

PERSONALISASI DAN PENERAPANNYA DALAM KASUS KESEPIAN

Oleh Mamat Supriatna

(NIP 19600829 198703 1 002)

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas Ilmu Pendidikan – Universitas Pendidikan Indonesia

I.

PENDAHULUAN KE ARAH PENERAPAN PERSONALISASI

A. Dasar Pemikiran

Setiap keterampilan dasar konseling dapat ditinjau dari dua segi, yakni dari kedudukan teoretis dan operasional terapeutis.

Dari segi pertama, ia merupakan serangkaian keterampilan bantuan yang dapat dipelajari dan dilatihkan, baik secara terpisah dalam konteks mikro, maupun dalam yang siklikal.

Dari segi kedua, ia merujuk pada fungsi dan kegunaannya, yang memiliki nilai tambah terapan dalam menangani kasus-kasus dengan problema spesifik dan relevan.

Apabila segi pertama lebih terfokuskan pada pemahaman konseptual dan penguasaan praktikal, yang akan berdampak pengiring penumbuhan sikap antisipatif pada para praktikan; sedangkan segi kedua, lebih terfokus pada penerapannya yang bernilai bantuan penyembuhan. Pada giliran berikutnya, kedua fokus ini menjadi terintegrasi dalam diri calon atau konselor, sebagai modal esensial keahliannya.

Dengan dasar pemikiran demikian, maka pada kesempatan ini diupayakan untuk memadukan dua fokus melalui: (1) pengutaraan kedudukan teoretis salah satu keterampilan atau fase bantuan konseling; dan (2) penerapannya dalam kasus tertentu.

Keterampilan yang dipilih adalah personalisasi (pembiasaan/personalizing); sedangkan bagi lapangan terapannya, adalah kesepian. Beberapa asumsi yang mendasari pemilihan keterampilan dan kasus tersebut, adalah sebagai berikut:

- (1) Personalisasi merupakan salah satu fase bantuan konseling yang memudahkan pemahaman klien. Ia menegaskan peragasukmaan (internalizing) tanggung jawab klien atas masalah-masalahnya, serta membuka kesiapan klien berinisiatif untuk melakukan tindakan;
- (2) Kesepian yang diderita klien merupakan problema kehidupan yang timbul dari perasaan kehilangan suatu hubungan yang diharapkan, dengan ditandai oleh ungkapan yang menyalahkan diri sendiri alih-alih keadaan;
- (3) Suatu hubungan bantuan konseling yang dirancang melalui keterampilan personalisasi, memberikan arahan kepada klien untuk bertanggung jawab dengan mempribadikan makna, masalah dan tujuan-tujuannya;
- (4) Untuk menangani kesepian dengan personalisasi, dapat dilakukan melalui penegasan tanggung jawab pribadi klien atas perubahannya, memahami keberadaan dirinya, masalahnya dan tujuan-tujuan yang akan dicapainya.

B. Arah Bahasan

Makalah ini akan diarahkan kepada pembahasan; (1) Konsep dasar personalisasi, kedudukannya dalam bantuan konseling dan jenis serta langkah-langkahnya; (2) Dinamika kesepian, secara khusus di kalangan mahasiswa, yang mencakup tipe serta kategorinya; dan (3) Penerapan personalisasi dalam dialog konseling penanganan kasus kesepian.

Ketiga bahasan itu akan dicakupkan menjadi dua bagian. Bagian pertama memuat bahasan (1) dan (2), sedangkan bagian kedua (terakhir) memuat bahasan (3).

II

PERSONALISASI DAN KESEPIAN

A. Personalisasi: Konsen, Kedudukan, Jenis dan Langkah

a. Konsep Personalisasi

Personalisasi adalah dimensi yang lebih kritical bagi perubahan klien. Dikatakan kritical, karena ia menekankan peragasukmaan tanggung jawab klien akan masalah-masalahnya; dan mencakup arah di balik materi yang diekspresikannya. Manakala konselor mengatakan lagi secara akurat kepada ekspresi-ekspresi klien, ia memudahkan pemahaman klien akan dimana dirinya berada sekaitan dengan keinginan dan kebutuhannya.

Personalisasi mencakup personalisasi makna atau implikasi-implikasi dari tanggapan terhadap makna. Personalisasi menekankan peragasukmaan tanggung jawab bagi kekurangan-kekurangan tanggapan klien. Personalisasi mengarah langsung kepada tujuan yang dinyatakan secara tidak langsung melalui kekurangan (deficit); juga mengembalikan perasaan-perasaan baru menjadi makna, masalah-masalah dan tujuan-tujuan yang dipribadikan. Personalisasi memudahkan dan menyiapkan klien berprakarsa untuk bertindak.

