

Rangkuman Teori-teori Konseling
KARAKTERISTIK PENDEKATAN –PENDEKATAN DALAM TERAPI/KONSELING
(Diadaptasi dari Corey, 1997: 319-363; Wilis, 2004)
Oleh: Tjutju Soendari
Jurusan PLB FIP UPI

Pndkt. Karak- teristik	Psikoanalitik	Berpusat pada Pribadi	Sosial/Analisis Transaksional	Behavioral	Kognitif/ Rasional-Emotif
Filsafat Dasar	Manusia pada dasarnya ditentukan oleh energi psikis dan pengalaman-pengalaman dini. Motif-motif dan konflik-konflik tak sadar adalah sentral dalam tingkah laku sekarang. Kekuatan-kekuatan irasional kuat; orang didorong oleh dorongan-dorongan seksual dan agresif. Perkembangan dini penting karena masalah-masalah kepribadian berakar pada konflik-konflik masa kanak-kanak yang direpresi	Memandang manusia secara positif; manusia memiliki suatu kecenderungan ke arah menjadi berfungsi penuh. Dalam konteks hubungan terapeutik, klien mengalami perasaan-perasaan sebelumnya diingkari. Klien mengaktualkan potensi dan bergerak ke arah meningkatkan kesadaran, spontanitas, kepercayaan kepada diri dan keterarahan	Orang dipandang memiliki kemampuan memilih. Apa yang sebelumnya ditetapkan, bisa ditetapkan ulang. Meskipun orang bisa menjadi korban dari putusan-putusan dini dan scenario kehidupan, aspek-aspek yang mengalahkan diri bisa diubah dengan kesadaran.	Manusia dibentuk dan dikondisikan oleh pengondisian social budaya. Pandangannya deterministic, dalam arti tingkah laku dipandang sebagai hasil belajar dan pengondisian.	Manusia dilahirkan dengan potensi untuk berpikir rasional, tetapi juga dengan kecenderungan-kecenderungan ke arah berpikir irasional. Mereka cenderung untuk menjadi korban dari keyakinan-keyakinan yang irasional dan untuk mendoktrinasi dengan keyakinan-keyakinan yang irasional itu.
Konsep Utama	Perkembangan kepribadian yang normal berdasarkan resolusi dan integrasi fase-fase perkembangan psikoseksual yang berhasil. Perkembangan kepribadian yang gagal merupakan akibat dari resolusi sejumlah fase perkembangan psikoseksual yang tidak memadai. Id, ego, dan super ego membentuk dasar bagi struktur kepribadian.	Klien memiliki kemampuan untuk menjadi sadar atas masalah-masalahnya serta cara-cara mengatasinya. Kepercayaan diletakkan pada kesanggupan klien untuk mengarahkan dirinya sendiri. Kesehatan mental adalah keselarasan antara diri ideal dan diri riil. Maladjustment	Berfokus pada permainan-permainan yang dimainkan untuk menghindari keakraban dalam transaksi-transaksi. Kepribadian terdiri atas ego orang tua, ego orang dewasa, dan ego anak. Klien diajari untuk menyadari ego yang mana yang berperan dalam transaksi-transaksi yang	Berfokus pada tingkah laku yang tampak, ketepatan dalam menyusun tujuan-tujuan treatment, pengembangan rencana-rencana treatment yang spesifik, dan evaluasi obyektif atas hasil-hasil terapi.	Neurosis adalah pemikiran dan tingkah laku irasional. Gangguan-gangguan emosional berakar pada masa kanak-kanak, tetapi dikekalkan melalui reindoktrinasi sekarang. Sistem keyakinan adalah

