

**KETERKAITAN KONSEP KONSELING
DENGAN ASPEK-ASPEK PSIKOLOGIS**

NURUL WARDHANI, S.Psi., M.Pd.



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PADJADJARAN
JATINANGOR 2007**

DAFTAR ISI

	Hal.
DAFTAR ISI	i
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan	2
BAB II KONSEP KONSELING DAN KETERKAITANNYA DENGAN ASPEK PSIKOLOGIS	3
2.1 Kedudukan Konseling	3
2.2 Konsep Dasar Konseling	3
2.3 Komponen Konseling	5
2.4 Aspek-Aspek Psikologis dalam Konseling	12
BAB III KETERKAITAN KONSEP KONSELING DENGAN ASPEK PSIKOLOGIS SERTA IMPLIKASINYA DALAM DUNIA PENDIDIKAN	20
3.1 Keterkaitan Konsep Konseling dengan Aspek Konseling	20
3.2 Implikasi dalam Dunia Pendidikan	24
DAFTAR PUSTAKA	25

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tulisan ini akan diawali oleh paparan mengenai pengalaman penulis dalam observasi lapangan terhadap profesi konselor di SMU Swasta di Bandung, dengan tujuan mengamati persoalan-persoalan yang ada terkait dengan profesi konselor.

Fenomena yang menarik, saat itu beberapa siswa datang ke kantor BK (Bimbingan dan Konseling) dengan tampilan yang bermacam-macam. Satu orang rambutnya basah dan agak berwarna merah karena menggunakan jelly dan sedikit dicat rambut. Satu orang lagi menggunakan jaket kulit, siswa ketiga tampil agak kusut dan lusuh. Mereka datang ke kantor BK pada jam istirahat karena dipanggil oleh petugas BK yang “lulusan BK”. Setelah duduk mulailah terjadi pembicaraan dengan petugas BK. Pembicaraan diawali oleh pertanyaan seputar “mengapa menggunakan jaket, mengapa menggunakan cat rambut dan jelly di sekolah dan mengapa raportnya turun drastis”. Di tengah pembicaraan selanjutnya hadir petugas BK lain dan turut ‘urun rembug’ dalam arena ‘konseling’. Pertanyaan-pertanyaan dilontarkan secara interogatif dan penuh celaan, pembicaraan hampir didominasi oleh petugas BK. Sedikit sekali kesempatan bagi para siswa untuk berbicara mengemukakan pendapatnya. Para siswa hanya tampak duduk tertunduk saja seolah ‘mendengarkan’, dan sekali-sekali tersenyum kecut. Pembicaraan diakhiri dengan perintah menandatangani berita acara dan surat perjanjian tidak akan mengulangi perilaku tersebut.

Demikian salah satu culikan fenomena situasi konseling yang terobservasi. Penulis cukup terhenyak melihat fenomena tersebut dan hampir tidak mempercayainya. Dari fenomena tersebut tidak sedikitpun menggambarkan situasi konseling yang diharapkan, apalagi dapat mencapai tujuan konseling yakni memfasilitasi siswa agar dapat mengembangkan potensinya secara mandiri dan

kreatif, dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, serta dapat menyesuaikan diri. Fenomena tersebut hanya menggambarkan situasi yang membuka arena pembantaian harga diri', membuka *front* terhadap siswa, membentuk *image* 'BK adalah polisi'.

Fenomena pelaksanaan konseling tersebut jelas tidak mempertimbangkan aspek-aspek psikologis. Hal ini tentunya bertolak belakang dengan konsep konseling yang sesungguhnya, yang justru amat sarat dengan muatan psikologis. Oleh karena itu sangat diperlukan usaha-usaha untuk menyadarkan kembali pihak-pihak yang terlibat dalam konseling bahwa konseling amat erat kaitannya dengan aspek-aspek psikologis. Tulisan ini pun dilatarbelakangi oleh harapan untuk menggali keterkaitan tersebut secara komprehensif.

1.2 Tujuan

Tujuan penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan penjelasan secara komprehensif mengenai keterkaitan antara konsep konseling dan aspek psikologis dengan memaparkan konsep konseling, aspek-aspek psikologis dan menunjukkan keterkaitannya.
2. Memberikan gambaran mengenai implikasi praktis bagi dunia pendidikan.

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

KONSEP-KONSEP TERKAIT KONSELING

2.1 Kedudukan Konseling

Konseling merupakan bagian dari bimbingan baik sebagai pelayanan maupun sebagai teknik. Konseling merupakan inti kegiatan bimbingan secara keseluruhan dan lebih berkenaan dengan masalah individu secara pribadi. Mortensen (1964:301, dalam M. Surya, 2003) mengatakan bahwa “*counselling is the heart of the guidance program*”. Dan Ruth Strang (1958) dalam M. Surya (2003) menyatakan bahwa “*guidance is broader: counselling is a most important tool of guidance*”. Jadi konseling merupakan inti dan alat yang penting dalam keseluruhan sistem dan kegiatan bimbingan.

2.2 Konsep Dasar Konseling

a. Definisi Konseling

Mortensen (1964:301): Konseling sebagai suatu proses antar pribadi, dimana satu orang dibantu oleh satu orang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya.

Jones (1970:96): Konseling sebagai suatu hubungan profesional antara seorang konselor yang terlatih dengan klien. Dikatakan pula bahwa hubungan ini biasanya bersifat individual atau seorang-seorang, meskipun kadang-kadang melibatkan lebih dari dua orang dan dirancang untuk membantu klien memahami dan memperjelas pandangan terhadap ruang lingkungannya sehingga dapat membuat pilihan yang bermakna bagi dirinya.