Sebelum bergerak kearah personalisasi, konselor menetapkan suatu dasar komunikasi. Penanggapan yang dapat dipertukarkan terhadap ekspresi-ekspresi klien menentukan bahwa konselor memahami setiap ekspresi klien pada level yang ditampilkannya. Ketika konselor menghasilkan tanggapan yang memasukkan secara akurat perasaan dan makna yang diekspresikan oleh klien, koselor menyatakan bahwa dirinya memiliki penentuan suatu dasar komunikasi yang dapat dipertukarkan.

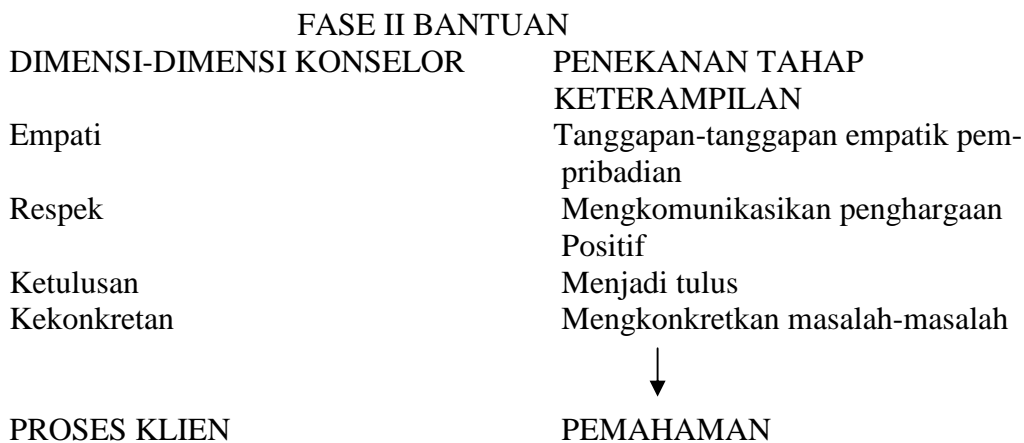
Dalam menentukan suatu dasar komunikasi yang dapat dipertukarkan, konselor mungkin mendapatkan jalan yang berguna sekali untuk menjawab pertanyaan yang tentu mengisi "kekosongan" dalam pemahamannya. Ketika konselor mengajukan pertanyaan, maka ia harus menyertai dengan suatu tanggapn. Dalam hal ini, menguji suatu pertanyaan yang baik, apakah konselor dapat menanggapi secara akurat terhadap jawaban-jawaban klien. Keterampilan konselor akan pertanyaan-pertanyaan yang berlapis antara dua tanggapan yang dapat dipertukarkan. Jika konselor mendapatkan dirinya sendiri bertanya dengan dua pertanyaan yang berurutan tanpa tanggapan, maka kemungkinannya konselor memiliki pertanyaan-pertanyaan yang jelek dan harus kembali untuk menanggapi secara akurat.

Dalam menentukan suatu dasar komunikasi yang dapat dipertukarkan, klien akan menginformasikan secara langsung melalui perilaku-perilaku kesiapan dirinya untuk bergerak ke arah tahapan-tahapan yang menambahkan. Kesiapan mereka mempertunjukkan kemampuannya untuk menopang perilaku eksplorasi diri dan menggapai secara akurat terhadap ekspresi-ekspresinya. Dalam kata lain, klien menginformasikan kesiapan-kesiapannya untuk bergerak/berubah ke arah level berikutnya melalui tindakannya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa konselor telah bekerja untuk mereka, melalui penentuan dasar komunikasi yang dapat dipertukarkan (interchangeably).

b. Kedudukan Personalisasi dalam Konseling

Secara teoretis dan kontekstual, personalisasi menduduki fase kedua dalam proses bantuan konseling. Ia merupakan kelanjutan fase penanggapan yang memudahkan pengeplorasian klien. Kedudukan teoretikal ini, tergambar secara terinci dalam nuansa ekletis karya Carkhuff (1985), Carkhuff & Anthony (1979), dan Carkhuff & Pierce (1977).

Dalam fase dua ini, keresponsifan empatik konselor semakin bertambah, manakala ia bergerak ke arahnya. Ini berarti bahwa konselor melakukan dasar komunikasi yang dapat dipertukarkan, yang tertuju di balik ungkapan klien. Konselor menggunakan makna dari ekspresi-ekspresi klien untuk mempertimbangkan dan meningkatkan implikasi-implikasi pribadi klien. Dengan kata lain, personalisasi adalah fase perribadian.



