kejujuran merupakan jalan tengah antara membukakan segala yang menghancurkan dengan menyembunyikan segala sesuatu. Pada dataran rasional, Aristoteles juga menyetengahkan teori keutamaan intelektual, dalam tampilan seperti : efisiensi dan kreatif. Teori moral ini sangat realistic, dimana dalam mengatasi konflik dilakukan dengan mencari jalan tengah yang terbaik (Muhadjir, 1998:156)

III.6 Aliran Humanisme.

Psikolog yang berorientasi humanistic mempunyai satu tujuan, mereka ingin memanusaiakan psikologi. Mereka ingin membuat psikologi sebagai studi tentang “apa makna hidup sebagai seorang manusia”. Mereka berasal dari berbagai latar belakang dan keyakinan yang beragam. Sebagian besar psikolog yang berorientasi humanistic mempunyai sikap yang sama, yaitu :

1. Para ilmuwan seharusnya tidak melupakan bahwa tugas utama mereka ialah melayani sesama, sekalipun mereka memang mempunyai tugas mengumpulkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan. Psikolog seharusnya dapat menolong orang lain sedemikian rupa sehingga orang tersebut mampu lebih mengenal dirinya secara baik serta mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya secara maksimal. Psikolog harus mengarahkan tugasnya untuk memperkaya kehidupan seseorang.
2. Ilmuwan perilaku seharusnya mempelajari makhluk hidup sebagai satu keseluruhan yang utuh, tanpa mengkotak-kotakkan ke dalam penggolongan fungsi

□2002 digitized by USU digital library 10

seperti misalnya persepsi, belajar, dan kepribadian (lihat adanya pengaruh psikologi Gestalt).

3. Tugas psikolog adalah mempelajari tujuan hidup, keterkaitan diri, pemenuhan kebutuhan, kreativitas, spontanitas, dan nilai-nilai yang dianutnya. Ini semua adalah persoalan manusia yang sepenuhnya menjadi tanggungjawabnya pribadi.
4. Ilmuwan perilaku seharusnya memusatkan perhatiannya pada kesadaran subyektif (bagaimana seseorang memandang pengalaman pribadinya) karena interpretasi yang dia lakukan mempunyai arti yang amat penting dan mendasar bagi semua kegiatan manusia (pemikiran ini juga mencerminkan pengaruh psikologi Gestalt).
5. Ilmuwan perilaku harus belajar untuk memahami manusia sebagai individu yang mempunyai perkecualian serta tidak dapat diramalkan sebelumnya, namun tetap sebagai makhluk yang umum dan universal. Kebalikannya, justru psikolog psikoanalitik, neobehavioristik, dan kognitif lebih memusatkan perhatiannya untuk mempelajari sifat umum.

6. Metode-metode ilmiah khusus yang hendak dipakai oleh ilmuwan perilaku seyogyanya bersifat sekunder. Hal ini karena persoalan yang mereka pilih untuk dipelajari adalah yang utama. Oleh karena itu, psikologi humanistic menggunakan bermacam-macam strategi penelitian ilmiah : metode obyektif, studi kasus individual, teknik-teknik introspeksi informal, bahkan menganalisis karya tulisnya. Hal ini karena para psikolog humanistic yakin bahwa kesadaran naluriah merupakan sumber informasi yang amat penting, maka mereka tidak ragu-ragu untuk mengandalkan dan percaya sepenuhnya pada perasaan subyektif mereka, serta kesan-kesan mereka secara pribadi (Davidoff, 1988:27-28).

Landasan Filosofik (Filsafat Ilmu).  
 Martin Heidegger, yang semula dikenal sebagai filosof eksistensial, sejak 1947, dengan bukunya *Letter of Humanism* mulai dikenal perubahannya, dan selanjutnya dikenal sebagai tokoh yang memberi landasan ontology modern yang fenomenologist. Dalam pandangan Heidegger, ilmu tentang yang ada pilah dari ilmu positif. Ilmu tentang yang ada merupakan teanscendental temporal science, ilmu transenden yang temporal. Makna transenden pada pustaka Barat umumnya diartikan dunia obyektif universal. Demikian pula makna metafisik, sebagai dataran obyektif universal. Berbeda dengan makna transenden dan metaphisik dalam pustaka keagamaan.

Menurut Heidegger, humanisme dapat berakar pada dataran metafisik atau setidaknya pada sesuatu yang lebih tinggi dan bearakar pada konsep human being sebagai animal rasional. Being sebagai being momot commonality (ontology) dan momot dasar mutlak dari being, yaitu a supreme Being (teologi), sehingga Heidegger mengenalkan konsep Being atau Da-Sein (da artinya disini; dan Sein artinya Being) (Muhadjir, 1998:51-52)..

Telaah aksiologi terhadap aliran Humanisme dapat didekati dengan teori etika hak asasi manusia dari John Locke (1632-1704). Menurut John Locke, hak asasi ditafsirkan sangat individualistic. Hak kebebasan individual, pada hak negatifnya menjadi tidak mencampuri kehidupan orang lain. Melden (1977) berpendapat bahwa hak moral kebebasan individu mempunyai saling keterkaitan antarindividu.

III.7 Aliran Kognitif.  
 Pada awal 1960-an, banyak psikolog kognitif mulai memberontak terhadap pandangan behavioral yang kuna. Para psikolog dari pandangan kognitif yakin akan hal-hal di bawah ini :

□2002 digitized by USU digital library 11

1. Ilmuwan perilaku seharusnya mempelajari proses-proses mental seperti pikiran, persepsi, ingatan, perhatian, pemecahan persoalan, dan penggunaan bahasa.
2. Mereka ini seharusnya berusaha untuk memperoleh pengetahuan yang setepat-tepatnya mengenai cara kerja dari proses-proses tersebut, dan bagaimana proses-proses ini dapat dipergunakan di dalam kehidupan sehari-harinya.
3. Para ilmuwan perilaku seharusnya juga tetap memakai introspeksi informal, khususnya bila ingin mengembangkan dugaan-dugaan yang dibuat, sedangkan metode obyektif dapat dipergunakan untuk menguji kebenaran dugaan ini.



Psikologi kognitif ini berusaha menggabungkan aspek-aspek fungsionalisme, psikologi Gestalt, dan behaviorisme (Davidoff, 1988:25). Landasan Filosofik (Filsafat Ilmu). Psikologi kognitif memiliki landasan filosofis Rasionalisme. Tokoh aliran filsafat rasionalisme ialah Descartes, Spinoza, dan Leibniz. Dalam rasionalisme, usaha manusia untuk memberi kepada akal suatu kedudukan yang berdiri sendiri. Abad ke-

17 adalah abad dimulainya pemikiran-pemikiran kefilosofatan dalam arti yang sebenarnya. Semakin lama manusia semakin menaruh kepercayaan yang besar terhadap kemampuan akal, sehingga tampaklah adanya keyakinan bahwa dengan kemampuan akal pasti dapat diterangkan segala macam permasalahan dan dapat dipecahkannya segala macam masalah kemanusiaan. Dengan berkuasanya akal ini, orang mengharapkan akan lahirnya suatu dunia baru yang dipimpin oleh akal manusia yang sehat. Aliran filsafat rasionalisme ini berpendapat bahwa sumber pengetahuan yang memadai dan dapat dipercaya adalah

akal (rasio). Hanya pengetahuan yang diperoleh melalui akal yang memenuhi syarat yang dituntut oleh sifat umum dan harus mutlak, yaitu syarat yang dituntut oleh semua pengetahuan ilmiah.

Secara ringkas dapat dikemukakan dua hal pokok yang merupakan ciri dari setiap bentuk rasionalisme, yaitu :

1. Adanya pendirian bahwa kebenaran-kebenaran yang hakiki itu secara langsung dapat diperoleh dengan menggunakan akal sebagai sarannya.
2. Adanya suatu penjabaran secara logis atau deduksi yang dimaksudkan untuk memberikan pembuktian seketat mungkin mengenai lain-lain segi dari seluruh sisa bidang pengetahuan berdasarkan atas apa yang dianggap sebagai kebenaran-kebenaran

hakiki tersebut di atas (Mustansyir, 2001:73-75).

Telaah aksiologi terhadap aliran psikologi kognitif dapat didekati melalui teori keadilan. Terdapat 2 prinsip teori keadilan, menurut Rawls, yaitu : 1) bahwa setiap orang memiliki persamaan hak atas kebebasan yang sangat luas hingga kompatibel

dengan hak kebebasan orang lain; 2) ketidaksetaraan sosial dan ekonomi ditata sedemikian sehingga keduanya (sosial dan ekonomi) : a) menjadi bermanfaat bagi setiap orang sesuai harapan yang patut, dan b) memberi peluang yang sama bagi semua untuk segala posisi dan jabatan (Muhadjir, 1998:155-156).

#### IV. FILSAFAT ILMU DALAM PSIKOLOGI EKSISTENSIAL

Tokoh psikologi eksistensial yang terkenal adalah Ludwig Binswanger (1881) dan Medard Boss (1903). Psikologi eksistensial menolak konsep tentang kausalitas,

dualisme antara jiwa dan badan, serta pemisahan orang dari lingkungannya.

□ 2002 digitized by USU digital library 12

Psikologi eksistensial tidak mengkonsepsikan perilaku sebagai akibat dari perangsangan dari luar dan kondisi-kondisi badaniah dalam manusia. Seorang individu bukanlah mangsa lingkungan dan juga bukanlah makhluk yang terdir dari insting-insting, kebutuhan-kebutuhan, dan dorongan-dorongan. Manusia memiliki kebebasan untuk memilih, dan hanya ia sendiri yang bertanggungjawab terhadap eksistensinya. Manusia dapat mengatasi baik lingkungan maupun badan fisiknya apabila ia memang memilih begitu. Apa saja yang dilakukannya adalah pilihannya

sendiri. Orang sendirilah yang menentukan akan menjadi apa dan apa yang akan dilakukannya (Hall, 1993:192-193). Landasan Filosofik (Filsafat Ilmu). Martin Heidegger (1889-1976) seorang filsuf Jerman dan Karl Jaspers (1883-1969) (Hall, 1993:172-175) merupakan pencipta filsafat eksistensial dalam abad ini.

Hal yang lebih penting adalah bahwa Heidegger merupakan jembatan ke arah psikolog dan psikiater. Ide pokok dalam ontology Heidegger (ontology adalah cabang

filsafat yang berbicara tentang ada atau eksistensi) ialah bahwa individu adalah sesuatu yang ada-di dunia. Ia tidak ada sebagai diri atau sebagai subyek yang berhubungan dengan dunia luar; seorang pribadi juga bukan merupakan benda atau

obyek atau badan yang berinteraksi dengan benda-benda lain yang membentuk dunia. Manusia memiliki eksistensi dengan mengada-di-dunia, dan dunia memiliki eksistensinya karena terdapat suatu Ada yang menyingkapnya. Ada dan dunia adalah satu. Barret (1962, dalam Hall, 1993:172-175) menyebut ontology Heidegger

dengan teori Medan tentang Ada. Telaah aksiologi terhadap Psikologi Eksistensial dapat didekati dengan teori etika hak asasi manusia dari John Locke (1632-1704). Menurut John Locke, hak asasi ditafsirkan sangat individualistic. Hak kebebasan individual, pada hak negatifnya menjadi tidak mencampuri kehidupan orang lain. Melden (1977) berpendapat bahwa hak moral kebebasan individu mempunyai saling keterkaitan antarindividu.

#### V.FILSAFAT ILMU DALAM KONSELING

Banyak ahli sependapat bahwa di dalam pribadi yang sehat terdapat aspek-aspek yang berinteraksi secara terpadu. Ia bisa mempersepsikan diri sendiri secara realistis, bisa menyesuaikan dorongan dan keinginan dengan nilai moral yang ada, ia

memahami system nilai yang dimiliki, sehingga ia memahami pula apa dan sejauhmana sesuatu boleh dan tidak boleh dilakukan. Dilihat dari sudut ini, hakikat dan falsafah tujuan konseling adalah membantu seseorang agar mencapai prestasi,

hasil dengan kemampuan yang dimiliki secara maksimal. Untuk membantu hal ini perlu dilatarbelakangi oleh dasar falsafah untuk konseling, bahwa ada kepercayaan

terhadap martabat dan harga diri seseorang, bahwa ada pengakuan terhadap kebebasan dari seseorang untuk menentukan nilai dan keinginannya dan hak seseorang untuk menentukan gaya dan corak kehidupan sendiri. Dalam kenyataannya, tidak mungkin menghindari bahwa dalam proses konseling yang antara

lain bertujuan mengubah system nilai yang ada pada klien, namun dasar falsafahnya

harus tetap ada, yakni menghargai system nilai yang dimiliki klien, sehingga tidak ada istilah keharusan atau pemaksaan. Inilah dasar munculnya konsep mengenai individualisme, konsep yang mengakui adanya keunikan yang dimiliki setiap individu

dan yang memiliki hak untuk menentukan perkembangan dan perubahan sesuai

dengan kondisi khusus pribadinya. Dari sudut ini, salah satu tujuan penting dari □2002 digitized by USU digital library 13 seorang konselor adalah membantu agar pribadinya lebih merasa memiliki kebebasan. Kebebasan yang dirasakan sebagai milik dan hak pribadinya dan yang diakui dan dihargai oleh orang lain.