Brammer & Shostrom (1982:8): Menekankan konseling sebagai suatu perencanaan yang lebih rasional, pencegahan terhadap munculnya masalah

penyesuaian diri, dan memberi dukungan dalam menghadapi tekanan-tekanan situasional dalam kehidupan sehari-hari bagi orang normal.

b. Karakteristik Hubungan Dalam Konseling

Dalam konseling, hubungan atau pertalian antara konselor dan klien memegang peranan penting bagi keberhasilan konseling. Dalam konseling terjadi pertemuan antara konselor dengan klien melalui serangkaian wawancara. Karakteristik hubungan dalam konseling menurut Shostrom & Bammer (1960:145-149) ditandai dengan:

(1) Hubungan yang bersifat unik dan umum

Hubungan yang bersifat unik artinya hubungan antara konselor dengan konseli dalam konseling mempunyai ciri khas yang membedakannya dengan bentuk hubungan lain. Keunikannya adalah terletak dalam hal: (a) sikap dan perilaku konselor dan klien, (b) strukturnya yang terencana dan bersifat terapeutik, (c) adanya penerimaan terhadap klien secara penuh oleh konselor. Sedangkan hal yang bersifat umum adalah terletak dalam karakteristik hubungan yang juga terdapat dalam berbagai bentuk situasi hubungan antar manusia seperti kesamaan, keakraban, struktur, interaksi, dsb.

(2) Adanya keseimbangan obyektifitas dan subyektifitas

Dalam konseling, interaksi antara konselor dan klien tidak seluruhnya bersifat obyektif, akan tetapi juga tidak seluruhnya bersifat subyektif. Hubungan dalam konseling terdapat keseimbangan antara hal-hal yang bersifat obyektif dan yang bersifat subyektif. Obyektifitas ditunjukkan dalam aspek hubungan yang bersifat kognitif, ilmiah, obyektif dimana klien dipandang secara obyektif. Sedangkan subyektifitas hubungan ditandai dengan segi kehangatan dan perpaduan psikologis antara konselor dan klien.

(3) Adanya keseimbangan unsure kognitif dan konatif

Dalam konseling, hubungan antara konselor dan klien terdapat keseimbangan antara aspek kognitif dan konatif dan atau afektif. Aspek kognitif menyangkut proses intelektual seperti pemindahan informasi, pemberian nasehat, atau penafsiran. Sedangkan aspek konatif dan afektif mengacu pada aspek ekspresi perasaan dan sikap.

(4) Adanya keseimbangan antara kesamar-samaran dan kejelasan

Dalam hubungan yang bersifat membantu dalam konseling, terdapat keseimbangan antara rangsangan bersifat tersamar dan yang jelas. Dalam situasi tertentu konselor memberikan rangsangan yang bersifat tersamar, sedangkan dalam situasi lain konselor memberikan rangsangan yang jelas.

(5) Adanya keseimbangan tanggung jawab

Dalam hubungan konseling, tanggung jawab tidak seluruhnya ada pada konselor tetapi juga tidak seluruhnya ada pada klien. Yang terwujud adalah keseimbangan tanggung jawab keduanya.

2.3 Komponen Konseling

a. Klien Dalam Konseling

Menurut konsep “daya psikologis”, orang yang masuk ke dalam konseling pada dasarnya karena mengalami kekurangan daya psikologis, yaitu suatu kekuatan yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan dalam keseluruhan hidupnya termasuk menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya. Dalam hubungan ini, para konselor perlu memahami konsep “daya psikologis” ini sebagai landasan dalam memahami kehadiran klien dalam konseling. Dari kajian berbagai teori, daya psikologis pada dasarnya merupakan satu daya atau kekuatan yang menggerakkan individu untuk berbuat dalam menjalani tuntutan keseluruhan hidupnya.

Terdapat tiga dimensi dalam konsep daya psikologis:

(1) *Need Fulfilment* / Pemenuhan Kebutuhan

Dimensi ini merujuk pada kekuatan psikis yang diperlukan untuk memenuhi seluruh kebutuhan hidup agar dapat mencapai kualitas kehidupan secara bermakna dan memberikan kebahagiaan. Makin banyak kekuatan psikis dalam dimensi ini makin besar kemungkinan individu mampu memenuhi kebutuhan hidup sehingga lebih bermakna dan bahagia. Sebaliknya makin sedikit kekuatan psikis dalam dimensi ini makin besar peluang untuk mengalami frustrasi dan ketidakefektifan hidupnya.

(2) *Intrapersonal Competencies* / Kompetensi Intrapribadi

Kompetensi intrapribadi yaitu kecakapan yang dipelajari yang dapat membantu orang berhubungan secara baik dengan dirinya. Tujuan kompetensi intra pribadi adalah untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas pemenuhan kebutuhan pribadi. Apabila orang mampu berhubungan dengan dirinya secara efektif, maka akan efektif pula dalam berhubungan dengan orang lain. Sebaliknya kegagalan dalam berhubungan dengan diri sendiri dapat menimbulkan kegagalan dalam berhubungan dengan orang lain. Orang datang ke konseling sering terjadi karena kurangnya kompetensi dalam berhubungan dengan dirinya. Hubungan intra pribadi berkenaan dengan tiga kompetensi yang saling berkaitan yaitu: pemahaman diri, pengarahan diri, dan harga diri.