Bagan 2.1 Personalisasi sebagai Fase II Bantuan Konseling

Di dalam batasan dimensi respek, konselor mengkomunikasikan penghargaan positif yang meningkatkan aset-aset yang didemonstrasikan klien. Hal ini akan berguna untuk memperkuat perilaku-perilaku konstruktif klien. Dalam berhubungan, konselor hendaknya meningkatkan ketulusan. Konselor datang untuk mengetahui klien, dapat bertukar secara tentatif, mempelajari umpan balik yang diperoleh dari klien sebagai pertanda efek-efek pertukaran. Dalam kekonkretan, konselor menjadi lebih khusus, ia meningkatkan penelaahannya untuk menegaskan masalah-masalah dan tujuan-tujuan klien.

c. Jenis dan Langkah Personalisasi

Carkhuff (1985) mengajukan tiga jenis langkah personalisasi, yakni personalisasi makna (personalizing meaning), masalah-masalah (*personalizing problems*), dan tujuan-tujuan (*personalizing goals*). Ajuan ini didasarkan atas tiga pertanyaan, manakala konselor mulai memikirkan tentang personalisasi, yakni: (1) Bagaimana Anda mengetahui saat orang mempertunjukkan bahwa mereka memahami benar keberartian akan suatu pengalaman penting dalam hidup Anda?; (2) Bagaimana Anda mengetahui kala seseorang telah menduga sesuatu dengan tepat dari apa yang Anda katakan?; dan (3) Bagaimana Anda mengetahui ketika seseorang telah dibantu Anda mengidentifikasi masalah-masalah dan tujuan-tujuan dalam kehidupan Anda?

I. Personalisasi Makna

Personalisasi makna adalah langkah pertama ke arah memudahkan pemahaman klien akan di mana dirinya berada dalam hubungan dengan keinginan atau kebutuhannya. Konselor mempribadikan makna, saat ia menghubungkan makna secara langsung dari pengalaman-pengalaman klien.

Bagi klien, personalisasi makna ditujukan untuk memahami makna pribadinya, mampu berbuat atau berperan sesuai dengan situasi dirinya berada. Bagi konselor, personalisasi bertujuan untuk memahami pengalaman klien yang berarti melalui pengetahuannya tentang situasi, cara dan peranan klien dalam situasinya.

Personalisasi makna meliputi tiga tahapan yaitu pemribadian tema-tema umum (common themes), peragasukmaan pengalaman-pengalaman (internalizing experiences) dan pemribadian implikasi-implikasi (personalizing implications). Tema umum mencakup dasar-dasar bagi pembentukan tanggapan-tanggapan yang dipribadikan. Peragasukmaan pengalaman menekankan perbuatan tanggung jawab klien akan pengalaman-pengalamannya. Pemribadian implikasi-implikasi menekankan pengembangan implikasi-implikasi pribadi bagi klien.

Pemribadian tema-tema umum. Tanggapan-tanggapan yang mempribadi selalu diformulasikan dari kerangka rujukan klien. Ia menyatakan pengalaman-pengalaman dunia klien dan dibangun atas pengalaman-pengalaman itu. Jika konselor memformulasikan tanggapan-tanggapan makna yang mempribadi kepada ekspresi-ekspresi individual klien, maka konselor juga memformulasikan tanggapan-tanggapan makna mempribadi kepada ekspresi-ekspresi klien selama periode tertentu.

Tema umum merupakan pedoman dasar komunikasi. Tema menyangkut perkataan klien tentang dirinya sendiri. Tema ini lebih dari keseluruhan jalinan alih-alih satu ekspresi klien. Bila satu tema umum lebih menonjol daripada yang lain dan menyebabkan peningkatan, maka konselor dapat mengatakan bahwa tema itu mendominasi. Untuk itu konselor dapat menggunakan format:

” Anda merasa _____ disebabkan sesuatu yang selalu _____ ”

” Anda merasa sangat marah disebabkan sesuatu yang selalu mengganggu.”

Peragasukmaan pengalaman-pengalaman. Tahap peragasukmaan pengalaman merupakan pengalaman yang dimasukkan ke dalam pribadi klien

dengan cara meragasukmakannya. Apabila memusatkan kepada yang lain, berarti klien mengeksternalisasikan pengalaman-pengalamannya. Melalui peragasukmaan pengalaman-pengalaman klien, konselor memusatkan kepada diri klien.

Sebagai contoh: dalam penanggapan terhadap makna, konselor menggunakan format, "Anda merasa _____ karena _____." Sekarang konselor ragasukmakan makna melalui mengantarkan klien ke dalam tanggapan, "Anda merasa _____ karena Anda _____."

Pemribadian implikasi-implikasi. Unsur-unsur kunci dalam personalisasi makna adalah pertimbangan implikasi-implikasi personal klien. konselor melakukan hal ini melalui pertanyaan mengapa pengalaman penting bagi klien. Dengan cara lain, konselor bertanya bagaimana pengalaman-pengalaman di pengaruhinya. Konselor, dengan demikian, melihat akibat-akibat dari pengalaman-pengalaman klien bagi diri klien.

Contoh: dalam pemribadian makna, konselor menggunakan format, "Anda merasa _____ disebabkan Anda selalu _____."