Pada tahun 1975, Arbuckle mengemukakan model filsafat untuk mendasari teorinya mengenai konseling, yang singkatnya sebagai berikut :  
1. Setiap orang dalam batas-batas tertentu adalah hasil kondisioning dengan lingkungannya, yang pada saat ini merupakan hasil kondisioning di dalam dirinya sendiri.

2. Kenyataan mengenai tekanan negatif dari luar, acapkali menutupi keadaan sebenarnya bahwa dasar perubahan pada diri pribadi sama-sama bisa terjadi dari dalam ke luar dan tidak selalu dari luar ke dalam.

3. Tanggung jawab pribadi adalah pencipta kebebasan perorangan dan bukan sebaliknya.

4. Pemakaian istilah kebebasan pada hakekatnya hanya berupa istilah, karena dalam

kenyataannya tidak sebagaimana yang tercatat dalam literature, artinya kebebasan yang tidak sepenuhnya bebas.

5. Pribadi yang bertanggungjawab dan bebas adalah pribadi yang mempersempit perbedaan antara sikap dan perbuatan.

6. Kebebasan dan tanggungjawab berubah jika kultur juga berubah.

7. Seorang pribadi yang bertanggungjawab adalah seseorang yang tidak merasakan

kebutuhan untuk memaksa diri sendiri atau ide-idenya kepada orang lain.

Tiga kelompok system falsafah yang mendasari konseling, yakni :  
1. Esensialisme.

Ada tiga aspek dalam kelompok ini, yakni : rasionalisme, idealisme, dan realisme. Filsafat esensialistik menerima asumsi bahwa manusia adalah makhluk satu-satunya didunia ini yang memiliki akal dan karena itu fungsi utama mempergunakan akal adalah untuk mengetahui dunianya dimana ia hidup. Selanjutnya dikemukakan bahwa kebenaran adalah universal dan absolut dan manusia menemukan kebenaran dengan membedakan antara yang esensial dan yang tidak. Mengenai absolutisme ini, Arbuckle (1975) menunjukkan bahwa kepercayaan terhadap nilai absolut dapat menimbulkan kesulitan bagi para konselor.

Kalau konselor berpegang teguh pada konsep absolut, maka konselor akan sulit menerima kebebasan pada klien untuk mengembangkan nilai-nilainya sendiri. Lebih

lanjut, Arbuckle mengemukakan bahwa yang penting adalah apakah konselor percaya terhadap diri sendiri bahwa ia bisa memahami konsep absolut itu.

2. Progresivisme.

Menurut Blocher (1966), filsafat progresivistic ini muncul sebagai akibat dari melunturnya kepercayaan terhadap konsep-konsep yang absolut. Para ahli tidak lagi

terlalu menitikberatkan pada teori, atau teori umum tentang pengetahuan, melainkan memperhatikan hal-hal yang langsung dan khusus yang dapat dilihat sebagai realitas dan obyek yang dapat dilihat, yang realistis dan membutuhkan

pemecahan persoalan secara langsung. Pendekatan-pendekatan dengan dasar filsafat progresivistic antara lain eksperimentalisme, pragmatisme, dan instrumentalisme. Pendekatan ini menitikberatkan pada pertanyaan seperti : apa yang akan terjadi ? daripada pertanyaan : apakah kebenaran itu ? Suatu fakta akan berharga dilihat dari kegunaannya dan bukan universalitasnya. Nilai adalah sesuatu yang bersifat pribadi dan kebenaran adalah sesuatu yang dinamis, karena berada di

□2002 digitized by USU digital library 14 dalam dunia yang selalu berubah. Suatu pandangan yang dijadikan dasar oleh aliran

empirisme dan behaviorime. Konsep dasar filsafat progresivistik bilamana dipakai secara utuh oleh para konselor, akan bisa menimbulkan banyak kesulitan, karena patokan atau ukuran yang dipakai adalah lingkungan dan masyarakat luas, termasuk

misalnya masalah penyesuaian diri yang berhubungan dengan integrasi kepribadian

dan kesehatan mental dan karena itu mengecilkan arti individualitas dan faktor yang

bisa tumbuh dan berkembang dengan sendirinya, padahal faktor tersebut adalah faktor yang penting diperhitungkan sebagai faktor yang mempengaruhi gambaran individualitasnya.

### 3.Eksistensialisme.

Konsep dasar filsafat eksistensialistik sebagai kelompok ketiga menurut Blocher adalah kerinduan manusia untuk mencari sesuatu yang penting, sesuatu yang bermakna dalam dirinya. Sesuatu yang paling bermakna di dalam diri seseorang adalah eksistensi dirinya. Perhatian yang lebih besar terhadap pribadi, terhadap manusia daripada terhadap system yang formal. Konsep identitas menjadi

sesuatu yang perlu diperhatikan dalam kehidupan manusia. Konseling dari sudut filsafat eksistensialistik ialah keterlibatan konselor untuk mengalami bersama apa yang dialami klien, suatu respon empatik (empathic response) yang diperlihatkan konselor, dalam usaha merekonstruksi struktur pribadi yang bermakna pada klien. Mengenai ini, Beck (1963) menyusun beberapa paham dasar sebagai konsep dasar

falsafahnya untuk konseling yang diambil sebagian besar dari filsafat eksistensialisme, sebagai berikut :

1.Setiap pribadi bertanggungjawab terhadap perbuatan-perbuatannya sendiri.  
2.Orang harus menganggap orang lain sebagai obyek dari nilai-nilai sebagai bagian

dari perhatiannya.

3.Manusia berada dalam dunia realitas.

4.Kehidupan yang bermakna harus terhindar sejauh mungkin dari ancaman, baik fisik maupun psikis.

5.Setiap orang memiliki latar belakang keturunannya sendiri dan memperoleh pengalaman-pengalaman unik.

6.Orang bertindak atas dasar pandangan terhadap realitasnya sendiri yang subyektif,

tidak karena realitas yang obyektif di luar dirinya.  
7. Manusia tidak bisa digolongkan sebagai baik atau jahat dari asalnya (by nature).

8. Manusia berreaksi sebagai kesatuan organisasi terhadap setiap situasi (Gunarsa, 1996:9-13).

□2002 digitized by USU digital library 15

## KESIMPULAN

Ditinjau secara historis dapat dikemukakan bahwa ilmu yang tertua adalah ilmu Filsafat, sehingga . Ilmu-ilmu yang lain tergabung dalam filsafat. Psikologi pun lebih banyak dikembangkan oleh para pemikir dan ahli filsafat, yang kurang melandasi pengamatannya pada fakta kongkrit. Lama-kelamaan, disadari bahwa filsafat sebagai satu-satunya ilmu kurang dapat memenuhi kebutuhan manusia. Dalam hal ini, sekalipun psikologi pada akhirnya memisahkan diri dari filsafat, namun psikologi masih tetap mempunyai hubungan dengan filsafat, utamanya filsafat

ilmu, bahkan ilmu-ilmu yang telah memisahkan diri dari filsafat pun, terutama mengenai hal-hal yang menyangkut sifat, hakikat, serta tujuan dari ilmu pengetahuan itu, (Ahmadi, 1998:28-29). Dengan demikian, maka akan dapat dianalisa lebih lanjut tentang aktualitas filsafat ilmu dalam perkembangan psikologi sebagai landasan filosofiknya, dalam hal ontology, epistemology, maupun aksiologinya.

Perkembangan psikologi sejak berinduk pada filsafat hingga perkembangannya kini memunculkan banyak aliran. Pembuka pintu bagi kemunculan

banyak aliran dalam dunia Psikologi dimulai dengan jasa Wilhelm Wundt yang terkenal dengan strukturalismenya. Aliran-aliran psikologi modern yang kemudian muncul adalah behaviorisme dengan tokohnya John Watson, Gestalt dengan tokohnya Max Wertheimer, humanisme dengan tokohnya Maslow, kognitif dengan tokohnya George Miller, dan psikoanalitik dengan tokohnya Sigmund Freud..

## DAFTAR

## PUSTAKA

Ahmadi, Abu. 1991. Psikologi Umum. Jakarta, PT Rineka Cipta.  
Davidoff, Linda L. 1988. Psikologi Suatu Pengantar. Jakarta, Erlangga.  
Gunarsa, Singgih D. 1996. Konseling Dan Psikoterapi. Jakarta, PT BPK Gunung Mulia.


Hall, Calvin S. dan Lindzey, Gardner. 1993. Teori-Teori Holistik (Organismik-Fenomenologi). Yogyakarta, Kanisius.

Teori-Teori (Klinis). Yogyakarta, Psikodinamik Kanisius.

Hilgard, Ernest R. 1987. Pengantar Psikologi, Edisi Kedelapan. Jakarta, Penerbit Erlangga.

Muhadjir, Noeng. 1998. Filsafat Ilmu : Telaah Sistematis Fungsional Komparatif. Yogyakarta, Rake Sarasin.

Mustansyir, Rizal dan Munir, Misnal. 2001. Filsafat Ilmu. Yogyakarta, Pustaka Pelajar Offset.

Diposting oleh a\_heryahya di 23:57 

**0 komentar:**

Posting sebuah Komentar

Posting Lama Home

Berlangganan: Posting Komentar (Atom)

tampak jelas bahwa dalam kajian psikologi, konseling memiliki perspektif yang amat luas Pada bagian awal dari bukunya, Stone (1985) menjelaskan bahwa salah satu cara untuk belajar menerapkan psikologi ialah dengan menguji kesulitan-kesulitan dalam mengintegrasikan ilmu pengetahuan dan praktek. Kesulitan tersebut telah melahirkan kontroversi-kontroversi tentang peran dan fungsi psikologi konseling, serta pendekatan antara ilmuwan dan praktisi, dimana psikolog konseling dihargai baik sebagai ilmuwan dalam bidang psikologi maupun praktisi. Kesulitan dapat muncul karena perbedaan-perbedaan dalam metode dan ideologi antara ilmuwan dan praktisi.

Misalnya, ketika dihadapkan kepada pertanyaan "Tritmen apa yang tepat untuk penderita gangguan kecemasan?". Ilmuwan mungkin memulai dengan proyek penelitian untuk mempelajari pertanyaan tersebut atau memberikan rekomendasi berdasarkan riset sebelumnya. Sedangkan para praktisi akan mengembangkan rencana tritmen yang sebaik mungkin berdasarkan informasi yang diterima. Ilmuwan dan praktisi secara serius mengkritisi pendekatan satu dengan yang lain. Para praktisi mengklaim bahwa para ilmuwan tidak realistis dan menggunakan metode-metode penelitian yang dehumanis dan tidak tepat. Sebaliknya, para ilmuwan mengkritisnya dengan mengatakan bahwa para praktisi kurang memiliki integritas keilmuan dalam membuat keputusan tritmen, tanpa suatu pemahaman konseptual yang tepat.

Perbedaan dalam ideologi yang diperdebatkan tersebut, merefleksikan terhadap adanya tingkat perbedaan pendekatan terhadap konseling. Buku ini bermaksud untuk menguji perbedaan pendekatan tersebut dalam rangka untuk mengidentifikasi alasan-alasan perbedaan pendapat tersebut dan meningkatkan pemahaman yang lebih baik tentang psikologi konseling baik sebagai ilmu pengetahuan maupun profesi.