(3) *Interpersonal Competencies* / Kompetensi Antar-Pribadi

Kompetensi antar pribadi merupakan kecakapan yang dipelajari yang memungkinkan orang berhubungan dengan orang lain dalam cara-cara saling memenuhi. Kompetensi antar pribadi melengkapi kompetensi intrapribadi karena keduanya dibutuhkan untuk pertumbuhan psikologis. Apabila orang dapat berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain secara baik, maka ia akan mengalami pemenuhan kebutuhan secara baik. Sebaliknya kesulitan dalam berhubungan dengan diri sendiri atau dengan orang lain atau keduanya dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan dan pada gilirannya dapat menyebabkan gangguan-gangguan psikologis. Kompetensi intrapersonal bertindak sebagai

jembatan yang menghubungkan dirinya dengan dunia luar. Makin banyak jembatan dan makin kuat dirinya maka makin banyak kebutuhan dipenuhi dan makin banyak sumber-sumber psikologis yang akan dimiliki untuk berbagi dengan orang lain.

Orang datang ke konseling karena kurangnya kompetensi antar pribadi. Dengan demikian tujuan konseling adalah membantu klien dalam mengenal permasalahan yang berkaitan dengan cara-cara berhubungan dengan orang lain, dan belajar menemukan cara-cara baru yang dapat lebih memenuhi kebutuhan. Berikut ini beberapa kompetensi yang berkaitan dengan kurangnya kompetensi antar pribadi: kepekaan terhadap diri sendiri dan orang lain, keteguhan diri, menjadi nyaman dengan diri sendiri dan orang lain, menjadi diri yang bebas, harapan yang realistic terhadap diri sendiri dan orang lain, perlindungan diri dalam situasi antar pribadi.

b. Konselor Dalam Konseling

Agar konseling dapat berjalan efektif, perlu kualitas konselor. Kualitas konselor adalah semua kriteria keunggulan termasuk pribadi, pengetahuan, wawasan, keterampilan dan nilai-nilai yang dimilikinya yang akan memudahkannya dalam menjalankan proses konseling sehingga mencapai tujuan dengan berhasil dan efektif. Salah satu kualitas yang jarang dibicarakan adalah kualitas pribadi konselor. Kualitas pribadi konselor adalah kriteria yang menyangkut segala aspek kepribadian yang amat penting dan menentukan keefektifan konselor jika dibandingkan dengan pendidikan dan latihan yang ia peroleh.

Beberapa pakar konseling telah mengadakan penelitian seperti Carkhuff dan Truax (1965), Waren (1960), Virginia Satir (1967), dalam Sofyan.S Willis (2004). Mereka menemukan dari penelitiannya yaitu bahwa keefektifan konselor banyak ditentukan oleh kualitas pribadinya. Perez, dalam M. Surya (2003) menyatakan bahwa temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman, orientasi teoritis dan teknik yang digunakan bukanlah penentu utama bagi keefektifan

seorang terapis, akan tetapi kualitas pribadi konselor, bukan pendidikan dan pelatihannya sebagai criteria dalam evaluasi keefektifannya.

Kepribadian konselor merupakan titik tumpu yang berfungsi sebagai penyeimbang antara pengetahuan mengenai dinamika perilaku dan keterampilan terapeutik. Ketika titik tumpu ini kuat, pengetahuan dan keterampilan bekerja seara seimbang, dengan kepribadian yang berpengaruh pada perubahan perilaku positif dalam konseling. Namun, ketika titik tumpu ini lemah, yaitu dalam keadaan kepribadian konselor tidak banyak membantu, maka pengetahuan dan keterampilan konselor tidak akan efektif digunakan, atau akan digunakan dalam cara-cara yang merusak. Kualitas kepribadian konselor, pengetahuan mengenai perilaku, dan keterampilan konseling, masing-masing tidak dapat saling menggantikan. Kepribadian yang baik tetapi dengan kekurangan pengetahuan dan keterampilan ibarat seorang supir yang mengendarai mobil tidak aman.

Kualitas kepribadian ini berkembang dari perpaduan yang terjadi terus-menerus antara genetika, konstitusi, pengaruh lingkungan, dan cara-cara unik orang dalam memadukan semua itu sehingga menjadi pribadi yang khas. Pendidikan dan latihan lanjutan lebih berpengaruh pada pertumbuhan secara kuantitatif daripada kualitatif. Atau dengan kata lain, pendidikan dan pelatihan tidak banyak dapat membantu orang untuk berkembang menjadi dirinya sendiri.

c. Kualitas Konselor

Berikut ini akan dikemukakan beberapa karakteristik kualitas kepribadian konselor yang terkait dengan keefektifan konseling.

(1) Pengetahuan Mengenai Diri Sendiri, meliputi:

- menyadari kebutuhannya
- menyadari perasaannya
- menyadari apa yang membuat cemas selama konseling, dan cara yang harus dilakukan untuk mengurangi kecemasan
- menyadari kelebihan dan kekurangan diri

(2) Kompetensi

Kompetensi ,mempunyai makna sebagai kualitas fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral yang harus dimiliki konselor untuk membantu klien. Kompetensi ini sangat penting bagi konselor karena klien datang pada konseling untuk belajar dan mengembangkan kompetensi yang dibutuhkan untuk mencapai hidup lebih efektif dan bahagia. Peranan seorang konselor ialah mengajarkan semua kompetensi ini kepada klien. Oleh karena itu makin banyak kompetensi yang dimiliki konselor, maka makin besar kemungkinan konselor dalam membantu klien baik secara langsung maupun tidak langsung dalam memperoleh kompetensi hidup.

