

Konsep Dasar Konseling

Dr. Suherman, M.Pd.
Universitas Pendidikan Indonesia

Konseling merupakan inti kegiatan bimbingan secara keseluruhan yang berkenaan dengan pengentasan masalah dan fasilitasi perkembangan individu

Hubungan dalam konseling berbeda dengan situasi, hubungan dalam konseling ditandai:

1. Hubungan yang bersifat unik dan umum
2. Adanya keseimbangan obyektivitas dan subyektivitas
3. Adanya keseimbangan unsur kognitif dan konatif
4. Adanya keseimbangan antara kesamar-samaran dan kejelasan
5. Adanya keseimbangan tanggung jawab.

Cavanagh (1982: 1-2) : konseling merupakan suatu hubungan antara pemberi bantuan yang terlatih dengan seseorang yang mencari bantuan, di mana keterampilan pemberi bantuan dan suasana yang di buatnya membantu orang lain belajar untuk berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain dalam cara-cara yang lebih tumbuh dan produktif

Kottler dan Brown menjelaskan Konseling adalah suatu profesi; dengan suatu sejarah dan perangkat standar dan etika yang membedakan dari disiplin; dan suatu proses yang sedang berjalan, selalu berubah, dinamik, dan terbuka, yang dapat dibatasi dan operasional dalam tahapan tingkat, titik akhir, yang melibatkan suatu hubungan baik dalam format kelompok, keluarga maupun individu yang bersifat asuhan, persahabatan, terbuka dan mengarah kepada kontak psikologis yang konstruktif; antara orang-orang, yang seorang adalah pemberi bantuan yang profesional dengan latihan dan pengalaman untuk membantu orang lain, dan seorang lagi yang menginginkan bantuan dalam memecahkan masalah-masalah pribadi dan menuntut suatu perangkat keterampilan, keterampilan khusus, dalam mendukung, mengandung rasa, merepleksi, mengkonfrontasi, menganalisis dan mengakhiri; dan pengetahuan yang berkenaan dengan bagaimana orang belajar, berubah dan tumbuh yang dapat dikomunikasikan, dalam ungkapan bahasa yang khusus secara jelas efisien, berwibawa, dan situasional; untuk mempengaruhi klien berubah, sikap, perasaan, pikiran, perilaku, keterampilan dan kemampuan melalui cara yang konstruktif dan pilihan sendiri

Prinsip-prinsip pengertian konseling yaitu

1. Konseling merupakan alat yang paling penting dalam keseluruhan program bimbingan
2. Dalam konseling terlihat adanya pertalian dua orang individual yaitu konselor dan konseli, dimana konselor membantu konseli melalui serangkaian wawancara dalam serangkaian pertemuan
3. Wawancara merupakan alat utama dalam keseluruhan konseling
4. Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling adalah agar konseli a).

- Memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya b). Mengarahkan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya kearah tingkat perkembangan yang optimal c). Mampu memecahkan sendiri masalah yang dihadapinya d). Mempunyai wawasan yang lebih realitas serta penerimaan yang obyektif tentang dirinya e). Memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya dan dapat menyesuaikan diri secara lebih efektif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan f). Mencapai taraf aktualisasi diri sesuai dengan potensi yang dimilikinya g). Terhindar dari gejala-gejala kecemasan dan salah suai (mal adjustment).

Konseling dan psikoterapi memiliki persamaan dan perbedaan serta mempunyai keterkaitan satu dengan lainnya. Perbedaan antara keduanya tidak bisa dibuat secara jelas, akan tetapi banyak hal-hal yang dilakukan oleh konselor juga dilakukan oleh psikoterapis dan hal-hal yang merupakan praktek psikoterapis juga dilakukan oleh konselor

Konseling merupakan suatu hubungan yang bersifat membantu, interaksi antara konselor dan konseli menjadikan konseli terbantu dalam mencapai perubahan yang lebih baik, untuk menumbuhkan kekuatan psikologis

Nelson (1982), mengemukakan ada 4 alasan bahwa konseling merupakan proses psikologis, yaitu :

1. Dilihat dari tujuannya, rumusan tujuan konseling adalah berupa pernyataan yang menggambarkan segi-segi psikologis (perilaku) dalam diri klien
2. Dilihat dari prosesnya, seluruhnya proses konseling merupakan proses kegiatan yang bersifat psikologis
3. Dilihat dari teori atau konsep, konseling bertolak dari teori-teori atau konsep-konsep psikologi
4. Dilihat dari riset, hampir semua penelitian dalam bidang konseling mempunyai singgungan dengan peneliti dalam bidang psikologi

Faktor-faktor internal yang menyebabkan konflik dalam diri individu:

1. Penilaian negatif terhadap diri sendiri
2. Keharusan psikologis
3. Konflik kebutuhan

Ada tiga hal yang menjadi sebab orang kurang mampu menghadapi realitas,

yaitu : 1. Menghindar

2. Generilasi berlebihan

3. menyalahkan

Dalam kaitannya dengan konseling, ada tiga hal yang berkenaan dengan masalah kurang tilikan yaitu :

1. Gambaran atau kesan palsu,
2. Saringan psikologis dan,
3. Kebingungan.

Beberapa kebebasan psikologis yang dapat dikembangkan melalui konseling antara lain:

1. Kebebasan untuk mengakui ketidak sempurnaan diri sendiri
2. Kebebasan untuk mempertanggung jawabkan perilaku sendiri
3. Kebebasan untuk mengecewakan orang lain
4. Kebebasan untuk menyatakan perasaan

Ada beberapa konsepsi-konsepsi keliru yang banyak di bawa orang kedalam konseling yaitu :

1. Konsepsi bahwa adanya masalah-masalah yang tidak dapat dipecahkan
2. Konsepsi bahwa janji-janji tidak dapat dibatalkan, dan harus ditepati secara pasti
3. Konsepsi bahwa masalah yang dihadapi adalah korban dari situasi atau orang yang bersifat merusak
4. Konsepsi bahwa ada persepsi dan interpretasi selamanya sesuai. Gagasan yang disampaikan kepada orang lain akan dipersepsi dan ditapsirkan sebagaimana yang diharapkan
5. konsepsi bahwa orang tahu persis apa yang dilakukannya

Terimakasih