Dengan kata lain, buku ini bermaksud untuk mengkaji secara sistematis perbedaan pendekatan terhadap konseling, yang disebut perspektif. Istilah perspektif diadopsi untuk alasan-alasan konseptual, sosial, dan historikal. Secara konseptual, istilah tersebut menunjukkan kerangka kerja yang luas untuk memahami penjelasan tentang teori-teori konseling dan praktisi. Jelas bahwa ide-ide konseling tidak muncul dalam kevakuman, tetapi dipengaruhi oleh kondisi sosial. Karena itu, suatu perspektif tidak hanya konseptual, tetapi juga tergantung kepada pengetahuan dalam konteks sosialnya. Dengan demikian, perspektif menunjukkan suatu hubungan, dengan pandangan utama dalam konteks. Perspektif juga dapat memberikan suatu kajian sejarah yang berguna terhadap lapangan konseling.

Berdasarkan latar belakang historis, ketiga perspektif yang akan dibahas dalam bab awal berhubungan dengan dua tradisi utama historis, yaitu bimbingan vokasional dan psikoterapi. Dalam pandangan konseling, bimbingan vokasional merupakan metode rasional dalam meningkatkan kesesuaian antara pekerja dan suatu pekerjaan, berdasarkan informasi yang tepat, testing, dan aktivitas

pemecahan masalah. Sedangkan psikoterapi berkaitan dengan isu-isu emosional dan hubungan interpersonal dan menolak pernyataan bahwa konseling merupakan media untuk desiminasi informasi dan pembuatan keputusan. Konseling lebih sebagai suatu relasi membantu personal sebagai fokusnya. Dalam tradisi ini, perspektif-perspektif yang berhubungan dipadu bersama dengan bantuan psikologi konseling. Dalam perspektif lain, konseling merupakan suatu kajian yang secara meningkat dapat diidentifikasi sendiri dengan psikologi. Seperti seorang psikolog, teoritis-teoritis konseling mengadopsi atau menciptakan perspektif baru berdasarkan kontribusi dari bidang-bidang psikologi lain, termasuk belajar, perkembangan kognisi, sosial kepribadian, psikologi klinis, dan yang lainnya.

Kesimpulannya, psikologi konseling telah berkembang dengan memadukan antara bimbingan dan psikoterapi ke dalam suatu program pengembangan konsep dan metode-metode baru berdasarkan pada bidang psikologi.

Dalam memilih fungsi-fungsi konseling, dilakukan dengan memahami aktivitas-aktivitas konseling berdasarkan kerangka kerja pemecahan masalah. Dengan mengacu pendapat John Dewey (1916) tentang pemecahan masalah, dimana terdapat empat fungsi dasar konseling yang sekaligus juga merupakan tahapan, yaitu : Pembukaan (orientasi masalah – *establishment*), konseptualisasi (identifikasi masalah), intervensi (eksperimentasi), dan evaluasi. Fungsi pengembangan profesional juga dimasukkan untuk memberikan informasi tentang pelatihan dan pendidikan yang dibutuhkan.

Fase Pembukaan berisi aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan pengembangan kemampuan orientasi pemecahan masalah, dengan mengembangkan suatu reorientasi yang efektif terhadap permasalahan mereka dengan menurunkan kecemasan, meningkatkan motivasi, atau meningkatkan kemampuan dalam pemrosesan informasi. Terdapat dua kondisi yang berpengaruh dalam fase ini. Pertama, hubungan antara konselor dengan klien, yang meliputi peran konselor, transaksi konselor dengan klien, dan perilaku klien. Kedua, yaitu pengaruh sosial, yang meliputi setting dan komunikasi. Pada fungsi konseptualisasi, asesmen merupakan hal yang utama. Beberapa konselor melakukan dengan mengukur kepribadian klien atau lingkungan. Konselor lain lebih fokus kepada keragaman metode yang digunakan konselor dalam membantu klien mendefinisikan ulang permasalahannya melalui bahasa yang lebih mudah dipahami dan tindakan-tindakan korektif. Pada fungsi intervensi, menjelaskan tentang metode-metode yang digunakan konselor untuk membantu klien, yang sengaja dilakukan untuk merubah situasi problematik yang dihadapi klien. Pada fungsi evaluasi, berhubungan dengan karakteristik cara-cara evaluasi. Sedangkan fungsi pengembangan profesional berhubungan dengan proses belajar dan mengajar tentang konseling. Beberapa model pelatihan menekankan kepada pendekatan terapeutik, yang lain menekankan kepada keterampilan dasar komunikasi.

Selanjutnya, berdasarkan perspektif sejarah lahirnya konseling, kajian psikologi konseling dapat diurutkan pembahasannya yang meliputi : membimbing, menyembuhkan, memfasilitasi, memodifikasi, merestrukturisasi, mengembangkan, mempengaruhi, mengkomunikasikan, dan mengorganisasikan. Masing-masing dibahas berdasar atas perspektif latar belakang historis dan pendekatannya berdasar atas fungsi konseling.

Behaviorisme muncul sebagai kritik lebih lanjut dari strukturalisme Wundt. Meskipun didasari pandangan dan studi ilmiah dari Rusia, aliran ini berkembang di AS, merupakan lanjutan dari fungsionalisme.

*Behaviorisme secara keras menolak unsur-unsur kesadaran yang tidak nyata sebagai obyek studi dari psikologi, dan membatasi diri pada studi tentang perilaku yang nyata. Dengan demikian, Behaviorisme tidak setuju dengan penguraian jiwa ke dalam elemen seperti yang dipercayai oleh strukturalism. Berarti juga behaviorisme sudah melangkah lebih jauh dari fungsionalisme yang masih mengakui adanya jiwa dan masih memfokuskan diri pada proses-proses mental.*

*Meskipun pandangan Behaviorisme sekilas tampak radikal dan mengubah pemahaman tentang psikologi secara drastis, Brennan (1991) memandang munculnya Behaviorisme lebih sebagai perubahan evolusioner daripada revolusioner. Dasar-dasar pemikiran Behaviorisme sudah ditemui berabad-abad sebelumnya.*

## **PEMIKIRAN PENDAHULUAN**

### **1. Para pemikir bidang filsafat**

Pemikiran para filsuf masa Yunani kuno kelompok orientasi biologis yang berusaha menjelaskan aktivitas manusia dalam bentuk reaksi mekanistik dari proses-proses biologis, misalnya Hippocrates.

pandangan John Locke yang menekankan pada lingkungan sebagai penentu perilaku manusia, jiwa dianggap pasif.

pandangan empirisme dan asosiasiisme sangat mewarnai behaviorisme. Adaptasi manusia terhadap lingkungan dilakukan melalui proses belajar yang berusaha dijelaskan secara empirik dan menggunakan proses asosiasi.

### **2. Bidang reflexologi**

Riset-riset di bidang reflexologi di Rusia, adalah pengaruh yang relatif dekat pada behaviorisme dibanding pandangan-pandangan di atas. Reflexologi bertujuan menggali dasar fisiologis dari proses-proses behavioral. Mereka melakukan ini bukan dlm konteks pengembangan ilmu psikologi, karena para ahli ini sebenarnya adalah ahli fisiologis. Jadi aspek psikologis sudah dengan sendirinya tercakup dalam riset fisiologis mereka.

Tokoh penting reflexologi Rusia : Ivan Petrovich Pavlov. Seorang yang berlatar pendidikan fisiologi hewan dari Universitas St. Petersburg (lulus 1875), juga memiliki latar belakang kedokteran. Pernah menempuh pendidikan di Jerman dan memperoleh gelar profesor di bidang farmakologi dan fisiologis. Riset-risetnya tentang proses fisiologis dalam sistem pencernaan mengantarkannya memperoleh Hadiah Nobel pada tahun 1904. Pavlov sendiri selalu menolak disebut sbg. psikolog dan lebih suka dikenal sebagai seorang ahli fisiologis karena menurutnya bidang psikologi adalah bidang yang terlalu abstrak dan spekulatif dibandingkan



dengan fisiologis yang lebih empirik. Ia bahkan selalu merasa skeptik dgn psikologi

Dalam bidang psikologi, Pavlov dikenal karena penemuannya dalam proses kondisioning. Penemuan ini diperoleh melalui riset dengan anjingnya, secara tidak direncanakan. Bahkan di awalnya Pavlov agak ragu untuk meneruskannya karena arahnya dianggap terlalu 'psikologis' dan berarti abstrak. Namun ia memutuskan utk meneruskannya karena karakteristik percobaan ini lebih bersifat fisiologis.

Teori utama Pavlov:

a. respon-respon yang terjadi dalam proses kondisioning :

tahap 1:	makanan -----	air liur
	UCS	UCR (natural)
tahap 2:	pasangkan makanan dengan stimulus lain (bel, piring)	
tahap 3:	bel ----- -	air liur
	CS	CR (learned)

b. perluasan dari respon-respon kondisioning yang dasar

- Delayed CR
- Extinguished/extinction and spontaneous recovery
- Generalization/irradiation-discrimination
- Experimental neurosis

c. memperkenalkan konsep *reinforcement*.

### 3. Teori asosiasiisme modern

Tokoh utama : Edward Lee Thorndike (1874-1949).

Ia membaca buku James (Principles of Psychology) sebagai mahasiswa psikologi tahun pertama di Wesleyan University dan belajar pada James sendiri di Harvard dalam bidang animal learning. Eksperimen-eksperimen Thorndike dengan binatang sangat didukung James selama ia di Harvard. Kemudian ia datang ke Columbia atas undangan James Mc. Keen Cattell dan melanjutkan eksperimennya. Setelah meraih gelar Ph.D, ia tertarik di bidang sosial dan pendidikan, lalu mengajar di Teachers' College, Columbia University, hingga masa pensiunnya di 1949.

Thorndike mengembangkan teori asosiasiisme yang sangat sistematis, dan salah satu teori belajar yang paling sistematis. Ia membawa ide-ide asosiasi para filsuf ke dalam level yang empiris dengan melakukan eksperimen terhadap ide-ide filosofis tersebut. Thorndike juga mengakui pentingnya konsep reinforcement dan reward serta menuliskan teorinya tentang ini dalam 'law of effect' tahun 1898 (bandingkan dengan Pavlov yang baru menuliskan idenya tentang reinforcement pada 1902).

#### Pandangan Thorndike:

Definisi Psikologi : ...the study of stimulus-response connections or bonds... Thorndike sangat mementingkan connections. Connections dapat terbentuk secara sambung menyambung dalam urutan yang

panjang. Sebuah connections yang tadinya response bisa menjadi stimulus. Di sinilah tampak peran asosiasi yang membentuk connections.

Teori utama Thorndike :

a. Fenomena belajar :

Trial and error learning

Transfer of learning

b. Hukum-hukum belajar :

Law of Readiness : adanya kematangan fisiologis untuk proses belajar tertentu, misalnya kesiapan belajar membaca. Isi teori ini sangat berorientasi pada fisiologis

Law of Exercise : jumlah exercise (yang dapat berupa penggunaan atau praktek) dapat memperkuat ikatan S-R. Contoh : mengulang, menghafal, dan lain sebagainya. Belakangan teori ini dilengkapi dengan adanya unsur effect belajar sehingga hanya pengulangan semata tidak lagi berpengaruh.

Law of Effect : menguat atau melemahnya sebuah connection dapat dipengaruhi oleh konsekuensi dari connection tersebut. Konsekuensi positif akan menguatkan connection, sementara konsekuensi negatif akan melemahkannya. Belakangan teori ini disempurnakan dengan menambahkan bahwa konsekuensi negatif tidak selalu melemahkan connections. Pemikiran Thorndike tentang. Konsekuensi ini menjadi sumbangan penting bagi aliran behaviorisme karena ia memperkenalkan konsep *reinforcement*. Kelak konsep ini menjadi dasar teori para tokoh behaviorisme seperti Watson, Skinner, dan lain-lain.

#### 4. Fungsionalisme

Menjadi dasar bagi behaviorisme melalui pengaruhnya pada tokoh utama behaviorisme, yaitu Watson. Watson adalah murid dari Angell dan menulis disertasinya di University of Chicago. Dasar pemikiran Watson yang memfokuskan diri lebih proses mental daripada elemen kesadaran, fokusnya perilaku nyata dan pengembangan bidang psikologi pada animal psychology dan child psychology adalah pengaruh dari fungsionalisme. Meskipun demikian, Watson menunjukkan kritik tajam pada fungsionalisme.

### PRINSIP DASAR BEHAVIORISME

Perilaku nyata dan terukur memiliki makna tersendiri, bukan sebagai perwujudan dari jiwa atau mental yang abstrak

Aspek mental dari kesadaran yang tidak memiliki bentuk fisik adalah pseudo problem untuk sciene, harus dihindari.

Penganjur utama adalah Watson : *overt, observable behavior*, adalah satu-satunya subyek yang sah dari ilmu psikologi yang benar.