(3) Kesehatan Psikologis yang Baik

Seorang konselor harus menjadi model kondisi kesehatan psikologis yang baik bagi kliennya. Berarti bahwa konselor harus lebih sehat psikisnya daripada klien. Kesehatan psikologis yang baik seorang konselor akan mendasari pemahaman perilaku dan keterampilan dan pada gilirannya akan mengembangkan satu daya yang positif dalam konseling.

Karakteristik konselor yang memiliki kesehatan psikologis yang baik antara lain: a) mencapai pemuasan kebutuhannya seperti kebutuhan rasa aman, cinta, memelihara, kekuatan, seksual, dan perhatian di luar hubungan konseling; b) tidak membawa pengalaman masa lalu dan masalah pribadi di luar konseling ke dalam konseling; c) menyadari titik penyimpangan dan kelemahan yang dapat membantu mengenal situasi yang terkait dengan masalah; d) tidak hanya mencapai kelestarian hidup, tetapi mencapai kehidupan dalam kondisi yang baik.

(4) Dapat Dipercaya

Hal ini memiliki makna bahwa konselor bukan sebagai satu ancaman bagi klien akan tetapi sebagai pihak yang memberikan rasa aman.

(5) Jujur

Kejujuran yang mutlak memiliki makna bahwa seorang konselor harus terbuka, otentik, dan sejati dalam penampilannya.

(6) Kekuatan atau Daya

Hal ini bermakna keberanian konselor untuk melakukan apa yang dikatakan oleh dirinya yang paling dalam dapat membantu konselor dalam keseluruhan konseling.

(7) Kehangatan

Kehangatan mempunyai makna sebagai suatu kondisi yang mampu menjadi pihak yang ramah, peduli, dan dapat menghibur orang lain. Pada umumnya kehangatan dikomunikasikan secara nonverbal seperti tekanan suaram ekspresi wajah, dan isyarat badan.

(8) Pendengar yang Aktif

Konselor secara dinamis terlibat dengan proses seluruh konseling. Menjadi pendengar aktif merupakan penengah antara perilaku hiperaktif yang mengganggu dengan perilaku pasif dan kebingungan.

(9) Kesabaran

Dalam konseling, konselor dapat membiarkan situasi-situasi berkembang secara alami, tanpa memasukkan gagasan-gagasan pribadi, perasaan, atau nilai-nilai secara premature. Untuk itu diperlukan kesabaran konselor karena hal itu memberikan peluang bagi klien untuk berkembang dan memperoleh kemajuan dalam tahapan-tahapan secara alami. Konselor tidak dapat memaksa atau mempercepat pertumbuhan psikologis melebihi kondisi keterbatasan klien.

(10) Kepekaan

Kepekaan mempunyai makna bahwa konselor sadar akan kehalusan dinamika yang timbul dalam diri klien dan konselor sendiri. Hal ini harus dimiliki konselor karena akan memberikan rasa aman bagi klien dan klien akan lebih percaya diri manakala berkonsultasi dengan konselor yang demikian.

(11) Kebebasan

Artinya ia konselor mampu memberikan pengaruh secara signifikan dalam kehidupan klien, sambil meninggalkan kebebasan klien untuk menolak pengaruh itu.

(12) Kesadaran holistic

Pendekatan holistic dalam konseling mempunyai makna bahwa konselor menyadari keseluruhan orang (klien) dan tidak mendekatinya hanya dengan menepi dari satu aspek tertentu saja. Ini tidak berarti bahwa konselor harus ahli dalam semua aspek akan tetapi mampu mendekati klien dari berbagai dimensi dan bagaimana satu dimensi dapat mempengaruhi pada dimensi lainnya.

c. Interaksi / Hubungan Konseling

Makna interaksi / hubungan konseling

Sherzer & Stone (1980), dalam Sofyan S. Willis (2004) :

Hubungan konseling yaitu: *“Interaksi antara seorang dengan orang lain yang dapat menunjang dan memudahkan secara positif bagi perbaikan orang tersebut”*.

Orang yang membantu disini adalah kaum profesional yang kegiatannya adalah untuk memudahkan orang lain dalam memahami, mengubah atau untuk memperkaya perilakunya, sehingga terjadi perubahan positif.

Roger, dalam Sofyan S. Willis (2004) :

Hubungan konseling adalah hubungan seorang dengan orang lain yang datang dengan maksud tertentu. Hubungan itu bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kematangan, memperbaiki fungsi, dan memperbaiki kehidupan. Sedangkan sifat dari hubungan konseling adalah menghargai, terbuka, fungsional untuk menggali aspek-aspek terselubung (emosional, ide, sumber-sumber informasi dan pengalaman, dan potensi secara umum).

Benjamin, dalam Sertzer & Stone (1980) dalam Sofyan S. Willis (2004) :

Hubungan konseling adalah interaksi antara seorang profesional dengan klien dengan syarat bahwa profesional itu mempunyai waktu, kemampuan untuk memahami dan mendengarkan, serta mempunyai minat, pengetahuan, dan keterampilan. Hubungan konseling harus memudahkan dan memungkinkan orang yang dibantu untuk hidup lebih mawas diri dan harmonis.

