

Tujuan Konseling *Rasional Emotif Therapy* Terhadap Keluarga

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

Penerapan Teknik *Rasional Emotif Therapy* Dalam Keluarga

ada dua cara utama yang bisa dipakai dalam Anda memberikan konseling kepada sebuah keluarga. Keluarga bisa menjadi sistem pendukung di mana anggota-anggotanya memberi bantuan dan

tuntunan kepada anggota yang lainnya, atau keluarga sebagai unit dapat dilihat sebagai suatu sistem terapi yang dapat menerima bantuan dan perawatan konseling.

1. Keluarga Sebagai Suatu Sistem Pendukung

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

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

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

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

Sering kali, anggota keluarga dibantu oleh para tetangga, teman, rekan kerja, dan anggota komunitasnya. Para profesional menyebut jaringan persaudaraan dan teman-teman ini sebagai suatu

sistem pendukung. Sebagian besar dari kita mendapatkan bantuan dari sistem orang-orang yang menopang kita, dan sebagian besar lagi adalah bagian dari beberapa sistem yang menolong dan membantu orang lain. Selain itu, untuk memberikan perhatian dan tuntunan, sistem pendukung ini memberikan penerimaan, pelatihan dalam masyarakat, pengembangan keterampilan, dukungan dalam masa-masa transisi, bantuan dengan keinginan yang kuat dan pengendalian diri, serta alasan untuk berharap. Ada bukti bahwa orang-orang yang memiliki sistem pendukung yang dibangun dengan baik cenderung lebih jarang mengalami penyakit mental dan fisik, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi stres.

2. Keluarga Sebagai Sistem Terapi

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

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

Meskipun kadang-kadang konseli muncul seorang diri, lebih baik bagi keluarga untuk bersama-sama sebagai satu unit dalam menjalani konseling. Konselor mengawasi interaksi dalam keluarga itu, menilai cara-cara mereka berelasi, menjadi penengah dalam perselisihan mereka, dan mengajarkan kepada mereka cara-cara komunikasi yang lebih efektif dan menghubungkan satu dengan yang lainnya. Anggota keluarga belajar bagaimana mendengarkan, mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka, fleksibel, saling memahami, menghadapi konflik dengan efektif, dan membangun kesadaran serta dukungan yang lebih besar satu dengan yang lain. Kadang-kadang anggota keluarga akan mendapati bahwa sesuatu yang sederhana -- misalnya berinisiatif mengadakan acara keluarga -- bisa membantu mengurangi ketegangan dan merangsang kebersamaan dalam keluarga. Kadang-kadang saat mereka bersama-sama, anggota keluarga bisa mendapatkan sendiri pemecahan masalah mereka, pemecahan masalah yang bisa mereka coba selesaikan dan diskusikan di sesi konseling berikutnya. Dengan

demikian, dalam beberapa hal, konseling keluarga merupakan bentuk kelompok konseling khusus di mana seluruh anggotanya saling berkaitan.

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

Langkah 1: Menanggapi keadaan darurat.

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

Langkah 2: Memberikan fokus keluarga itu.

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

"Aku menemui semua anggota keluarga," tulis Frank Pittman, seorang terapis keluarga. Bila ada seorang anggota keluarga yang penting tetapi tidak hadir, konselor ini harus menelepon atau menulis surat untuk menjelaskan mengapa seluruh keluarga harus ada bersama-sama.

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

Langkah 3: Menetapkan krisis.

Saat konselor mendengarkan anggota keluarga menjelaskan masalah, cobalah mencari jawaban atas beberapa pertanyaan. Apa yang menyebabkan krisis? Mengapa hal itu sekarang terjadi? Kapan terakhir kali ada kedamaian di dalam keluarga sebelum krisis terjadi? Apakah hal seperti ini pernah terjadi sebelumnya?

Tahap ini mungkin saja memerlukan beberapa sesi sebelum konselor mulai memahami permasalahannya. Kadang-kadang konselor akan harus terus menebak-nebak sampai konselor benar-benar mendapatkan gambaran yang jelas dan cara-cara berinteraksi mengenai masalah keluarga ini. konselor mungkin berulang kali harus mengatakan "Saya tidak mengerti" atau "Ceritakan dengan lebih jelas lagi mengenai hal itu" sampai konselor benar-benar paham. Seorang terapis secara berkala

mengadakan konsultasi pribadi dengan anggota keluarga lainnya, dengan berdasarkan asumsi bahwa satu atau dua orang dalam keluarga, termasuk anak-anak atau kakek nenek, mungkin bisa memberikan gambaran yang lebih jelas lagi tentang dinamika keluarga itu.

Langkah 4: Menenangkan seluruh anggota keluarga.

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

Langkah 5: Menyarankan perubahan.

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

Langkah 6: Menghadapi sikap menolak perubahan.

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

Pada tahap ini, konselor telah bergerak dari stres yang menyebabkan krisis dan sedang menghadapi titik yang merusak kebahagiaan keluarga. "Merundingkan ketidakfleksibelan keluarga mungkin merupakan proses yang sulit dan lama -- dan mengancam keluarga." Di sinilah konselor perlu mempertimbangkan kemampuan orang lain yang memampukan Anda agar terus dapat memotivasi orang lain untuk berubah meskipun mereka merasa terancam, bersalah, marah, atau tidak sabar.

Langkah 7: Menghentikan konseling.

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