Dalam perkembangannya, pandangan Watson yang ekstrem ini dikembangkan lagi oleh para behaviorist dengan memperluas ruang lingkup studi behaviorisme dan akhirnya pandangan behaviorisme juga menjadi tidak seekstrem Watson, dengan mengikutsertakan faktor-faktor internal juga, meskipun fokus pada overt behavior tetap terjadi.

Aliran behaviorisme juga menyumbangkan metodenya yang terkontrol dan bersifat positivistik dalam perkembangan ilmu psikologi.

Banyak ahli (a.l. Lundin, 1991 dan Leahey, 1991) membagi behaviorisme ke dalam dua periode, yaitu behaviorisme awal dan yang lebih belakangan.

## TOKOH-TOKOH

Watson  
Hull  
Skinner  
Bandura

# Watson

## 1. John Watson (1878-1958)

Setelah memperoleh gelar master dalam bidang bahasa (Latin dan Yunani), matematika, dan filsafat di tahun 1900, ia menempuh pendidikan di University of Chicago. Minat awalnya adalah pada filsafat, sebelum beralih ke psikologi karena pengaruh Angell. Akhirnya ia memutuskan menulis disertasi dalam bidang psikologi eksperimen dan melakukan studi-studi dengan tikus percobaan. Tahun 1903 ia menyelesaikan disertasinya. Tahun 1908 ia pindah ke John Hopkins University dan menjadi direktur lab psi di sana. Pada tahun 1912 ia menulis karya utamanya yang dikenal sebagai 'behaviorist's manifesto', yaitu "Psychology as the Behaviorists Views it".

Dalam karyanya ini Watson menetapkan dasar konsep utama dari aliran behaviorisme:

Psikologi adalah cabang eksperimental dari natural science. Posisinya setara dengan ilmu kimia dan fisika sehingga introspeksi tidak punya tempat di dalamnya

Sejauh ini psikologi gagal dalam usahanya membuktikan jati diri sebagai natural science. Salah satu halangannya adalah keputusan untuk menjadikan bidang kesadaran sebagai obyek psikologi. Oleh karenanya kesadaran/mind harus dihapus dari ruang lingkup psi.

Obyek studi psikologi yang sebenarnya adalah perilaku nyata.

Pandangan utama Watson:

1. Psikologi mempelajari stimulus dan respons (S-R Psychology). Yang dimaksud dgn stimulus adalah semua obyek di lingkungan, termasuk juga perubahan jaringan dalam tubuh. Respon adalah apapun yang dilakukan sebagai jawaban terhadap stimulus, mulai dari tingkat sederhana hingga tingkat tinggi, juga termasuk pengeluaran kelenjar. Respon ada yang *overt* dan *covert*, *learned* dan *unlearned*
2. Tidak mempercayai unsur herediter (keturunan) sebagai penentu perilaku. Perilaku manusia adalah hasil belajar sehingga unsur lingkungan sangat penting (lihat pandangannya yang sangat ekstrim menggambarkan hal ini pada Lundin, 1991 p. 173). Dengan demikian pandangan Watson bersifat deterministik, perilaku manusia ditentukan oleh faktor eksternal, bukan berdasarkan *free will*.
3. Dalam kerangka mind-body, pandangan Watson sederhana saja. Baginya, mind mungkin saja ada, tetapi bukan sesuatu yang dipelajari ataupun akan dijelaskan melalui pendekatan ilmiah. Jadi bukan berarti bahwa Watson menolak mind secara total. Ia hanya mengakui body sebagai obyek studi ilmiah. Penolakan dari consciousness, soul atau mind ini adalah ciri utama behaviorisme dan kelak dipegang kuat oleh para tokoh aliran ini, meskipun dalam derajat yang berbeda-beda. [*Pada titik ini sejarah psikologi mencatat pertama kalinya sejak jaman filsafat Yunani terjadi penolakan total terhadap konsep soul dan mind. Tidak heran bila pandangan ini di awal mendapat banyak reaksi keras, namun dengan berjalannya waktu behaviorisme justru menjadi populer.*]
4. Sejalan dengan fokusnya terhadap ilmu yang obyektif, maka psikologi harus menggunakan metode empiris. Dalam hal ini metode psikologi adalah *observation, conditioning, testing, dan verbal reports*.
5. Secara bertahap Watson menolak **konsep insting**, mulai dari karakteristiknya sebagai refleksi yang unlearned, hanya milik anak-anak yang tergantikan oleh habits, dan akhirnya ditolak sama sekali kecuali simple reflex seperti bersin, merangkak, dan lain-lain.

6. Sebaliknya, konsep **learning** adalah sesuatu yang vital dalam pandangan Watson, juga bagi tokoh behaviorisme lainnya. Habits yang merupakan dasar perilaku adalah hasil belajar yang ditentukan oleh dua hukum utama, *recency* dan *frequency*. Watson mendukung conditioning respon Pavlov dan menolak law of effect dari Thorndike. Maka habits adalah proses conditioning yang kompleks. Ia menerapkannya pada percobaan phobia (subyek Albert). Kelak terbukti bahwa teori belajar dari Watson punya banyak kekurangan dan pandangannya yang menolak Thorndike salah.
7. Pandangannya tentang **memory** membawanya pada pertentangan dengan William James. Menurut Watson apa yang diingat dan dilupakan ditentukan oleh seringnya sesuatu digunakan/dilakukan. Dengan kata lain, sejauhmana sesuatu dijadikan habits. Faktor yang menentukan adalah kebutuhan.
8. Proses **thinking and speech** terkait erat. Thinking adalah subvocal talking. Artinya proses berpikir didasarkan pada keterampilan berbicara dan dapat disamakan dengan proses bicara yang 'tidak terlihat', masih dapat diidentifikasi melalui gerakan halus seperti gerak bibir atau gesture lainnya.
9. Sumbangan utama Watson adalah ketegasan pendapatnya bahwa perilaku dapat dikontrol dan ada hukum yang mengaturnya. Jadi psikologi adalah ilmu yang bertujuan meramalkan perilaku. Pandangan ini dipegang terus oleh banyak ahli dan diterapkan pada situasi praktis. Dengan penolakannya pada mind dan kesadaran, Watson juga membangkitkan kembali semangat obyektivitas dalam psikologi yang membuka jalan bagi riset-riset empiris pada eksperimen terkontrol.

### 3. Pendekatan operan kondisioning

kerativitas klien . Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap penelitian, menekankan kepada

menyandarkan kepada ke

. Masing-masing orang dalam relasi tersebut

Konseling yang berpusat kepada pribadi sering pula disebut sebagai konseling yang berpusat kepada klien, konseling teori diri (*self theory*), atau konseling Rogerian. Disebut sebagai konseling Rogerian, karena Carl Ransom Roger merupakan pelopor sekaligus tokoh dari konseling ini.

Berbeda dengan psikologi behaviorisme, Carl Ransom Rogers membela psikologi fenomenologis dan humanistik. Sebagai seorang psikolog humanistic, Rogers lebih menekankan pentingnya relasi antarpribadi dengan sikap saling menghargai dan tanpa prasangka (antara klien dan terapist) dalam membantu individu mengatasi masalah-masalah kehidupannya serta dalam mempermudah perkembangan kepribadian. Rogers menyakini bahwa klien sebenarnya memiliki jawaban sendiri atas permasalahan yang dihadapinya dan tugas terapis hanya membimbing klien menemukan jawaban yang benar. Menurut Rogers, teknik-teknik asesmen dan pendapat terapis bukanlah hal yang penting dalam treatment kepada klien.

### **1. Konsep Utama**

Berdasarkan pengalaman klinisnya Roger telah sampai kepada keyakinan dasar filosofis bahwa organisme manusia pada hakekatnya mempunyai tujuan tertentu dan berkembang maju ke depan. Organisme bersifat konstruktif, realistik, progresif, dapat dipercayai, dan secara kodrat alamiah memiliki potensi untuk berkembang. Apabila kodrat alamiah yang potensial ini tidak dihalangi, maka akan berkembang sepenuhnya menurut potensi pembawaan lahiriah, sehingga mampu berfungsi sebagai *fully human being* yang hidup selaras dengan kodrat alamiahnya, dan hidup bersama orang lain sebagai manusia yang positif dan normal. Atas dasar ini, Roger berpandangan bahwa aspek-aspek negatif yang terjadi pada seseorang seperti irrasional, a social, egoistis, kejam, destruktif, kurang matang dan regresif disebabkan karena ia hidup tidak selaras dengan kodrat alamiahnya.

Berbeda dengan pandangan psikoanalisis tentang manusia yang lebih pesimistik dan pandangan behavioristik yang lebih mekanistik, Roger memiliki pandangan yang lebih optimistik, karena dalam pandangannya setiap manusia memiliki tendensi spontan untuk berdiferensiasi, bertanggung jawab atas dirinya sendiri, menentukan jalan hidupnya sendiri, menjadi matang, dan bekerja sama dengan baik. Dengan kata lain secara kodrati memiliki motivasi dasar yang kuat dan terarah untuk mempertahankan, memperkaya, mengembangkan, serta mewujudkan diri sepenuhnya, atau disebut "tendensi aktualisasi". Sedangkan sifat khas tendensi aktualisasi yaitu berakar dalam proses fisiologis, menuju kepada dieferensiasi dan kompleksitas yang lebih besar, holistik, meningkatkan ketegangan, selektif, aktualisasi diri secara otonom dan memuncak ke arah pemilikan nilai-nilai baru yang transenden dan spiritual.

Penjelasan Roger tentang aktualisasi diri tidak lepas dari dua tiang utama dari teori tentang struktur kepribadian, yaitu "organisme" dan "self". Secara psikologis, "organisme" adalah totalitas seluruh pengalaman, baik yang disadari (sudah disimbolisasikan) atau tidak (belum disimbolisasikan), yang disebut sebagai "lapangan fenomenal". Sedangkan lapangan fenomenal hakekatnya adalah realitas subyektif, bersifat unik, dan sangat berpengaruh kepada tingkah laku manusia. Karena itu, bagaimana individu bertingkah laku sangat tergantung kepada cara subyek mengalami dan menafsirkan realitas subyektifnya. Dalam kaitan dengan "self", dijelaskan bahwa self adalah aspek hakiki dari pengalaman diri dalam bentuk konseptual yang tetap, teratur, dan koheren yang dibentuk oleh persepsi-persepsi tentang kekhasan dari "aku" dan persepsi-persepsi tentang hubungan antara aku dan orang lain. Pengalaman diri yang disadari, selanjutnya disebut "self concept". Jadi merupakan bagian sadar sekaligus inti dari ruang fenomenal yang disadari dan disimbolisasikan, dimana "aku" sebagai pusatnya, yang membedakan antara aku dengan orang lain.

Dalam kaitan dengan konsep diri, Roger menjelaskan bahwa dalam diri seseorang terdapat konsep diri yang real dan konsep diri yang ideal. Konsep diri yang real adalah konsep diri yang sesungguhnya, asli, dan sudah dimiliki sebagai dasar otentisitas dan universitas yang terwujud dalam bentuk individual yang unik, yang oleh Roger kemudian disebut sebagai "diri yang organismik". Sedangkan diri organismik yang paling asli dan paling real, menurut Roger adalah "diri perasa" (*feeling-self*), yaitu sesuatu (pengalaman) yang bukan bersifat kognitif dan aktif, tetapi bersifat intuitif dan membuka diri untuk merasakan proses pengalaman organik. Menurut Roger, merasakan merupakan aktivitas inti dari kejiwaan manusia. Atas dasar ini, tujuan dari tendensi aktualisasi diri hakekatnya adalah berusaha untuk mengembangkan semaksimal mungkin *feeling self*, sehingga lebih luas, memadai, dan sesuai dengan perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman organismiknya (*congruence*). Tidak sempit, kaku, palsu, dan "cacat" (*incongruence*).

Bentuk konsep diri yang *incongruence* dapat berupa mekanisme pembelaan diri, yaitu : (1) penyimpangan atau distorsi (*distorsion*), yaitu sebuah konsep diri yang sebenarnya tidak cocok dengan *feeling self*-nya, namun dipaksakan supaya cocok dalam bentuk "yang dikacaukan", misalnya melalui mekanisme rasionalisasi, dan (2) penyangkalan (*denial*), yaitu suatu upaya untuk mempertahankan integritas konsep dirinya dengan menolak secara sadar pengalaman-pengalaman yang berbahaya dengan memalsukan realitas bahwa pengalaman tersebut tidak ada (bersikap defensif). Misalnya, dengan tidak mengakui sikap agresivitasnya.