	<p>Kecemasan adalah akibat perepresian konflik-konflik dasar. Mekanisme-mekanisme pertahanan ego dikembangkan untuk mengendalikan kecemasan. Proses-proses tak sadar berkaitan erat dengan tingkah laku yang muncul sekarang.</p>	<p>adalah akibat dari kesenjangan antara diri ideal dan diri riil. Berfokus pada saat sekarang serta pada mengalami dan mengekspresikan perasaan-perasaan</p>	<p>dijalankan. Permainan, penipuan, putusan-putusan dini, scenario kehidupan, dan internalisasi perintah-perintah adalah konsep-konsep utama.</p>	<p>Terapi berlandaskan prinsip-prinsip teori belajar. Tingkah laku yang normal dipelajari melalui perkuatan dan peniruan. Tingkah laku yang abnormal adalah akibat dari belajar yang keliru. Ia menekankan tingkah laku sekarang dan hanya memberikan sedikit perhatian kepada sejarah masa lampau dan sumber-sumber gangguan-gangguan.</p>	<p>penyebab masalah-masalah emosional. Oleh karenanya, klien ditantang untuk menguji kesahihan keyakinan-keyakinan tertentu. Metode ilmiah diterapkan pada kehidupan sehari-hari.</p>
<p>Tujuan Terapi</p>	<p>Untuk membentuk kembali struktur kepribadian klien dengan jalan mengembalikan hal yang tidak disadari menjadi sadar kembali. (Willis, 2004:61). Membuat hal-hal yang tidak disadari menjadi disadari. Merekonstruksi kepribadian dasar. Membantu klien dalam menghidupkan kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak dini dengan menembus konflik-konflik yang direpresi.</p>	<p>Untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri (Willis, 2004:64). Menyediakan suatu iklim yang aman dan kondusif bagi eksplorasi diri klien sehingga ia mampu menyadari penghambat-penghambat pertumbuhan dan aspek-aspek pengalaman diri yang sebelumnya diingkari atau didistorsinya. Membantu klien agar mampu bergerak ke arah keterbukaan terhadap pengalaman serta meningkatkan spontanitas dan perasaan hidup.</p>	<p>Membantu klien agar bebas dari scenario, bebas dari permainan, menjadi pribadi yang otonom yang sanggup memilih angin menjadi apa dirinya. Membantu klien dalam menguji putusan-putusan dini dan membuat putusan-putusan baru berlandaskan kesadaran.</p>	<p>Untuk membantu klien membuang respon-respon yang lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat. (Willis, 2004:70) Menghapus pola-pola tingkah laku maladaptive dan membantu klien dalam mempelajari pola-pola tingkah laku yang konstruktif.</p>	<p>Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri, seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebagai akibat berpikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat</p>

					menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri (Willis, 2004:76) Menghapus pandangan hidup klien yang mengalahkan diri dan membantu klien dalam memperoleh pandangan hidup yang lebih toleran dan rasional.
Hubungan Terapeutik	Terapis dan analis tetap anonim dan klien mengembangkan proyeksi-proyeksi terhadap terapis. Berfokus kepada resistensi-resistensi yang berkembang dengan menangani transferensi dan kepada pengembangan kendali yang lebih rasional. Klien mengalami analitis jangka panjang yang intensif, dan terlibat dalam asosiasi bebas untuk menyingkap konflik-konflik. Klien memperoleh pemahaman dengan berbicara. Terapis membuat penafsiran-penafsiran untuk mengajari klien tentang makna tingkah lakunya sekarang sambil menghubungkannya dengan masa lampau klien.	Hubungan terapis-klien amat penting. Kualitas-kualitas terapis yang mencakup kesejatan, kehangatan, empati yang akurat, respek, sikap permisif, dan kemampuan mengkomunikasikan sikap-sikap tersebut kepada klien ditekankan. Klien menggunakan hubungan yang nyata dengan terapis itu untuk menterjemahkan belajar diri ke dalam hubungan-hubungan yang lain	Hubungan yang sederajat dengan mengesampingkan status terapis, diutamakan. Klien membuat kontrak-kontrak dengan terapis untuk mencapai perubahan-perubahan yang spesifik yang diinginkan; apabila kontrak telah selesai, maka terapi diakhiri. Transferensi dan ketergantungan pada terapis ditiadakan.	Terapis aktif dan direktif, dan berfungsi sebagai guru atau pelatih dalam membantu klien belajar tingkah laku yang lebih efektif. Klien harus aktif dalam proses dan bereksperimen dengan tingkah laku-tingkah laku baru. Meskipun hubungan terapis-klien tidak ditekankan, hubungan kerja yang baik menjadi kerangka landasan bagi pelaksanaan prosedur-prosedur terapi	Terapis berfungsi sebagai guru, dan klien sebagai siswa. Hubungan pribadi antara terapis dan klien tidak esensial. Klien memperoleh pemahaman atas masalah dirinya, dan kemudian harus secara aktif menjalankan perubahan tingkah laku yang mengalahkan diri.
Teknik Terapi	Teknik utama: penafsiran, analisis mimpi, asosiasi bebas, analisis resistensi, dan analisis transferensi. Kesemua teknik tersebut dirancang untuk membantu klien memperoleh	Teknik mendengarkan aktif, merefleksikan perasaan-perasaan, menjelaskan, dan "hadir" bagi klien. Dukungan dan pemberian keyakinan bisa	Analisis scenario, atau kuesioner, digunakan untuk membantu klien menyadari perintah-perintah masa dini yang diterimanya, Banyak	Desentisasi sistematis, terapi implosif, latihan asertif, terapi aversi, dan pengondisian operan. Kesemua	Menggunakan prosedur yang beragam seperti mengajar, membaca, pekerjaan rumah, dan penerapan metode