Jadi, konselor memribadikan imiplikasi-implikasi bagi pelbagai pengalaman hidup, belajar dan bekarja.

Dengan demikian tahap ini merupakan bantuan pemberian makna pribadi klien sebagai pengembangan bagi tahap selanjutnya, sehingga klien berprakarsa untuk bertindak.

Tahap akhir dari personalisasi makna adalah memribadian perasaan-perasaan tentang makna. Hal ini menunjukkan adanya perubahan perasaan klien ke arah perasaan baru dan lebih dan memribadi ke dalam dirinya.

Contoh tanggapan konselor, "Anda merasa frustrasi karena Anda, selalu dikesampingkan."

2. Personalisasi Masalah-Masalah

Personalisasi masalah-masalah adalah peralihan yang kritikal ke arah langkah tindakan. Ia merupakan peralihan dari masalah-masalah yang diperoleh dari tujuan-tujuan; kemudian dari tujuan-tujuan kita peroleh program-program tindakan.

Personalisasi masalah-masalah didasari atas personalisasi makna. Konselor melakukan hal tersebut, ketika membantu klien memahami apa yang tidak dapat dilakukannya, kepada pengalaman pribadinya. Dengan kata lain, didasari atas personalisasi makna dari pengalaman klien, konselor menjawab pertanyaan personalisasi masalah-masalah: Apakah yang klien sumbangkan terhadap masalah-masalahnya? Dalam penanggapan terhadap personalisasi makna, konselor melihat pengaruh pribadi dari situasi klien. Sekarang konselor meminta klien mengambil tanggungjawab untuk hidupnya dan melihat tujuan dari masalah-masalahnya.

Bagi klien, personalisasi masalah ditujukan untuk memahami masalahnya yang unik. Melalui penerimaan konselor yang memulai dengan pernyataan personalisasi makna, klien mengisyaratkan suatu pemahaman pada implikasi-implikasi dasar dari situasi dirinya dalam istilah-istilah pribadi. Sekali waktu, klien memandang situasi dalam istilah-istilah yang berati internal alih-alih

eksternal. Tetapi klien tidak menghadapinya dengan cara-cara perilaku pribadi atau tanda-tanda yang mungkin mendukung situasi itu.

Keterampilan yang diperlukan oleh konselor dalam rangka mempribadikan atau mengurangi masalah-masalah klien, dalam tahap ini, adalah melalui penggunaan format, "Anda merasa _____ karena Anda tidak dapat." _____." Untuk memudahkan klien memahami atas tahapan ini, konselor harus mengidentifikasi tema kurang dan kemudian memprakarsai klien melalui penanggapan terhadap tema implisit dalam rangka mempribadikan masalahnya.

Konselor dalam kegiatan ini menerjemahkan pernyataan klien ke dalam ungkapan-ungkapan negatif. Hal ini adalah penting, karena akhirnya klien akan mencapai tujuan pribadi yang dinyatakan dalam istilah perilaku positif.

Personalisasi masalah-masalah meliputi pengkonsepan (conceptualizing), peragasukmaan (internalizing) dan pengkonkretan (concretizing) kekurangan-kekurangan (deficits). Namun kadang-kadang menggunakan konfrontasi untuk mempercepat tahapan ini.

Pengkonsepan pengurangan. Langkah ini menekankan pemahaman akan kekurangan-kekurangan konseptual yang berpengaruh terhadap masalah klien. Konselor dapat mengkonseptualkan kekurangan tersebut melalui format, "Anda merasa _____ karena _____ telah hilang."

Sebagai contoh: "Anda merasa frustrasi karena inisiatif untuk melakukan pekerjaan telah hilang."

Peragasukmaan kekurangan. Konselor dalam langkah ini harus meragasukmaan kekurangan-kekurangan. Artinya, konselor menjadikan klien bertanggungjawab bagi peranan-peranannya di dalam kekurangan-kekurangan itu. Format yang dapat dipergunakan konselor untuk menanggapi dalam kegiatan ini adalah, "Anda merasa _____ karena Anda tidak dapat _____." Sebagai contoh; "Anda merasa frustrasi karena Anda tidak dapat mengambil inisiatif untuk melakukan pekerjaan itu."

Pengkonkretan kekurangan. Langkah ini merupakan pengkonkretan kekurangan. Konselor dalam hal ini mengkonkretkan tujuan hingga dapat dicapai. Dalam pengkonkretan kekurangan, konselor menjawab pertanyaan: "Bagaimana saya dapat mengamati atau mengukur kekurangan itu?" Format yang dapat digunakan konselor adalah, "Anda merasa _____ karena Anda tidak dapat _____ seperti ditunjukkan oleh _____"

Contoh: "Anda merasa frustrasi karena Anda tidak dapat mengambil inisiatif seperti ditunjukkan oleh ketidakmampuan Anda untuk melakukan langkah yang tepat."