Roger juga menjelaskan bahwa dalam kaitan dengan penilaian terhadap pengalaman-pengalaman dan konsep dirinya yang positif atau negatif, sangat ditentukan oleh pengaruh-pengaruh sosial. Sebab, pengaruh-pengaruh sosial yang berupa anggapan sosial tersebut yang

selanjutnya akan diintroyeksikan dalam dirinya dan digunakan sebagai bahan untuk menilai diri. Sedangkan dalam rangka pembentukan konsep diri yang positif, setiap manusia memerlukan kebutuhan dasar akan kehangatan, penghargaan, penerimaan, pengagungan, dan dicintai, yang oleh Roger disebut sebagai kebutuhan akan penghargaan positif (*need for positive regard*). Karena itu pula, semua penghargaan negatif yang datang dari lingkungan akan ditolak dan disingkirkan dari konsep diri anak, karena tidak sesuai dengan kebutuhan dasarnya.

Daam diri setiap manusia sebenarnya selalu terdapat sedikit inkongruensi, termasuk pada mereka yang secara psikis cukup sehat dan matang, karena mereka kadang-kadang merasa diri terancam oleh pengalaman-pengalaman yang tidak sesuai dengan konsep dirinya. Namun pengalaman-pengalaman dapat menjadi sangat mengancam, dapat menimbulkan ketakutan yang begitu besar dan dapat tidak tertahankan lagi sehingga dalam kehidupan sehari-harinya dapat terganggu, sehingga dibutuhkan pertolongan terapeutik seperti halnya pada orang neurotik. Menurut Roger, untuk dapat mengatasi kondisi inkongruensi, maka kuncinya adalah dengan mengurangi penghargaan positif dengan syarat (*conditional positive regard*) dan memperkuat penghargaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*). Dengan demikian kesenjangan antara apengalaman organismik dengan konsep diri dapat dijembatani, sehingga dapat lebih terintegrasi.

Dalam proses therapeutik di atas, terdapat tiga aspek yang sangat berperan untuk menciptakan kongruensi. Pertama, tidak boleh ada ancaman apapun bagi struktur/konsep diri. Konsekuensinya konselor harus menciptakan suatu situasi yang tidak mengancam kliennya, sehingga klien memiliki keberanian untuk tidak takut dan dengan penuh percaya diri menghadapi dan menyadari perasaan tak sadar yang belum disimbolisasikan dan mengancam keamanan konsep dirinya. Dengan demikian terjadi asimilasi terhadap perasaan-perasaan tak sadarnya, yang berarti terjadi reorganisasi dalam konsep diri klien yang semakin lama menjadi semakin lebih kongruen. Kedua, asimilasi dari pengalaman-pengalaman yang belum disimbolisasikan dapat menghasilkan pengertian yang lebih baik atau lebih toleran terhadap orang lain. Artinya, dapat lebih menyadari dan menerima orang lain sebagai orang lain, bukan dirinya yang unik, sehingga tidak perlu melemparkan atau memproyeksikan perasaan-perasaan yang belum disimbolisasikan kepada orang lain, karena telah diterima dalam proses penyadaran, sehingga terbentuk suatu struktur diri yang konsisten dan terintegrasi. Ketiga, seseorang yang kongruen dan berfungsi sepenuhnya seantiasa harus mengubah dan menyesuaikan nilai-nilainya secara terus-menerus. Artinya, nilai yang telah diambil dari orang lain melalui identifikasi dan introyeksi harus diuji secara mandiri dan mengubahnya melalui proses penilaian yang terus-menerus sesuai dengan pengalaman-pengalaman barunya. Dengan demikian, akan timbul sistem nilai yang otonom, dinamik, dan tidak kaku.

Roger juga membedakan dua macam kepribadian, yaitu pribadi yang kurang / tidak mampu menyesuaikan diri (*maladjusted person*) dan pribadi yang mampu berfungsi sepenuhnya (*fully functioning person*). Tujuan konseling adalah mengembangkan pribadi yang berfungsi sepenuhnya pada diri klien. Pribadi yang telah berfungsi penuh berarti telah mengalami dan memperoleh penghargaan positif tanpa syarat, yang berarti telah dicintai dan dihormati sesuai keunikan dirinya, sehingga tidak perlu bersifat defensif.

## **2. Tujuan konseling**

Tujuan utama dari konseling yang berpusat kepada pribadi adalah mengembalikan klien kepada kehidupan perasaan dan mendorongnya untuk menemukan *feeling self*-nya yang asli. Membantu klien agar mampu membiarkan kehidupan perasaan-perasaannya tanpa halangan dan dapat mensymbolisasikan pengalaman-pengalamannya dalam sebuah konsep diri yang lebih memadai. Dengan kata lain membantu mengembangkan semaksimal mungkin *feeling self*-nya, sehingga lebih luas, memadai, dan sesuai dengan perasaan dan pengalaman-pengalaman organismiknya. Dengan demikian klien dapat lebih kongruen, otentik, dan terbuka. Mampu menjadi pribadi yang kuat, unik, dan ekspresif. Mampu mengatasi masalah-masalahnya sendiri secara mandiri, menentukan hidupnya sendiri, berfungsi lebih efisien, memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Singkatnya, mampu mewujudkan suatu pribadi yang berfungsi sepenuhnya. Sedangkan sifat khas yang terdapat pada setiap pribadi yang berfungsi sepenuhnya, yaitu : (1) keterbukaan pada pengalaman, (2) hidup secara eksistensial, (3) kepercayaan organismik, (4) adanya kebebasan, dan (5) kreatif.

## **3. Fungsi dan peranan konselor**

Setiap manusia mempunyai tendensi untuk mewujudkan diri, yang berarti bahwa setiap manusia memiliki semua daya perkembangan yang diperlukan untuk mengembangkan kepribadiannya. Hipotesis sentral dalam person oriented adalah bahwa di dalam diri setiap manusia memiliki kesanggupan untuk merasakan dan mengerti apa yang sebenarnya menyebabkan penderitaannya dan melihat kemungkinan-kemungkinan yang ada dalam dirinya yang dapat dipergunakan untuk mengaktualisasikan dirinya sendiri. Atas dasar ini klien harus berinisiatif untuk mengatasi masalah-masalahnya sendiri atau menyembuhkan dirinya sendiri. Berangkat dari konsep tersebut, maka fungsi dan peranan konselor adalah perlunya menciptakan kondisi-kondisi yang memungkinkan klien mampu menemukan konsep dirinya yang benar, yang sepadan dengan kodratnya. Proses perkembangan yang harus dimulai dan dibangkitkan sendiri oleh klien, sedangkan konselor hanyalah katalisator dan fasilitator yang mempermudah proses perkembangan tersebut, melalui penciptaan relasi khusus yang memungkinkan klien mengubah sikap-sikap palsu yang telah dipelajari, sehingga secara bertahap dapat berkembang sebagai pribadi yang utuh dan otentik.



Konsekuensinya, konselor tidak boleh menciptakan relasi kekuasaan yang dapat menjadikan anak menjadi bergantung. Tidak boleh bersikap "direktif" dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan diagnosis, memberi nasehat-nasehat dan penilaian-penilaian eksternal. Tidak boleh mengontrol, memandang klien sebagai "obyek", dan banyak memberikan penafsiran. Sebaliknya, konselor harus mampu mengembangkan sikap emphatik, dengan masuk dalam dunia subyektif dan keunikan pribadi klien. Mampu bersikap "*client centered*" dalam arti seluruh perhatiannya harus terarah kepada klien seperti klien mengalaminya dalam dunia perasaan subyektif, sehingga memiliki perspektif berdasar atas "dunia perasaan" atau lapangan fenomenal klien. Mampu mengembangkan penghargaan positif tanpa syarat, bersikap terbuka, hangat, dan permisif, sehingga klien merasa aman, bebas dari rasa takut dan ancaman, lebih berani mengungkapkan semua perasaan pribadinya secara bebas dan asli, serta lebih berani menyelesaikan masalahnya sendiri. Dalam komunikasi, konselor hendaknya mampu menyampaikan isi pengalaman emosional sekonkrit, setepat, dan selangsung mungkin, sehingga klien dapat melihat dunia perasaannya yang tersembunyi dalam cerminnya sendiri.

Adanya gangguan psikis yang mungkin dialami anak berkebutuhan khusus, seperti ketakutan dan halangan sosial, masalah-masalah yang berhubungan dengan realisasi diri, inferioritas ataupun superioritas, rasa kurang puas, depresi, kesulitan-kesulitan dalam kehidupan keluarga, cemas, gangguan bicara, hakekatnya merupakan petunjuk adanya penyimpangan dari perkembangan kepribadian normal, yang disebabkan oleh kondisi eksternal yang kurang menguntungkan. Dalam pandangan Roger, gangguan psikis sebenarnya adalah pandangan yang kurang tepat dari klien tentang dirinya sendiri, orang lain, dan situasinya. Gangguan psikis ini timbul karena nilai-nilai yang ditentukan oleh orang lain, sehingga menciptakan deskrepansi (jarak) antara pengalaman dan diri organismiknya, sehingga menjadikan perasaannya terancam atau takut sehingga memunculkan mekanisme pertahanan diri.

Berdasarkan hal di atas, peran utama konselor adalah membantu menyesuaikan konsep diri anak dengan seluruh pengalamannya agar pengalaman tersebut tidak dialami sebagai ancaman terhadap konsep dirinya, tetapi sebagai suatu yang dapat diintegrasikan dalam sebuah konsep diri yang lebih luas. Caranya dengan mengurangi penghargaan positif bersyarat dan memperkuat penghargaan positif tanpa syarat kepada anak sehingga anak dapat merasa diterima sebagai pribadi apa adanya, serta menciptakan relasi dan suasana sosial yang dapat mendorong anak dapat berani menjadi dirinya sendiri sesuai kodrat tendensi aktualisasi dirinya. Dengan demikian konsep diri anak dapat mengarah ke tingkat kemampuan menentukan diri, percaya diri, dan kreativitas yang lebih tinggi, sehingga diperoleh perasaan baru yang

bebas dari ketegangan memperoleh cara baru dalam menghadapi diri sendiri dan orang lain.

#### **4. Proses dan teknik konseling**

Menurut Roger, tema sentral dari konseling yang berpusat kepada pribadi adalah komunikasi antarpribadi. Disebutkan bahwa relasi antar pribadi yang saling bertemu dapat menyembuhkan dan saling mengembangkan. Artinya, perkembangan kepribadian klien hanya akan terjadi apabila ada kontak psikologis antara konselor dan klien dalam bentuk relasi berlangsung dalam hubungan antarpribadi. Berdasarkan hal tersebut, persoalan utama dalam konseling anak berkebutuhan khusus adalah bagaimana seorang konselor dapat mengerti perasaan-perasaan dan pribadi anak berkebutuhan khusus, mendengarkannya secara emphatik, serta menyampaikannya dengan penuh pengertian.

Permasalahan pokok yang muncul kemudian adalah "bagaimana konselor dapat menciptakan relasi antarpribadi itu?", "syarat-syarat dan kondisi-kondisi manakah yang dapat membantu perkembangan pribadi klien?", atau dengan bahasa yang lebih sederhana "bagaimana teknik-tekniknya agar relasi antarpribadi itu dapat dibangun?". Untuk menjawab pertanyaan ini, sesuai dengan konsep *person oriented* terdapat tiga variabel utama sebagai syarat, kondisi, atau teknik dasar dalam proses konseling yang efektif dan konstruktif bagi perubahan kepribadian yang optimal, yaitu :

- a. Konselor haruslah seorang yang kongruen dan terintegrasi dalam relasinya. Artinya, konselor harus mampu memiliki keberanian untuk menampilkan diri yang asli, otentik, tulus, jujur, polos, tulus, spontan, terbuka, sungguh-sungguh, dan terintegrasi kepada partnernya (klien), sehingga klien benar-benar merasa diterima sebagai pribadi apa adanya. Penampilan dalam relasi tersebut harus dapat dilihat, diterima, disadari, dipercayai, dan diasimilasi oleh klien.
- b. Adanya pemberian penghargaan positif tanpa syarat kepada klien oleh konselor, yang berarti ada sikap menerima, perhatian yang simpatik, pengormatan, dan penghargaan terhadap anak berkebutuhan khusus dan permasalahan yang dialaminya. Penghargaan ini tidak lain merupakan perwujudan dari kepercayaan dasar, yaitu bahwa anak pada dasarnya dapat dipercayai, karena dalam pribadinya termuat banyak kemungkinan potensi dan perasaan positif yang masih tersembunyi, disamping wujud toleran terhadap berbagai keterbatasan yang dimiliki. Penghargaan hakekatnya dibutuhkan untuk menciptakan rasa aman sehingga terbangun iklim yang hangat, penuh kasih sayang, dan kondusif bagi perubahan kepribadian klien, serta untuk mengundang anak untuk menerima diri sebagaimana adanya.
- c. Dimilikinya kemampuan konselor untuk memahami secara emphatik dunia pengalaman batin anak. Memahami secara emphatik, hakekatnya adalah upaya untuk berada pada kondisi

yang sama dengan pribadi anak dalam rangka penyadaran dan perubahan pribadi anak. Untuk itu, konselor harus mampu masuk dan menembus dunia perasaan anak. Caranya dapat dilakukan dengan mendengarkan anak dengan hati terbuka dan penuh perhatian, memasukkan diri afektif dan kognitif ke dalam dunia pengalaman eksistensial anak sebagaimana dirasakan anak, serta memiliki kepekaan untuk mengungkapkan secara tak langsung dan implisit dengan cara yang lebih jelas (implisit), lebih tajam, lebih mudah dipahami, dan lebih baik dari pada anak.