	<p>jalan masuk ke dalam konflik-konflik tak sadar yang mengarah kepada pemahaman dan asimilasi material baru oleh ego. Diagnosis dan pengetesan sering digunakan. Pertanyaan-pertanyaan digunakan untuk mengembangkan suatu kasus sejarah.</p>	<p>digunakan jika layak. Pendekatan ini tidak memasukkan pengetesan diagnostik, penafsiran, kasus sejarah, dan bertanya atau menggali informasi.</p>	<p>teknik yang dikombinasikan dengan teknik gestalt. Beberapa bentuk diagnosa bisa digunakan untuk menaksir sifat masalah. Klien berpartisipasi secara aktif dalam diagnosis dan penafsiran-penafsiran, dan diajari membuat penafsiran dan penilaian sendiri. Konfrontasi sering digunakan, dan kontrak-kontrak dianggap penting. Bertanya adalah bagian dasar dari AT.</p>	<p>teknik berlandaskan prinsip-prinsip belajar dan digerakkan menuju perubahan tingkah laku. Diagnosis, pengumpulan data, pertanyaan-pertanyaan apa, bagaimana dan kapan (tetapi tidak mengapa) dan prosedur-prosedur pengetesan sering digunakan.</p>	<p>ilmiah logis bagi pemecahan masalah. Teknik-teknik dirancang untuk melibatkan klien ke dalam evaluasi kritis atas filsafat hidupnya. Diagnosis yang spesifik dibuat. Terapis menafsirkan, bertanya, menggali, menantang, dan mengonfrontasikan klien</p>
<p>Aplikasi/ Sumbang- An</p>	<p>Menyajikan suatu dasar konseptual untuk memahami dinamika-dinamika tak sadar, pentingnya perkembangan dini berkenaan dengan kesulitan-kesulitan sekarang, kecemasan dan pertahanan-pertahanan ego sebagai cara mengatasi kecemasan, serta sifat transferensi dan transferensi balik</p>	<p>Dapat diterapkan secara luas pada konseling dan terapi individual serta kelompok bagi pengajaran yang terpusat pada siswa. Sumbangan yang unik dari pendekatan ini adalah menjadikan klien mengambil sikap aktif dan memikul tanggung jawab untuk mengarahkan jalannya terapi. Pendekatan ini menentang peran terapis tradisional yang umumnya menggunakan teknik-teknik diagnosis, menggali dan menafsirkan serta menentang pandangan yang melihat terapis sebagai ahli.</p>	<p>Teknik-teknik pendekatan ini dapat diterapkan pada hubungan orang tua anak, belajar dikelas, pada konseling dan terapi individual serta kelompok, dan pada konseling perkawinan. Sumbangan utamanya adalah perhatiannya pada transaksi-transaksi berkenaan dengan fungsi perwakilan-perwakilan ego.</p>	<p>Pendekatan ini dapat diterapkan secara luas pada terapi individual dan kelompok, lembaga-lembaga, sekolah-sekolah, dan situasi-situasi belajar lainnya. Terapi tingkah laku adalah pendekatan pragmatis yang berlandaskan kesahihan eksperimental atas hasil-hasil. Kemajuan (atau kegagalan) dapat ditaksir, dan teknik-teknik baru dapat dikembangkan.</p>	<p>Menekankan pentingnya pemikiran sebagai dasar dari gangguan-gangguan pribadi. Sumbangan utamanya adalah penekanannya pada keharusan praktek dan bertindak menuju perubahan tingkah laku masalah.</p>