Jika dilukiskan hubungan konseling yang dilakukan profesional antara konselor–klien, maka hubungan seperti itu dapat pula dikembangkan pada berbagai profesi dan hubungan dalam kehidupan, seperti kefarmasian, perusahaan, sekolah, pelatih, dan sebagainya.

d. Situasi Konseling

Menurut Hackney (2000), sebagian besar klien datang ke konseling karena mereka memiliki kelemahan dan inadekuasi. Bagi mereka proses menemukan orang yang dapat dipercaya, berjiwa konfiden, dan kompeten merupakan tantangan yang cukup sulit. Sebagian besar klien yang masuk konseling memiliki sedikit informasi mengenai situasi konseling yang akan terjadi. Dalam pengalamannya yang baru, mereka kurang memiliki pengetahuan untuk menilai situasi konseling, menentukan kualitas pribadi konselor, dan membuat penilaian terhadap proses yang dilakukan. Konselor juga seyogyanya membuat suatu pengukuran awal terhadap situasi konseling, menentukan keterampilan-ketrampilannya yang tepat untuk memberikan kepedulian klien, dan interaksi kepribadian dan nilai-nilai pribadi yang cocok bagi keberhasilan konseling.

Berikut ini adalah kondisi-kondisi atau peristiwa-peristiwa yang memberikan sinyal bahwa hubungan prospektif memberikan harapan berhasil baik bagi klien maupun bagi konselor. Dalam hal ini, Klien merasa terdorong oleh segala sesuatu (memiliki perasaan mendukung dan memahami) dari orang lain; Mulai melihat perspektif yang berbeda dan penuh harap; Memiliki tingkat pengalaman yang lebih diinginkan mengenai relasi dengan orang lain. Demikian pula, konselor merasa memperoleh penguatan sebagai orang yang dapat membuat kondisi tersebut mengarah pada hasil konseling yang berhasil.

Meskipun orientasi-orientasi teoritis berbeda dalam memberi penekanan pada hasil konseling, akan tetapi sebagian besar praktisi menyetujui beberapa hasil yang lebih mendasar. Pada saat konseling berhasil, klien seringkali mengalami tipe-tipe hasil konseling sebagai berikut:

- (1) Mereka mulai mempersepsi masalah-masalah mereka dan isu-isu dari konteks yang sungguh berbeda.

- (2) Klien mengembangkan pemahaman masalah dan isu-isu secara lebih bermanfaat.
- (3) Klien memperoleh respons-respons baru terhadap isu-isu lama.
- (4) Klien mempelajari bagaimana mengembangkan hubungan yang efektif.

2.4 Aspek-Aspek Psikologis Dalam Konseling

Dalam bagian ini akan dipaparkan beberapa aspek psikologis dan impelentasinya bagi konseling.

a. Kognisi Dalam Konseling

Kognisi merupakan bagian intelek yang merujuk pada penerimaan, penafsiran, pemikiran, pengingatan, pengkhayalan atau penciptaan, pengambilan keputusan dan penalaran. Bagaimana orang memandang satu kejadian seringkali menentukan reaksi emosi dan kombinasi kognisi dengan emosi akan menghasilkan respon perilaku. Sebagai konsekuensinya, walaupun dua orang mengalami kejadian yang sama, mungkin akan memberikan reaksi yang berbeda.

Asumsi yang salah

Asumsi kognitif (hipotesis, keyakinan, konstruksi) dibuat orang untuk mengendalikan dan membuat kesan mengenai hidupnya. Tanpa asumsi kognitif, setiap rangsangan yang masuk ke dalam kesadaran, akan menjadi kesan yang tidak diketahui dan akan membuat kecemasan besar. Asumsi kognitif dapat benar atau salah dan dapat sesuai atau bertentangan.

(1) Perkembangan Asumsi yang Salah

Asumsi yang salah hampir seluruhnya dipelajari, meskipun beberapa teori meyakini bahwa kesalahan asumsi didasari oleh predisposisi biologis. Proses pembelajaran yang menyebabkan asumsi salah diperoleh melalui lima cara, yakni: melalui pengalaman langsung, terjadi dengan kejadian seolah-olah mengalami sendiri, melalui pengajaran langsung (dari orang tua, guru, atau pihak lain), logika simbolik, miskonstruksi hubungan sebab akibat.

Selain itu asumsi salah dapat ditimbulkan oleh kesalahan berpikir, seperti: generalisasi berlebihan, konsep semua atau tidak sama sekali, pernyataan mutlak, ketidak-akuratan semantik, dan akurasi waktu.

(2) Karakteristik Asumsi Salah

Asumsi salah mempunyai beberapa karakteristik dalam hal: dimensi waktu (berkenaan dengan dengan masa lalu, sekarang dan yang akan datang); pola-pola (misalnya, asumsi bahwa untuk mencapai sukses tertentu harus diawali dengan sukses tertentu); kesalahan yang mendasari (asumsi yang berkaitan dengan kekurangan yang ada dalam dirinya); dan asumsi berbahaya (misalnya, "Semua orang yang kukasihi harus mencintai saya") dan tidak berbahaya (misalnya, "Saya menikahi seseorang yang terbaik yang pernah kucintai").

(3) Penolakan terhadap Perubahan

Asumsi yang salah sulit sekali diubah karena: dianggap sebagai hal yang bersifat pribadi; telah ada sejak kanak-kanak; sudah merupakan bagian integral dengan kepribadian seseorang; orang yang sudah menghabiskan waktu 25 tahun atau lebih selalu sulit untuk berubah karena berarti harus merubah pemahaman selama 25 tahun terakhir yang telah dipercaya bahwa konflik psikologis tidak perlu dan harus dihindari.