Melalui kemampuan emphatik tersebut, diharapkan dapat berfungsi untuk membantu anak dalam mengatasi rasa keterasingan, meneguhkan harga diri dan kepercayaan diri, memperkuat pengertian anak terhadap dunia pengalamannya sendiri, memusatkan pada isi emosional pengalaman anak, serta untuk membantu membebaskan dan melancarkan aliran pengalaman anak yang sebelumnya terhalang. Sekalipun emphatik ini sangat krusial, namun konselor tidak boleh larut dalam dunia perasaan anak secara total, namun harus tetap seimbang dan berjarak agar konselor tidak kehilangan identitas dalam fungsinya sebagai pencerahan bagi anak.

Ketiga variabel, yaitu kemampuan konselor untuk menampilkan dan memperlihatkan sikap kongruen, penghargaan positif tanpa syarat, dan pemahaman dan perhatian emphatik, hakekatnya merupakan kunci agar anak berkebutuhan khusus dapat mengerti tentang maksud dan tujuan konseling, sehingga dapat memberikan dampak positif bagi perkembangan kepribadian anak.

Uraian di atas, juga mengisyaratkan bahwa dalam pelaksanaan konseling bagi anak berkebutuhan khusus, konselor bukanlah seorang yang pasif dan diam, yang hanya berperan sebagai pendengar yang baik dan memberi respon dengan mengangguk-anggukkan kepala atau mengulang apa yang diungkapkan anak. Dalam proses konseling, seorang konselor haruslah pribadi yang unik, yang harus mampu melibatkan diri dalam relasi antarpribadi, berupaya menyampaikan pesan secara emphatik, dan bertindak secara tulus, sehingga anak dapat melihat, menerima mengerti, serta menyadari maksud yang sesungguhnya dari sikap-sikap tersebut bagi perkembangan kepribadiannya. Dengan demikian, konselor haruslah mampu menjadi sumber inspirasi sekaligus "sahabat sejati" anak yang senantiasa siap menemani dan membantu dalam perjalanannya menuju penemuan diri yang sesungguhnya.

Perlu diingatkan, bahwa tujuan utama konseling pada anak berkebutuhan khusus hakekatnya adalah untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi serta membantu memenuhi kebutuhannya sehingga anak dapat berkembang secara optimal sesuai dengan kapasitasnya. Adanya keragaman anak berkebutuhan khusus dan permasalahan yang dihadapinya, dapat menjadikan penempatan ketiga variabel tersebut dalam bobot yang

berbeda. Ketiga variabel tersebut hakekatnya harus terwujud secara seimbang, tetapi keseimbangan tersebut bukan berarti harus dalam bobot yang sama. Karena itu, dalam proses konseling variabel mana yang akan diberikan bobot paling dominan sangat tergantung kepada karakteristik, permasalahan, dan kebutuhan masing-masing anak secara individual. Misalnya, dalam pelaksanaan konseling kepada anak tunalaras (nakal), mungkin kasus penanganan kepada anak-anak yang tunalaras dengan gejala perilaku suka menentang atau membuat keonaran, variabel penghargaan positif tanpa syarat mungkin kurang dominan dibandingkan dengan variabel yang lainnya. Sebaliknya, dalam konseling kepada anak berkebutuhan khusus yang mengalami depresi, mungkin variabel tersebut dapat menjadi paling dominan.

Ada dua orang yang berpengaruh besar bagi pemikiran Freud, yaitu Breuer, seorang psikiater terkenal di Wina dan Charcot, dokter syaraf terkenal di Perancis. Bersama-sama dengan Breuer, Freud menangani pasien-pasien dengan gangguan histeria yang menjadi bahan bagi tulisannya, *Studies in Histeria*. Dari Charcot ia banyak belajar mengenai teknik hipnosis dalam menangani pasien histeria karena Charcot mengembangkan teknik hipnose. Kelak Freud meninggalkan teknik hipnose ini karena sulit diterapkan dan mengembangkan teknik menggali ketidaksadaran lewat kesadaran, seperti *free association*. Dengan mengembangkan teknik ini Freud lebih percaya bahwa hal-hal di ketidaksadaran *bukan dilupakan* (seperti teori Charcot), tetapi *direpres* (*ditekan ke dalam ketidaksadaran agar tidak muncul*).

#### HIPNOTIS SEBAGAI SALAH SATU TEKHNIK DALAM TERAPI PSIKOANALISA I. ILUSTRASI PERMASALAHAN

Manusia dalam kehidupannya selalu bertemu dengan sebuah pengalaman. Berbagai pengalaman hidup oleh manusia tersebut dapat dipersepsikan sebagai sesuatu yang dirasakan positif bagi dirinya maupun negatif. Hal tersebut bergantung bagaimana kondisi pikiran dan kesehatan tubuh manusia itu sendiri. Pengalaman sejenis belum tentu mendapatkan respon yang sama, hal tersebut membuat manusia tersebut menjadi unik karena manusia berhak untuk memutuskan apakah pengalaman tersebut penting bagi dirinya ataupun tidak. Kesehatan mental dan fisik manusia berada pada kondisi yang tidak selalu stabil, ada kalanya manusia mampu berfikir tenang namun dilain waktu manusia seolah tidak dapat berfikir secara rasional sehingga pengalaman tersebut memberikan efek baik kesehatan fisik maupun psikisnya. Berbagai gangguan yang muncul pada manusia baik itu bersifat fisik maupun psikis terkadang disadari oleh manusia itu sendiri sehingga mereka mampu untuk mencegah agar tidak mengarah pada gangguan yang lebih parah atau berusaha menyelesaikannya, namun demikian banyak pula orang yang tidak menyadari adanya gangguan yang terjadi atau justru menolaknya sehingga keadaan fisik maupun psikisnya menjadi "sakit". Tidak kita pungkiri bahwa kesehatan psikis dan fisik saling berpengaruh erhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan. Berbagai gangguan fisik terkadang tidak terdeteksi secara medis, sehingga akar permasalahan penyakit menjadi dari sisi psikis. Penanganan atau upaya pencegahan secara psikologis dapat diberikan pada permasalahan yang bersumber dari psikis baik disadari maupun tidak disadari oleh penderita. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan Psikoanalisa. Salah satu teknik yang digunakan dalam pendekatan ini adalah Hipnosis. Menurut Durrand & Barlow (2006 : 21) Sigmund Freud yang bekerja sama dengan Josef Breuer (1842-1925) yang melakukan beberapa eksperimen dengan prosedur Hipnosis yang sedikit berbeda. Sementara pasien berada dalam keadaan terhipnotis dan sangat mudah disugesti, Breuer meminta mereka untuk mendeskripsikan tentang berbagai masalah, konflik dan ketakutannya serinci mungkin. Breuer mengobservasi adanya 2 fenomena yang sangat penting selama proses ini.

Pertama, pasiennya sering kali menjadi sangat emosional selama berbicara, dan merasa sangat lega dan kondisinya membaik setelah dibangunkan kembali dari keadaan terhipnotisnya.

Kedua, mereka jarang yang bisa memahami hubungan antara masalah-masalah emosional dengan gangguan psikologis mereka. Ternyata sangat sulit atau bahkan mustahil bagi mereka untuk mengingat kemali detail-

detail yang mereka ucapkan selama dihipnotis. Dengan kata lain, apa yang mereka ucapkan itu tampaknya berada diluar kesadaran pasien. Dengan hasil observasi ini Breuer dan Freud "menemukan" pikiran tak sadar (unconscious) dan pengaruhnya pada terjadinya gangguan psikologis.

Salah satu teknik Prinsip kerja Hipnotis adalah membawa klien (subjek) dari gelombang otak sadar (Beta) menuju kondisi rileks, mendekati tidur. Dalam kondisi ini gelombang Alpha - Theta lebih aktif sehingga sugesti (saran/perintah) yang ditanamkan seorang terapis lebih mudah diterima dan masuk pada alam bawah sadar. Kondisi ini dapat dimanfaatkan untuk kepentingan terapi yang bersifat psikis dan atau penyakit fisik akibat dari faktor psikis.

Organ tubuh manusia dikendalikan oleh keseimbangan sistem hormonal. Jika oleh suatu sebab keseimbangan itu terganggu, maka organ tubuh pun ikut terganggu fungsinya. Dan berbagai penyakit yang berkembang pada manusia modern adalah penyakit psikosomatik yang diakibatkan oleh gangguan kejiwaan (stres, kecemasan, depresi) Faktor kejiwaan (psikis) secara umum dapat menyebabkan kekebalan tubuh (imunitas) menurun hingga tubuh mudah terserang berbagai penyakit, Tapi pada sisi lain, faktor kejiwaan (psikis) jika diaktifkan juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh (imunitas), sehingga seseorang tidak mudah sakit atau saat dia sakit, lebih cepat proses sembuhnya. Terapi hipnotis yang paling mendasar adalah mengajak klien (subjek) melakukan relaksasi. Yaitu, ketika klien sudah menunjukkan respon positif, terapis memasukkan "kalimat-kalimat sugesti" sesuai kasus yang dihadapi klien. Dan kalimat sugesti itu terekam pada alam bawah sadar klien hingga mempengaruhi kondisi psikis dan fisiknya ke arah yang lebih positif.

Terapi hipnotis prosesnya murni dan berdasar dari kesepakatan antara klien dengan terapis. Peran terapis adalah membantu klien masuk dalam kondisi hipnotik (rileks karena pengaruh hipnotis) melalui skill yang dikuasainya. Proses tersebut sebenarnya sangat ilmiah dan tidak melibatkan unsur magis yang bertentangan dengan hukum agama, karena target dari terapi adalah memperkuat motivasi klien agar mampu mengaktifkan dan memprogram alam bawah sadarnya hingga klien mampu menyembuhkan dirinya sendiri dengan kemampuan pikirannya. Terapi hipnotis, terbukti sangat efektif untuk menangani berbagai jenis keluhan yang berkaitan dengan gangguan psikis akibat rekaman bawah sadar negatif. (<http://www.masruripati.com>)

Berikut adalah salah satu contoh permasalahan yang terkait dengan penangan atau intervensi dengan pendekatan Psikoanalisa yang menggunakan teknik Hipnosis. Hipnotis untuk Penderita Hipertensi Esensial. Suami saya, T berumur 40 tahun. Kami dikaruniai tiga orang anak laki-laki. Suami saya menderita penyakit darah tinggi dengan tekanan darah 200/110 mm hg. Menurut dokter yang merawat, T menderita hipertensi esensial. Berbagai pemeriksaan seperti rekam jantung, gula darah, lemak darah, dan asam urat telah diperiksa dan hasilnya masih dalam batas-batas normal. Meskipun dokter sudah memberi bermacam-macam obat darah tinggi, tekanan darah hanya turun selama minum obat. Memang ada beberapa ketidakcocokan antara saya sebagai istri dan suami. Tetapi, suami selalu mengatakan itu tidak ada hubungannya dengan penyakit darah tinggi yang dideritanya.