Konfrontasi. Konfrontasi dalam konseling mencakup pengungkapan kontradiksi atau ketidaksesuaian perilaku klien dengan yang diucapkannya. Maksud keterampilan ini ialah untuk membantu klien agar mengubah pertahanan yang telah dibangun guna menghindari pertimbangan bidang tertentu dan untuk meningkatkan komunikasi yang terus terang.

Konfrontasi yang membantu tidaklah menyerang klien, melainkan merupakan komentar khusus yang terbatas kepada perilaku yang tidak konsisten. (Bruce Hosking, 1978; Toga Hutahuruk dan S. Pribadi, 1983). Konfrontasi terdiri dari empat bidang yang paling umum: (1) kontradiksi antara isi pernyataan klien

dengan cara menyatakannya; (2) tidak konsisten antara isi dengan hal yang dikatakan; (3) tidak konsisten antara perkataan, keinginan dengan sebenarnya diperbuat oleh klien; dan (4) tidak konsisten antara perasaan yang dikatakan atau dilaporkan klien dengan cara yang konselor harapkan untuk direaksi atau dirasakan dalam situasi yang sama.

Untuk dapat menggunakan keterampilan ini dengan efektif, konselor harus dapat: (1) Mengenal perasaan-perasaannya sebagaimana adanya; (2) Menyatakan perasaan-perasaan itu dengan jelas dan sederhana; (3) Memberitahukan kepada klien tentang reaksi yang jujur terhadap perilaku atau pernyataan klien serta memberikan alasan-alasan yang jelas berkenaan dengan reaksi itu; dan (4) Memberikan kesempatan kepada klien untuk memberi tanggapan terhadap reaksi yang dimaksud butir (3) tadi.

Konfrontasi mengandung akibat yang kurang mengesankan, tetapi jika berhasil ia dapat mempercepat proses konseling dan mendobrak benteng penghalang hubungan konseling yang efektif. Jika suatu hubungan konseling sudah berkembang, maka konfrontasi kurang mengandung bahaya dan justru dapat dilihat oleh klien sebagai hal menantang dan berguna (Munro, E.A Manthei, R.J. & Small, J.J., 1979).

Contoh format yang dapat dipergunakan oleh konselor adalah " Dengan kata lain Anda mengatakan /merasakan/melakukan_____, tetapi pada pihak lain Anda tidak mengatakan/merasakan/melakukan_____ " "Anda berkata merasa kecewa karena tidak berinisiatif, tetapi Anda tidak melakukan apapun untuk itu."

3. Personalisasi Tujuan-tujuan

Personalisasi tujuan-tujuan adalah langkah peralihan yang sederhana dalam proses konseling. Jika konselor mendapatkan personalisasi masalah secara efektif, maka ia harus mampu untuk mempribadikan tujuan secara mencair. Personalisasi tujuan-tujuan meliputi penetapan keinginan klien dalam kaitannya dengan tempat dirinya berada. Cara dasar personalisasi tujuan-tujuan adalah menentukan perilaku-perilaku yang menghadapkan kepada pemribadisan masalah. Jadi, tujuannya dapat dijelaskan sebagai pembalikan masalah. Dalam hal ini, tujuan klien adalah tetap tidak berubah dari pembalikan personalisasi masalah atau kekurangan. Dengan kata lain, apakah yang menjadi keinginan-keinginan klien untuk mampu melakukan tindakan.

Dengan demikian, konselor dapat mengidentifikasi tujuan, melalui jawaban dan pertanyaan-pertanyaan, "Apakah yang klien tidak dapat dan ingin lakukan?" dan "Akankah kemampuan untuk melakukan itu membantu pemecahan masalah klien?"

Tujuan personalisasi tujuan-tujuan bagi klien adalah agar ia memahami apa yang ingin dilakukannya sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

Personalisasi tujuan-tujuan mencakup pengkonsepan, peragasukmaan dan pengkonkretan keinginan atau modal-modal kebutuhan. Adapun tahapannya terdiri dari pengkonsepan modal-modal, peragasukmaan modal-modal dan pengkonkretan modal-modal. Kemudian, tahapan berikutnya adalah personalisasi

perasaan-perasaan mengenai tujuan-tujuan dan konfrontasi modal-modal. Semua ini ditempuh dalam rangka membantu klien memahami akan kemanakah keinginannya diarahkan.

Pengkonsepan modal-modal. Tahap ini merupakan tahap untuk memahami kekurangan klien yang langsung mempengaruhi masalahnya. Untuk mengetahui kekurangan klien tersebut, konselor dapat menggunakan format berikut, "Anda merasa _____ karena Anda tidak dapat _____ dan Anda ingin _____"

Contoh:

Klien, "Saya kecewa karena tidak tahu apa yang harus saya lakukan"

Konselor, "Anda kecewa karena Anda tidak dapat berinisiatif dan Anda ingin berinisiatif."