(4) Pemeliharaan

Asumsi salah cenderung akan selalu dipelihara dan menolak perubahan karena mereka beranggapan telah terbukti "benar" dalam hidupnya. Orang memelihara asumsi salah untuk dianggap benar dalam hidup dengan cara:

- tidak memberikan perhatian dengan selektif
- memberikan perhatian dengan selektif
- penghargaan yang dibuat-buat
- meminta umpan balik
- penguatan sebentar
- disonansi kognitif.

b. Emosi Dalam Konseling

Emosi merupakan warna afektif yang menyertai setiap perilaku individu yang berupa perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi

situasi tertentu. Interaksi antara kognisi, emosi dan tindakan mencerminkan satu sistem hubungan sebab akibat.

Makna Emosi

Arnold, dalam Surya (2003), menyebutkan bahwa emosi yaitu rasa dan atau perasaan yang membuat kecenderungan yang mengarah terhadap sesuatu yang secara intuitif dinilai sebagai hal yang baik dan bermanfaat, atau menjauhi dari sesuatu yang secara intuitif dinilai buruk atau berbahaya. Tindakan itu diikuti oleh pola-pola perubahan fisiologis sejalan dengan mendekati atau menghindari obyek. Pola tindakan berbeda antara emosi yang berbeda.

Goleman (1996) menganggap emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Bentuk Emosi Dasar

Sebenarnya banyak emosi spesifik, akan tetapi permasalahan emosi yang sering dijumpai dalam konseling ada empat emosi dasar yaitu: sakit hati, takut, marah dan rasa bersalah. Keempat hal tersebut dapat dijadikan sebagai sumber masalah atau gejala sebagai kombinasi perilaku, karena ada pula perilaku emosi lain seperti rasa cemburu, rasa malu, depresi, mendapat kegagalan, selalu menyendiri, merasa rendah diri masalah sex, dan cinta. Berikut ini akan dikemukakan empat emosi spesifik tersebut.

(1) Sakit hati

Rasa sakit hati adalah pengalaman yang dialami seseorang ketika terluka secara psikologis yang mengakibatkan gangguan mental sehingga menimbulkan berbagai konflik dan rasa marah.

Ada tiga cara yang menyebabkan orang merasa sakit hati atau terluka hatinya, yaitu:

- Dalam interaksi kehidupan normal sehari-hari melalui ungkapan verbal, tindakan, kegagalan berbuat, atau ucapan yang dirasakan menyakitkan.
- Disebabkan oleh suatu yang naif.

- Adanya keinginan individu untuk merasakan sakit hati melalui lima dinamika sebagai berikut: a. orang merasakan dianggap berperilaku dengan cara-cara destruktif, b. orang menciptakan situasi tertentu untuk sakit hati dalam upaya mengadili rasa berdosa yang tidak disadari, c. membiarkan dirinya disakiti untuk memanipulasi orang lain, d. menjadi terluka karena berada dalam jalur pertumbuhan orang lain, e. orang menjadi terluka karena memberikan penafsiran yang salah terhadap orang lain.

Terdapat tiga implikasi konseling dalam hubungan dengan penyebab sakit hati, yaitu: a. respon awal konselor adalah membiarkan klien mencurahkan rasa sakit hatinya selengkap mungkin, b. membantu klien memandang sakit hati secara realistic, c. membantu klien yang sakit hati dalam melakukan pembalasan terhadap perlakuan tertentu yang menyebabkan sakit hati.

(1) Takut

Rasa takut timbul dari antisipasi terhadap ancaman fisik atau psikologis spesifik ancaman psikologis merupakan sumber utama timbulnya rasa takut yang dibawa pada umumnya oleh klien ke dalam konseling. Banyak klien mengungkapkan rasa takut dengan menggunakan kata-kata tertentu seperti tegang, khawatir, cemas, bingung, tidak aman, gugup, bosan, dsb. Kata-kata itu belum memberikan gambaran "takut" yang sebenarnya. Konselor harus membantu klien dalam menterjemahkan kata-kata ungkapan itu menjadi gambaran takut yang sebenarnya, kemudian mengungkapkan sebab-sebab-sebabnya dan langkah mencari solusi penyelesaiannya. Takut menimbulkan respon menyerang, sehingga bila orang memberikan respon dengan menyerang, secara refleks mereka akan merasakan marah, dan marah yang salah kemudian menimbulkan rasa takut. Konselor harus memahami bahwa orang yang marah itu sesungguhnya ketakutan, dan pada umumnya respon marah yang ditujukan kepada konselor adalah sebenarnya respon takut.

Ada empat ketkuatan yang sering dibawa orang dalam konseling, yaitu: a) takut terhadap kedekatan, b) takut terhadap penolakan, c) takut terhadap kegagalan, d) takut terhadap kebahagiaan.

(2) Marah

Banyak orang yang telah diajarkan bahwa marah itu merupakan suatu emosi negatif sehingga berusaha untuk menghapus atau menghindarinya. Sebagai akibatnya, mereka berusaha menghindari keadaan marah atau menggunakan sebutan sinonim yang dirasakan kurang mengancam seperti kekacauan, frustrasi, kecewa, bingung, terganggu, jengkel, sakit hati, dsb. Tugas konselor ialah membantu klien agar kemarahan itu menjadi lebih realistis dan mampu menyatakan marah dengan cara yang mengarah pada tindakan positif.