Suami saya telah tiga tahun menduduki jabatan eksekutif yang besar tanggung jawabnya. Penghasilannya lebih dari cukup, sehingga tidak ada masalah dalam membiayai sekolah anak dan keluarga. Pekerjaannya banyak menyita waktu dan energi, karena ia disertai tugas pengawasan terhadap bawahannya. Selain itu, di rumah harus menyediakan waktu

ekstra mengawasi ketiga anak yang menjelang remaja. Masalah di rumah sering lebih memusingkan dibandingkan di tempat kerja. T adalah seorang yang sulit mengatakan tidak kalau diberi tugas atau ada yang meminta tolong. Suami saya akhir-akhir ini mulai sulit diajak bicara karena sering membentak-bentak anak dan saya. Ia marah-marah tidak menentu, mengendarai mobil dengan kecepatan tinggi, dan tidak jarang memaki sopir lain bila menurutnya mobil itu salah. Apakah suami saya menderita psikosomatik? Bagaimana cara mengobatinya? Apakah terapi hipnosis dapat membantu?  
Ny. T di Bandung

Jawaban :

Asuhan : dr. Teddy Hidayat, Sp.K.J.  
Sebenarnya saat ini istilah psikosomatik sudah mulai ditinggalkan, dan diganti menjadi gangguan fisik yang dipengaruhi oleh faktor psikologis. Secara umum dikatakan bahwa faktor biologis, psikososial, ekonomi, emosi, stres serta perilaku sangat berperan dalam terjadinya gejala fisik.

Ada orang yang mengalihkan stres atau konflik yang dialaminya keluar, yakni kepada orang lain di sekitarnya. Tetapi, ada pula orang yang menyalurkan stres atau konflik itu ke dalam, menghayatinya, atau menginternalisasi ke dalam diri. Akibat dari penyaluran ke dalam ini, yang bersangkutan pada suatu saat akan memperlihatkan gejala-gejala yang khas. Ternyata suatu ketidakseimbangan pada susunan syaraf otonom yang bertanggung jawab terhadap otot-otot involunter dapat menimbulkan berbagai macam penyakit psikosomatik, termasuk hipertensi esensial. Pengobatan psikosomatik

Pengobatan gangguan psikosomatik perlu dilakukan melalui pendekatan eklektik holistik, artinya selain diberikan pengobatan simptomatis juga psikoterapi. Dibandingkan dengan gangguan jiwa lain, penderita hipertensi esensial relatif lebih sering dapat berada dalam keadaan gawat fisik, bahaya untuk menjadi cacat fisik, atau membahayakan jiwanya seperti stroke atau serangan jantung koroner. Bila cacat fisik sudah terjadi, diperlukan terapi rehabilitasi. Oleh karena itu, pengobatan simptomatis, yaitu pemberian obat-obatan farmaka seperti antihipertensi, termasuk di dalamnya psikofarmaka merupakan prioritas. Intervensi psikoterapi dapat dilakukan dengan berbagai cara, terapi individu, terapi kelompok, modifikasi lingkungan, serta terapi perilaku. Cara lain yang tidak kalah pentingnya adalah terapi keluarga. Keluarga diharapkan mengerti pola interaksi dalam sistem keluarga tersebut, sehingga keluarga dapat menolong dengan menciptakan pola interaksi yang lebih sehat. Sehingga membebaskan pasien dari sikap mempertahankan penyakitnya.

Selain itu, bila ada indikasi juga dapat dilakukan terapi marital, guna memperkuat ikatan perkawinan serta memelihara ikatan antar generasi. Terapi perilaku merupakan komponen yang penting dalam terapi psikosomatik. Banyak penderita psikosomatik khususnya hipertensi esensial yang tidak sabar, kompetitif, kemarahan dan ada rasa permusuhan yang tidak mampu diekspresikan secara nyata. Tujuan terapi perilaku agar penderita lebih mampu mengendalikan dorongan dan emosi serta mampu mengekspresikan rasa marah dan permusuhan secara nyata dan konstruktif. Selain itu, perlu pula belajar mengekspresikan penderitaannya secara sesuai.

Dengan memberikan imbalan kepada setiap hasil yang dicapai untuk mengatasi atau mengontrol gejala (token therapy) akan merupakan insentif yang baik untuk penyembuhan secara cepat.

Terapi relaksasi dan hipnoterapi, desensitisasi serta biofeedback dapat dilakukan untuk mengelola gejala nyeri kepala atau hipertensi.

Hipnosis untuk psikosomatik  
Istilah hipnosis dimulai oleh James Braid dan kata hypnotism berasal dari kata Yunani (hypnos=tidur), walaupun sebenarnya penderita hanya berada dalam keadaan mirip tidur, bukan tidur sebenarnya. Braid mempelajari bahwa menatap secara intensif dan lama pada suatu benda yang mengilap dapat menimbulkan keadaan hipnosis tersebut, jadi tidak lagi diperlukan suatu ritual tertentu untuk membangkitkannya seperti yang dilakukan oleh masyarakat umumnya. Teknik Braid sekarang dikenal sebagai teknik tatap (fixation technique). Braid merupakan pakar dalam sejarah penggunaan trans bagi pengobatan. Selain itu Braid juga tercatat dalam sejarah hipnosis kedokteran sebagai orang pertama yang melaporkan penggunaan trans yang dibangkitkan sendiri tanpa bantuan orang lain, disebut autohypnosis.

Hipnotizability adalah kemampuan seseorang untuk dapat terjadi keadaan trans atau hipnosis. Kemampuan ini sangat bervariasi pada setiap individu. Hipnotizability ini tertinggi pada masa anak-anak akhir dan kemudian menurun pada masa dewasa. Satu di antara empat tidak dapat dihipnotis dan satu di antara sepuluh orang sangat mudah dihipnotis (highly hypnotizable), tidak ada perbedaan antara pria dan wanita. Orang yang hypnotizable tidak ada hubungan dengan kelemahan pikiran. Seperti pada hampir setiap pengobatan, terapi dengan hipnotis terdapat indikasi dan kontra indikasi. Salah satu indikasi terapi hipnotis dalam psikiatri yaitu psikosomatis. Hipnotis di dalam psikosomatis berguna sebagai alat bantu diagnostik dan terapi. Posisi terapi hipnotis dalam psikosomatik adalah sebagai terapi tambahan. Melalui hipnoterapi berbagai faktor risiko, kebiasaan buruk dan gangguan cemas yang menyebabkan hipertensi kambuh dan komplikasi dapat dikendalikan. (<http://www.pikiran-rakyat.co.id>)

## II. PEMBAHASAN DAN DESAIN INTERVENSI.

Dari salah satu contoh permasalahan yang diungkapkan diatas, dapat dipahami bahwa gangguan yang dialami oleh klien merupakan gangguan fisik yakni adanya keluhan gejala hipertensi, namun demikian secara medis tidak nampak adanya diagnosa penyakit tersebut. Dengan demikian dimungkinkan ada hal-hal secara psikologis yang membuat klien mengalami keluhan tersebut, ada beberapa hal yang dapat kita cermati dari permasalahan diatas yang mengacu pada adanya keluhan tersebut, antara lain : Secara fakta anda konflik antara suami dan istri. Anggapan klien bahwa konflik rumah tangga yang terjadi tidak berpengaruh pada keluhan darah tingginya.

Secara medis pemeriksaan baik, tetapi keluhan masih sering muncul. Adanya perubahan perilaku menjadi tidak dapat mengontrol diri. Dari pembahasan yang diberikan oleh pengasuh rubrik dan beberapa uraian sebelumnya kita dapat melihat bahwa Hipnosis dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi bagi keluhan tersebut. Hipertensi esensial adalah tekanan darah tinggi tanpa penyebab fisik yang dapat diverifikasi, merupakan jenis hipertensi yang paling banyak dijumpai. Menurut Winters (Dalam Durrand & Barlow; 2006 : 355) faktor-faktor psikologis, seperti kepribadian, coping dan stress telah digunakan untuk menjelaskan perbedaan tekanan darah individual. Sebagai ulasannya dalam penelitiannya Uchino dkk ((Dalam Durrand & Barlow; 2006 : 355) menemukan adanya hubungan yang kuat antara tinggi rendahnya dukungan sosial dan tekanan darah. Kesepian, depresi dan ketidakmampuan mengontrol adalah mekanisme-mekanisme psikologis yang mungkin memberikan kontribusi terhadap adanya hubungan antara hipertensi dan dukungan sosial. Dalam pembahasan ini penulis mencoba untuk membuat ikhtisar teknis dalam kaitannya penggunaan hipnosis untuk membantu mengurangi gejala hipertensi. Hal tersebut seperti uraian diatas teknik hipnotis dapat dipergunakan untuk membantu mengatasi masalah



yang berkaitan dengan masalah psikis yang mungkin tidak disadari oleh klien. Namun demikian dalam permasalahan ini masih dapat digunakan teknik lain misalkan Asosiasi Bebas dibarengi pula dengan pemeriksaan medis untuk memantau kondisi perkembangan tekanan darah subyek dan reaksi dengan organ tubuh yang lain. Secara teknis kegiatan terapi hipnotis dapat diaplikasikan sebagai berikut :

No	Pertemuan	+	Durasi	Waktu Kegiatan Tekhnis
1	Pertemuan			I
	±		60	menit
	Tahap			Pembukaan
	Terapis perkenalan dan menjalin rapport dengan klien, menanyakan kabar dan obrolan ringan dengan klien dan menanyakan apa yang menjadi motivasi klien untuk bertemu dengan terapis.			

Klien dapat bersikap terbuka dengan terapis dan berhasil mengungkapkan motivasinya

2	Pertemuan			2
	±		90	menit

Mengidentifikasi permasalahan klien, sehingga emosi klien didapatkan Terapis menerima semua keluhan klien meskipun tidak terungkap tentang sebab hipertensinya bagi klien , yang diutamakan kondisi emosi klien dapat dipahami terapis. Setelah terapis mengetahui mekanisme emosi klien, terapis mencoba menyimpulkan cara klien bereaksi pada saat kecemasan terjadi pada saat menyelesaikan konflik pada situasi kerja maupun rumah tanga Klien bebas mengungkapkan perasaannya

3	Pertemuan			3
	±90	menit	(atau sesuai dengan kondisi klien)	

Klien diminta untuk mengenali kesulitan+hambatan yang dia alami Jika Klien dapat bercerita secara jujur tentang perasaan harapan dan hambatan yang dialami.

Terapis melakukan Asosiasi bebas pada klien untuk memperlengkap data yang diperoleh, klien diminta untuk dalam kondisi tenang, kemudian mengutarakan apa saja yang terlintas dalam bayangan klien pada terapis. Menggunakan teknik Hypnosa lihat \*) diberikan pada klien agar diperoleh beberapa akar permasalahan yang tidak terungkap pada saat klien sadar sehingga bisa dilihat kemungkinan konflik yang terjadi atau menghilangkan rasa nyeri dari efek tekanan darah tinggi tersebut.

Ada kerjasama yang baik dari klien dan terapis dalam proses Asosiasi Bebas.

Klien dan terapis berdiskusi bersama tentang evaluasi selama 3 pertemuan. Terapis menanyakan perkembangan perasaan klien (harapan motivasi, cara mengurangi kecemasan).

Diberikan latihan relaksasi (lihat \*\*) pada klien untuk mengontrol saraf tubuh sehingga mengurangi kecemasan dan dipraktikkan sewaktu-waktu. Klien berlatih relaksasi dan dipantau terapis melihat hasil pada setiap sesi.

Uraian Proses Self-Hypnosis \*)

Ketika anda semakin relaks membuat otot dan saraf dibagian tubuh yang nyeri menjadi relaks, sehingga mengurangi gejala, dan rasa nyeri akan hilang. Ketika anda semakin relaks dan semakin relaks, tubuh anda akan kembali normal, dan tubuh anda terasa nyaman bebas dari semua gangguan.

Rasa nyeri yang anda rasakan akan berkurang. Anda akan sembuh dengan cepat, berkat proses penyembuhan yang dihasilkan oleh kekuatan alami anda. Tentu saja, nyeri yang anda rasakan tidak akan hilang sekaligus. Perdalam trance anda dengan menarik napas dalam-dalam dan katakan pada diri anda "20, 20, 20". Hitungan tersebut akan mengurangi rasa nyeri di bagian-bagian tubuh yang tidak nyaman, dan anda akan merasakan kondisi relaks dan nyaman.

Rasakan diri anda menjadi seorang penyayang dan pemaaf. Ingatlah bahwa kasih sayang adalah sebuah tujuan akhir. Tunjukkan keinginan anda untuk mencapai pembersihan mental yang menyeluruh...gunakan kata-kata dan pemikiran yang positif untuk menjadi seseorang yang penyayang dan pemaaf.