Peragasukmaan modal-modal. Tahap pergasukmaan modal-modal (internalizing assets) adalah untuk menggali kembali pemahaman klien terhadap kekuatan yang dapat menanggapi sumber masalah. Jadi, konselor dalam hal ini, hendak menetapkan suatu dasar ekstensif pengeksploasian tanggapan yang dapat dipertukarkan dari ketidakmampuan klien meragasukmaan modal-modal potensialnya. Ini, memungkinkan juga, bahwa konselor memiliki keinginan untuk mengembangkan tujuan-tujuan dalam mempribadikan tujuan. Format yang dapat digunakan adalah, " Anda merasa _____ karena _____ dan Anda benar-benar ingin belajar untuk _____"

"Anda merasa kecewa karena tidak dapat berinisiatif dan Anda benar-benar ingin belajar berinisiatif"

Pengkonkretan modal-modal. Dalam hal ini konselor berkehendak untuk mengkonkretkan modal-modal yang potensial, sebagaimana mengkonkretkan kekurangan-kekurangan. Atinya, tahap ini diarahkan kepada kekonkretan potensi klien terhadap kekurangan dirinya. Konselor kembali membutuhkan untuk menelaah pelbagai keterampilan yang ditujukan dalam mengkonkretkan modal-modal ini. M.D. Dahlan 1987: 158) menggolongkan pengkonkretan tujuan kedalam empat tahap: (1) Pernyataan keinginan yang masih bersifat umum; (2) Pernyataan dorongan yang bersifat situasional; (3) Rumusan tujuan yang lebih khusus; dan (4) Pernyataan tujuan yang konkret. Format yang dapat konselor gunakan, yaitu, "Anda merasa _____ karena Anda tidak dapat _____ dan Anda benar-benar ingin untuk _____ sebagaimana ditunjukkan oleh _____"

Contoh; "Anda merasa kecewa karena Anda tidak dapat berinisiatif dan Anda benar-benar ingin belajar berinisiatif sebagaimana ditunjukkan oleh kemampuan untuk mengembangkan dan melaksanakan program-program inisiatif"

Personalisasi perasaan-perasaan mengenai tujuan. Melalui tahap ini klien terbantu untuk menjadikan dirinya penuh harapan akan masa depan dengan keterarahan dalam hidupnya. Konselor membantu menurunkan perasaan klien terhadap masalahnya, sehingga ia bergairah mencapai tujuan yang telah ditentukannya. Format yang dapat digunakan konselor, yaitu, Anda merasa _____ karena Anda akan melakukan _____"

" Anda merasa bersemangat karena Anda akan belajar berinisiatif"

Konfrontasi modal-modal. Tahap ini ditujukan untuk menguatkan keyakinan klien akan kemampuannya mencapai tujuan yang telah ditentukannya, dengan jalan menghadapkan klien kepada kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya.

”Anda katakan bahwa Anda tidak yakin dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan, tetapi Anda mengakui sangat mampu untuk mencapainya.”

B. Kesepian: Dinamika dan Kategori

a. Dinamika Kesepian

Kesepian adalah penyebab umum depresi, tetapi hal ini dapat juga menjadi suatu masalah yang berkombinasi dengan wilayah-wilayah emosional lainnya. Kesepian timbul dari perasaan kehilangan suatu hubungan yang diharapkan; dan kendatipun beberapa bentuk hubungan dapat mengimbangi kekurangan lain, namun tidak dapat dipertukarkan.

Beck dan young (1986) melaporkan hasil studinya terhadap subjek mahasiswa dengan menggunakan instrumen Young Loneliness Inventory, berdasarkan model Beck Depression Inventory. Mereka mengidentifikasi empat tipe kesepian, yakni eksklusif (mengucilkan), merasa tidak dicintai, konstiksi dan alienasi/terasing.

1. Eksklusif

Eksklusif merefleksikan keyakinan bahwa seseorang bukanlah bagian dari suatu kelompok yang menyenangkan kebersamaan. Eksklusif merupakan sebagian besar perasaan yang dilaporkan mahasiswa manakala orang-orang lain menikmati suatu waktu yang indah dan mereka merasa di bagian luar, atau perasaan kurang memiliki suatu kelompok khusus di asrama tetapi tidak diterima oleh kelompoknya.

2. Merasa tidak dicintai

Merasa tidak dicintai mungkin bentuk yang lebih menyakitkan dari kesepian, dikarenakan perasaan dicintai melingkupi atau berkaitan dengan suatu dasar rasa aman dan stabilitas.