Penyebab marah ada dua hal, yaitu terjadi saat adanya halangan dalam mencapai pemuasan suatu kebutuhan, dan terjadi ketika dalam proses pemenuhan kebutuhannya mendapat hambatan dari dirinya sendiri. Yang pertama kemudian berkembang menjadi bentuk marah kepada pihak lain, dan yang kedua berkembang menjadi marah pada diri sendiri. Konselor harus mengenali perbedaan kedua jenis kemarahan tersebut, agar dapat membantu klien dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan marah.

(3) Rasa bersalah

Rasa bersalah adalah perasaan tidak nyaman/gundah atau malu pada saat seseorang melakukan kesalahan, keburukan, atau amoral. Rasa bersalah dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan perbaikan perilaku pada saat menghadapi suatu permasalahan di masa yang akan datang. Rasa bersalah dapat terjadi ketika seseorang secara aturan mereduksi kepercayaan dirinya.

Konselor harus dapat membantuklien apabila merasakan rasa bersalah dan membantu mereka apakah rasa bersalah itu benar atau salah, kemudian menemukan cara yang tepat untuk menghindari masalah yang timbul. Konselor juga harus memahami adanya tiga jenis rasa bersalah, yaitu: rasa bersalah psikologis yang terjadi apabila individu berperilaku yang bertentangan dengan konsep dirinya; rasa bersalah sosial yang timbul karena perilaku yang dirasakan

bertentangan dengan aturan-aturan sosial; dan rasa bersalah religi yang timbul karena berperilaku bertentangan dengan kaidah-kaidah agama.

c. Motivasi Dalam Konseling

Salah satu aspek dalam konseling adalah motivasi, yaitu memberikan dorongan kepada klien agar mampu melaksanakan perilaku dalam upaya memecahkan masalahnya secara efektif dan produktif.

Konsep Motivasi

Motivasi dapat diartikan sebagai suatu dorongan untuk mewujudkan perilaku tertentu yang terarah kepada suatu tujuan tertentu. Motivasi memiliki karakteristik: 1) sebagai hasil dari kebutuhan. 2) terarah pada tujuan, 3) menopang perilaku. Motivasi dapat dijadikan sebagai dasar penafsiran, penjelasan dan penaksiran perilaku.

Menurut Wexley & Yukl (1977), motivasi didefinisikan sebagai proses yang membangkitkan dan mengarahkan tindakan. Sedangkan menurut Morgan, C.T (1979), motivasi adalah suatu keadaan yang menggerakkan, mengarahkan tingkah laku individu.

Dari beberapa definisi tersebut, secara umum dapat dikatakan bahwa istilah motivasi ini digunakan untuk menunjukkan pengertian: 1) pemberi daya / pembangkit tingkah laku manusia, 2) pemberi arah pada tingkah laku manusia.

Dalam hal ini, fungsi konselor dalam konseling adalah memberikan motivasi kepada klien untuk melaksanakan tugas-tugasnya sebaik mungkin secara efektif dan produktif.

d. Perkembangan dalam Konseling

Makna Perkembangan

Perkembangan dapat diartikan sebagai “perubahan yang progresif dan kontinyu (berkesinambungan) dalam diri individu darimulai lahir sampai mati. Pengertian perkembangan yang lain adalah perubahan-perubahan yang dialami individu atau organisme menuju tingkat kedewasaannya atau kematangannya

yang berlangsung secara sistematis, progresif dan berkesinambungan, baik menyangkut fisik maupun psikis. (Yusuf, LN, 2002).

Prinsip Perkembangan

- 1) Perkembangan merupakan proses yang tidak pernah berhenti
- 2) Semua aspek perkembangan saling mempengaruhi
- 3) Perkembangan itu mengikuti pola atau arah tertentu
- 4) Perkembangan terjadi pada tempo yang berlainan
- 5) Setiap fase perkembangan memiliki ciri khas
- 6) Setiap individu yang normal akan mengalami tahapan/fase perkembangan.

Fase Perkembangan

Fase perkembangan dapat diartikan sebagai penahapan atau pembabakan rentang perjalanan kehidupan individu yang diwarnai ciri-ciri khusus atau pola-pola tingkah laku tertentu.

Tahapan perkembangan menurut Elizabeth Hurlock, dalam Yusuf, LN (2000) adalah sebagai berikut:

- Tahap I : fase prenatal (sebelum lahir) mulai masa konsepsi hingga proses kelahiran
- Tahap II : infancy, mulai lahir sampai usia 10 atau 14 hari
- Tahap III : babyhood (bayi), mulai usia 2 minggu hingga usia 2 tahun
- Tahap IV : kanak-kanak, mulai 2 tahun sampai masa remaja (puber)
- Tahap V : pubertas (remaja), mulai usia 11 atau 13 tahun sampai usia 21 tahun.
A) pra remaja, pada wanita umumnya usia 11-13 tahun sedangkan pria lebih lambat dari itu; b) remaja awal. Usia 16-17 tahun; c) remaja akhir, masa perkembangan yang terakhir sampai masa kuliah di perguruan tinggi.
- Tahap VI : masa dewasa awal, usia 18- 40 tahun
- Tahap VII : Usia pertengahan, usia 40-60 tahun
- Tahap VIII: masa tua, usia 60-meninggal.