Bayangkan penyakit atau nyeri yang mengganggu Anda. Fokuskan energi untuk menyembuhkan anda. Hapuslah gambaran penyakit itu dengan cepat dan lihatlah diri anda sembuh total. Rasakan kelegaan dan kegembiraan karena menjadi orang yang sehat. Pertahankan perasaan ini, lekatkan, nikmati, dan pahami bahwa anda pantas mendapatkannya. Pahami sekarang juga, dalam kondisi anda, anda menyetujui dengan kehendak –kehendak alam.

Setiap hari dalam kondisi apapun, anda merasa lebih baik, lebih baik. Semua pikiran dan sugesti negatif adalah tidak akan mempengaruhi anda.

Uraian Proses Relaksasi (\*\*)

Latihan relaksasi pada klien secara teknis dapat dilakukan dalam kondisi yang tenang, pada daerah yang bersih dan sejuk. Metode paling sederhana dengan melakukan peregangan dan relaksasi otot-otot tubuh secara sistematis agar bisa membedakan dan mengendalikan respons-respons tersebut. Sambil melakukan latihan tersebut, pastikan bibir anda sedikit terbuka. Anda juga harus menjaga pernafasan agar tetap teratur, dalam dan halus. Sandarkan kepala anda sehingga tidak terayun kedepan dan kebelakang. Tarik nafas panjang dan tahan selama delapan hitungan. Kemudian hembuskan perlahan-lahan. Ulangi sekali lagi sambil menutup mata Anda. Pusatkan pikiran anda di tangan kanan dan kepalkan tangan anda dengan kuat. Tahan selama beberapa detik kemudian lepaskan dan buka telapak tangan Anda, keluarkan semua ketegangan. Saat mengendurkan kepalan tangan, tangna anda akan terasa gatal. Ini adalah ketegangan yang dikeluarkan dari otot. Perhatikan perbedaan yang anda rasakan pada tangan kanan anda saat meregangkannya dengan apa yang anda rasakan sekarang. Lakukan lagi cara ini untuk tangan kiri anda.

Sekarang naikkan alis anda setinggi mungkin dan tahan selama 5 detik. Lepaskan dan rileks. Selanjutnya dekatkan kedua alis Anda, tahan selama lima detik, lalu lepaskan. Pejamkan mata rapat-rapat sambil mengerutkan hidung Anda selama 5 detik. Lepaskan.....Rapatkan gigi anda selama 5 detik, lalu lepaskan... Tekan dagu anda kearah dada sambil menekan kepala Anda kebelakang. Tahan selama 5 detik lalu lepaskan. Dekatkan kedua pundak kedepan, lalu kebelakang. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan. Lengkungkan punggung Anda kedepan, menjauh dari sandaran kursi. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan. Regangkan otot bisep lengan kanan anda dan tahan selama 5 detik. Lepaskan...., Ulangi cara ini untuk otot trisep kiri anda Sekarang regangkan semua otot pada kedua lengan anda. Tahan selama lima detik, lalu lepaskan. Regangkan otot-otot paha dengan menekan kedua lutut secara bersamaan. Tahan selama 5 detik, lalu lepaskan. Regangkan otot betis kanan anda dan tahan selama lima detik. Lepaskan....Ulangi cara ini untuk betis kiri anda Lengkungkan jari-jari kaki anda seperti mencengkram dan tahan selama lima detik.Lepaskan...Lakukan relaksasi pada betis dan paha sambil melakukan relaksasi pada telapak kaki. Sekarang biarkan rasa hangat, berat, dan relaks yang ada ciptakan mengalir ke seluruh tubuh Anda, meresap kedalam serat-serat otot anda. Periksa beberapa area yang tegang dalam tubuh anda. Mulailan pada jari-jari kaki., sambil melakukan relaksasi ..dan lakukan pemeriksaan pada semua otot tubuhyang telah anda regangkan. Periksalah otot-otot yang belum diregangkan, jika anda menemukan ketegangan lakukan pada otot tersebut. Jika anda mahir dengan latihan ini, tingkatkan waktu peregangan dari 5 detik menjadi 10 detik.

#### SUMBER

#### PUSTAKA

Goldberg , Dr Bruce. Self Hypnosis (Bebas masalah dengan Hipnosis). Terjemahan Cahya Wiratama. Yogyakarta: B-First, 2007.  
 Durand, V Mark & Barlow, David H. Intisari Psikologi Abnormal . Terjemahan Helly Paryitno. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006  
 ---. Hipnotis untuk Penderita Hipertensi Esensial. Artikel (<http://www.pikiran-rakyat.co.id>). Download tanggal 19 Oktober 2007.smile uptag:blogger.com,1999:blog-8383327609381859888.post-82057140861595377202007-11-27T02:05:00.000-08:002007-11-27T02:24:13.960-08:00finally..jadi juga ini pertama kalinya, .. all about my dream..wish come true..be a good psychologist...want to share with me???....Yup.....Bismillah..smile

Sigmund Freud, pemula cikal bakal psikoanalisa, dilahirkan tahun 1856 di kota Freiberg yang kini terletak di Cekoslowakia, tetapi tadinya termasuk wilayah Kerajaan Austria. Tat kala dia berumur empat tahun, keluarganya pindah ke Wina dan di situlah dia menghabiskan hampir seluruh hidupnya. Freud seorang mahasiswa yang jempolan di sekolahnya, meraih gelar sarjana kedokteran dari Universitas Wina tahun 1881. Selama sepuluh tahun berikutnya dia melakukan penyelidikan mendalam di bidang psikologi, membentuk staf klinik psikiatri, melakukan praktek pribadi di bidang neurologi, bekerja di Paris bersama neurolog Perancis kenamaan Jean Charcot dan juga bersama dokter Josef Breuer orang Wina.

Gagasan Freud di bidang psikologi berkembang tingkat demi tingkat. Batu tahun 1895 buku pertamanya Penyelidikan tentang Histeria terbit, bekerja sama dengan Breuer. Buku

berikutnya Tafsir Mimpi terbit tahun 1900. Buku ini merupakan salah satu karyanya yang paling orisinal dan sekaligus paling penting, meski pasar penjualannya lambat pada awalnya, tetapi melambungkan nama harumnya. Sesudah itu berhamburan keluar karya-karyanya yang penting-penting, dan pada tahun 1908 tatkala Freud memberi serangkaian ceramah di Amerika Serikat, Freud sudah jadi orang yang betul-betul kesohor. Di tahun 1902 dia mengorganisir kelompok diskusi masalah psikologi di Wina. Salah seorang anggota pertama yang menggabungkan diri adalah Alfred Adler, dan beberapa tahun kemudian ikut pula Carl Yung. Kedua orang itu akhirnya juga menjadi jagoan ilmu psikologi lewat upaya mereka sendiri.

Freud kawin dan beranak enam. Pada saat-saat akhir hidupnya dia kejangkitan kanker pada tulang rahangnya dan sejak tahun 1923 dan selanjutnya dia mengalami pembedahan lebih dari tiga puluh kali dalam rangka memulihkan kondisinya. Meski begitu, dia tetap menemukan kerja dan beberapa karya penting bermunculan pada tahun-tahun berikutnya. Di tahun 1938 Nazi menduduki Austria dan si Sigmund Freud yang sudah berusia 82 tahun dan keturunan Yahudi itu dipaksa pergi ke London dan meninggal dunia di sana setahun sesudahnya.

Sumbangsih Freud dalam bidang teori psikologi begitu luas daya jangkauannya sehingga tidak gampang menyingkatnya. Dia menekankan arti penting yang besar mengenai proses bawah sadar sikap manusia. Dia tunjukkan betapa proses itu mempengaruhi isi mimpi dan menyebabkan omongan-omongan yang meleset atau salah sebut, lupa terhadap nama-nama dan juga menyebabkan penderitaan atas bikinan sendiri serta bahkan penyakit.

Freud mengembangkan teknik psikoanalisa sebagai suatu metode penyembuhan penyakit kejiwaan, dan dia merumuskan teori tentang struktur pribadi manusia dan dia juga mengembangkan atau mempopulerkan teori psikologi yang bersangkutan dengan rasa cemas, mekanisme mempertahankan diri, ihwal pengkhitanan, rasa tertekan, sublimasi dan banyak lagi. Tulisan-tulisannya menggugah kegairahan bidang teori psikologi. Banyak gagasannya yang kontroversial sehingga memancing perdebatan sengit sejak dilontarkannya.

Freud mungkin paling terkenal dalam hal pengusulan gagasan bahwa gairah seksual yang tertekan sering menjadi penyebab penting dalam hal penyakit jiwa atau neurosis. (Sesungguhnya, bukanlah Freud orang pertama yang mengemukakan masalah ini meski tulisan-tulisannya begitu banyak beri dorongan dalam penggunaan lapangan ilmiah). Dia juga menunjukkan bahwa gairah seksual dan nafsu seksual bermula pada saat masa kanak-kanak dan bukannya pada saat dewasa.

Berhubung banyak gagasan Freud masih bertentangan satu sama lain, amatlah sulit menempatkan kedudukannya dalam sejarah. Dia merupakan pelopor serta penggali, dengan bakat serta kecerdasan luar biasa yang menghasilkan pelbagai gagasan. Tetapi, teori-teori Freud (tidak seperti Darwin atau Pasteur) tak pernah berhasil peroleh kesepakatan dari masyarakat ilmuwan dan teramat sulit mengatakan bahwa bagian-bagian mana dari gagasannya yang akhirnya dapat dianggap sebagai suatu kebenaran.

Lepas dari pertentangan yang berkelanjutan terhadap gagasan-gagasannya, tampaknya sedikit sekali yang meragukan bahwa Freud merupakan tokoh menonjol dalam sejarah pemikiran manusia. Pendapat-pendapatnya di bidang psikologi sepenuhnya telah

merevolusionerkan konsepsi kita tentang pikiran manusia, dan banyak gagasan serta istilah-istilahnya telah digunakan oleh umum-misalnya: ego, super ego, Oedipus complex dan kecenderungan hasrat mau mati.

Memang betul, psikoanalisa merupakan cara penyembuhan yang teramat mahal dan amat serius dan pula tidak berhasil apa-apa. Tetapi, juga betul teknik itu meraih sukses-sukses besar. Para psikolog di masa depan berkesimpulan bahwa keinginan seksual yang tertekan akan semakin penting peranannya dalam tingkah laku manusia daripada anggapan para penganut paham Freud. Tetapi, gairah ini sudah pasti punya saham besar dari anggapan sebagian psikolog sebelum Freud. Begitu pula, mayoritas psikolog kini yakin bahwa proses mental bawah-sadar memegang peranan yang menentukan dalam tingkah laku manusia, sesuatu hal yang diremehkan orang sebelum Freud.

Freud memang bukan psikolog pertama, dan dalam jangka panjang mungkin tidak akan dianggap orang yang gagasan-gagasannya sebagian besar mendekati kebenaran. Namun, dia sudah jelas tokoh yang paling berpengaruh dan paling penting dalam perkembangan teori psikologi modern dan pandangan-pandangannya yang punya arti sangat besar di bidangnya menyuguhkan kepadanya hak untuk tercantum dalam urutan cukup tinggi dalam daftar buku ini.

up

## Penyembuhan (healing)

dalam psikologi konseling, dijumpai banyak kesulitan. Kebanyakan bab berdasarkan kepada usaha untuk mengintegrasikan dalam ilmu pengetahuan, khususnya tugas dalam metodologi ilmu sosial sesuai pendapat Mitroff dan Kilmann (1978).

Tugas pertama adalah mengkasifikasi dimensi-dimensi psikologis untuk menjelaskan kebanyakan perspektif konseling. Upaya-upaya telah dilakukan untuk membedakan pendekatan-pendekatan ke dalam dimensi-dimensi berdasar rasional atau afektif, pemahaman/tindakan, dan analitik/tindakan. Dari ahli kepribadian, ditambahkan dimensi merupakan upaya untuk mengarahkan kepada pertimbangan, keaslian, dan nomotetik/ideosgrafik. Mitroff dan Kilmann (1978) menggunakan sistem psikologikal Jung untuk menguji perbedaan pendirian ke arah ilmu pengetahuan. Tipologi Jung terintegrasi dalam beberapa dikotomi tradisional dan menawarkan kerangka kerja terhadap klasifikasi dari perspektif konseling.