Mahasiswa yang baru memasuki perguruan tinggi kehilangan keintiman dengan orang tuanya, teman dekatnya sewaktu di SLTA yang memperhatikan kesejahteraannya dan menjadi bergantung atas mereka, selama periode-periode krisis. Biasanya mereka mengarahkan kepada hubungan baru, tetapi masalah-masalah berkembang jika mereka menyandar diri secara berat atas hubungan-hubungan baru untuk mengesahkan harga dirinya.

3. Konstiksi

Konstiksi adalah perasaan bahwa seseorang berfikir dan merasa di dalam botol yang tertutup. Mereka yang mengalami konstiksi merasa fikiran dan perasaannya tertutup, sumpek. Mereka menganggap, bahwa tidak ada orang yang dapat diajak bicara mengenai kepedulian-kepedulian pribadinya

4. Alienasi

Alineasi adalah salah satu bentuk kesepian, yang dalam hal ini seseorang merasakan dirinya berbeda sama sekali dari orang lain. Mahasiswa yang merasakan dirinya tidak ambil bagian akan nilai-nilai dan minat-minat pengalaman sebaya mereka, dapat menembusnya dengan kesepian.

b. Kategori Kesepian.

Empat tipe kesepian di atas dapat mempengaruhi mahasiswa dengan pelbagai frekuensi, intensitas dan durasinya. Dimensi-dimensi dari tahap-tahap gejalanya dapat membantu dalam membedakan kesepian yang dialami mahasiswa, yaitu kesepian yang bersifat sementara (transiently), menurut keadaan atau situasional (situationally) dan kronis (chronically).

Kesepian yang bersifat sementara, berkisar dari beberapa menit sampai beberapa jam. Dikarenakan gejalanya tidak begitu parah, maka orang jarang memperhatikannya. Kesepian ini diperkirakan pada umumnya meliputi tiga kategori diagnostik dan merujuk kepada keseharian, kesepian di kebun raya, periode suasana hati yang kehilangan, biasanya kehilangan anak sebagai seseorang yang menjadi teman yang bercakap-cakap .

Kesepian situasional disebabkan oleh suatu kejadian penting atau dikarenakan perubahan-perubahan dalam situasi kehidupan penderita. Kejadian-kejadian itu, misalnya, kematian orang tua, orang yang disayang, perceraian, pindah ke tempat asing, dan sebagainya. Pengaruhnya kepada penderita dapat secara fisik, maupun psikis, seperti kepala pusing, susah tidur, despresi, cemas, dan dapat bertahan sampai setahun lamanya.

Kesepian kronis berkembang ketika seorang individu tidak mampu untuk menentukan atau membangun hubungan antar pribadi yang memuaskan, selama beberapa tahun. Penderita kesepian kronis menunjukkan kesulitan bergaul dan walaupun tidak ada keadaan yang menghalangi, mereka sulit merapatkan diri dengan orang lain.

Penderita kesepian kronis, biasanya selalu menyalahkan diri sendiri. Mereka merasa yakin bahwa dirinya tidak dapat mengubah keadaan dirinya sendiri.

III

APLIKASI PERSONALISASI DALAM KASUS KESEPIAN

A. Deskripsi Kasus

UN (20 tahun), adalah salah seorang mahasiswa tingkat II, sebuah perguruan tinggi swasta di Bandung. Ia anak ke empat dari empat bersaudara yang semuanya perempuan, sedangkan hanya dirinyalah yang laki-laki. UN berasal dari luar kota Bandung, sehingga keluarganya memilikannya kamar kos pada lokasi sekitar kampus yang dihuni mahasiswa lainnya.

Pada semester pertama UN berusaha untuk mengikuti seluruh perkuliahan yang merupakan program saat itu; dan ia juga berusaha untuk menjalin hubungan, baik dengan rekan-rekan sekos, maupun setingkat. Program perkuliahan dapat diselesaikan dengan prestasi cukup memuaskan, tetapi dalam menjalin hubungan berteman, dirinya merasa tidak mampu.

Pada semester ke dua, ia memusatkan perhatian pada kegiatan perkuliahan saja. Ia menganggap hanya itulah jalan terbaiknya, dan bergaul hanyalah membuang-buang waktu. Bagi UN, sendiri lebih baik dari pada berkelompok. Tetapi pada perkuliahan tertentu dia harus juga mengelompokkan diri, baik dalam membuat tugas, maupun diskusi. Dalam keadaan demikian UN merasa canggung.

Memasuki semester III, UN merasakan kejemuhan apabila tiba di tempat kosnya. Apabila kalau menjelang malam hari, UN merasakan tidak punya teman, dengan orang tua jauh; sementara para mahasiswa lainnya bercengkerama, gapleh, catur sambil tertawa-tawa. Ia merasa terkucilkan.

B. Penerapan Keterampilan Personalisasi

Untuk keperluan pengutaraan dialog berikut, akan digunakan singkatan sebutan UN menjadi Ki dan konselor menjadi Ko.

- KI : Saya bosan pulang pergi kampus dan tempat kos. Setiap kali ada di tempat kos, saya ingin pulang, ingat keluarga.
- KO : Kamu ingin pulang karena ingat keluarga.
- KI : Ya, bagaimana tidak, Pak? Berada dalam keluarga, saya bisa berbincang dengan kakak-kakak, bercengkerama dengan kedua orang tua...sedangkan di sinisaya tak dapat begitu dengan teman-teman.
- KO : Kamu merasa kecewa karena kamu tidak dapat berbincang dengan teman-temanmu.
- KI : Sebenarnya saya ingin ngobrol-ngobrol dengan teman-teman, tapi bagaimana saya memulai hal itu? Ah, percuma saja bergaul dengan mereka. Lebih baik saya putuskan untuk sendiri saja di kamar
- KO : Kamu berkata ingin ngobrol-ngobrol dengan teman-teman, tetapi kamu tidak memulai melakukan hal itu.
- KI : Kepalaang, Pak. Yah...saya salah sendiri, tidak berusaha untuk mendekati mereka.
- KO : Kamu merasa salah sendiri, karena kamu tidak mendekati mereka.
- KI : Tadinya mau, tetapi saya melihat, semakin ke sini kami semakin sibuk dengan urusan masing-masing. Perbincangan akrab tidak ada, cukup tegur sapa sebagai basa-basi. Di tempat kos, rasanya saya sendirian. Sepi.
- KO : Kamu merasa kesepian karena kamu tidak dapat menciptakan kesempatan untuk berbincang yang akrab, seperti ditunjukkan oleh pandanganmu, bahwa kamu sibuk oleh urusan sendiri.
- KI : Sebenarnya saya ingin menciptakannya, ngobrol, berkelakar dengan mereka dan berkelompok dengan teman-teman kuliah. Tapi apakah saya mampu? Saya kecewa karena tidak tahu kapan harus saya mulai.
- KO : Kamu kecewa karena kamu tidak berusaha untuk bergaul dengan mereka, dan kamu ingin menciptakan keakraban pergaulan itu.
- KI : Benar, Pak! Saya benar-benar ingin bergaul dengan mereka sebagaimana biasanya. Saya tidak mau perasaan menyendiri ini sampai berlama-lama.

- KO : Kamu merasa bersemangat karena kamu akan berusaha bergaul sebagaimana biasanya.
- KI : Ya, saya sanggup untuk memulai mendekati mereka, bergaul dengan mereka, dan mengikuti kegiatan-kegiatan kelompok di jurusan. Sewaktu di SMA juga saya bisa, bahkan bergaul dengan banyak teman. Tetapi apakah di kampus dan di tempat kos saya dapat tidak?
- KO : Kamu menyatakan keragu-raguanuntuk dapat bergaul dengan teman-temanmu, tetapi kamu menyanggupi dan mampu untuk melakukan hal itu
- KI : Baiklah, Pak, saya fikir, saya mampu untuk melakukan hal itu, agar saya tidak merasakan kesendirian di tengah orang banyak. Saya akan bergaul dengan mereka, terlibat dalam kegiatan kelompok, untuk kesuksesan saya. Sebenarnya kesepian saya, karena saya menjauhi mereka.

DAFTAR BACAAN

- Brammer, L.M. (1979), *The Helping Relationship; Process and Skill*, New Jersey: Prentice-hall, Inc.
- Beck, A.T. & Young, J. (1986), *College Blues*, dalam (Goleman, D., & Heller, D. Eds.) *The Pleasures of Psychology*, New York: New American Library.
- Carkhuff, R.R & Pierce, R.M (1975), *The Art of Helping III, Trainer's Guide*, Amherst, Massachusetts: Human Resource Development Press, Inc.
- Carkhuff, R.R. & Anthony, W.A (1979), *The Skills of Helping*, Amherst, Massachusetts: Human Resource Press, Inc.
- Carkhuff, R.R. (1984), *The Art of Helping*, Amherst, Massachusetts: Human Resource Development Press, Inc.
- Dahlan, M.D. (1987), *Latihan Keterampilan Konseling; Seni Memberikan Bantuan*, Bandung: C.V Diponegoro.
- Dyer, W.W & Vriend, J. (1977), *Counseling Tehniques That Work*, New York: Funk & Wagnalls.
- Hosking, B. (1978), *Microcounseling Skills Workbook*, University of Waikato: Centre for Continuing Education.
- Munro, E.A., Manthei, R.J. & Small, J.J. (1979), *Counseling : A Skill Aproach*, Wellington: Methuen Publications (N2), Ltd.
- Okun, B.F. (1987), *Effective Helping; Interviewing and Counseling Techniques*, Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Toga Hutauruk & S. Pribadi, (1983), *Konseling Mikro*, Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti, PPLPTK. .