BAB III

KETERKAITAN KONSEP KONSELING DENGAN ASPEK-ASPEK PSIKOLOGIS SERTA IMPLIKASINYA DALAM DUNIA PENDIDIKAN

3.1 Keterkaitan Konsep Konseling dan Aspek-Aspek Psikologis

Konseling merupakan suatu hubungan yang bersifat membantu, yaitu interaksi antara konselor dan konseli yang merupakan suatu kondisi yang membuat konseli terbantu dalam mencapai perubahan yang lebih baik.

Bila dicermati, pada hakekatnya konseling itu bersifat psikologis. Dari sisi tujuan, proses serta konsep yang tercakup menunjukkan bukti bahwa konseling merupakan proses psikologis. Dari sisi tujuannya, rumusan tujuan konseling itu adalah berupa pernyataan yang menggambarkan segi-segi psikologis (perilaku) dalam diri klien; dari prosesnya, seluruh proses konseling merupakan proses kegiatan yang bersifat psikologis; dan dilihat dari teori atau konsepnya, konseling bertolak dari teori-teori atau konsep-konsep psikologi.

Dari hakekatnya sebagai hubungan yang bersifat membantu dan sebagai proses psikologis, konseling memberikan pengalaman belajar yang baru kepada klien. Bagi individu yang berada dalam rentangan normal, konseling merupakan lingkungan yang sedemikian rupa dapat membantu memberikan pengaruh untuk mengurangi hambatan ke arah perwujudan diri yang lebih baik. Bagi individu yang menghadapi gangguan psikologis, konseling dapat membantu memperbaiki keadaan sehingga yang bersangkutan kembali ke keadaan normal dan lebih baik.

Dalam konseling, konselor harus mampu menciptakan interaksi konseling sedemikian rupa sehingga pada akhirnya klien memperoleh sesuatu yang baru yang belum pernah mereka miliki sebelumnya. Bilamana konselor gagal dalam

memberikan pengalaman baru kepada kliennya, maka itu berarti konseling telah gagal.

Semua teori pada dasarnya secara eksplisit atau implisit sepakat bahwa konseling harus merupakan pengalaman baru yang memberikan kesempatan kepada orang untuk memandang dirinya sendiri dan hidup secara berbeda, untuk mengalami dan menyatakan perasaan secara berbeda, dan untuk berperilaku dalam cara-cara yang baru.

Menunjuk pada pandangan Nelson (1982), sekurang-kurangnya ada enam macam pengalaman baru yang dapat diperoleh oleh klien dalam proses konseling, yaitu:

(1) Mengetahui Konflik-Konflik Internal

Konseling membantu orang untuk mengetahui bahwa masalah-masalah yang dialaminya sesungguhnya bersumber dari konflik-konflik yang ada dalam dirinya dan bukan karena situasi di luar dirinya. Pada umumnya orang menganggap bahwa masalah yang dihadapinya disebabkan oleh hal-hal di luar dirinya. Melalui konseling klien dibantu untuk menyadari bahwa masalah psikologis yang dihadapinya sesungguhnya berada di dalam dirinya, apa yang ada di luar dirinya merupakan faktor yang mempengaruhi. Sedangkan faktor yang menentukan ada di dalam dirinya sendiri. Dengan demikian masalah-masalah yang dibawa ke konseling sebenarnya berada dalam pribadi klien.

Ada 3 macam faktor-faktor internal yang menyebabkan konflik dalam diri individu, yaitu: (1) penilaian negatif terhadap diri sendiri (2) keharusan psikologis, (3) konflik kebutuhan

(2) Menghadapi Realitas

Banyak orang menghadapi berbagai masalah dalam dirinya karena kekurangmampuannya menghadapi realitas. Mereka tidak mengetahui realitas yang sebenarnya, atau mengetahui dengan salah atau keliru, atau hanya mengetahui sebagian kecil saja. Konseling sesungguhnya merupakan kesempatan untuk membantu individu dalam menghadapi realitas secara efektif. Proses konseling dapat membantu seseorang untuk memperoleh suatu pengalaman yang

sedemikian rupa sehingga mereka memiliki pemahaman yang lebih baik tentang realitas dan mampu menghadapinya secara efektif.

Ada tiga hal yang pada umumnya menjadi sebab orang kurang mampu menghadapi realitas, yaitu menghindar, generalisasi berlebihan, dan menyalahkan.

(3) Mengembangkan Tilikan

Konseling merupakan pengalaman yang dapat membawa orang untuk menemukan siapa dia sesungguhnya dan hidup sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya. Bila orang mengetahui siapa dia secara benar, mereka akan menyadari hal-hal yang spesifik dirinya antara lain mengenai kebutuhannya, nilai-nilainya, sikap-sikapnya, motifnya, kekuatan dan kelemahannya, dsb. Karena ia memahami benar tentang dirinya, maka ia akan memanfaatkan waktu dan dirinya sesuai dengan peta psikologinya untuk mencapai perkembangan optimal dan kebahagiaan dirinya. Di samping itu pemahaman tentang realitas diri perlu diimbangi dengan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain secara efektif.

Dalam kaitan dengan konseling ada tiga hal yang berkenaan dengan masalah kurangnya tilikan, yaitu (1) gambaran atau kesan pada, (2) saringan psikologis, (3) kebingungan.

(4) Memulai Suatu Hubungan Baru

Konseling memberi peluang kepada orang untuk memperoleh suatu jenis hubungan baru yang mungkin belum diperoleh sebelumnya. Dalam konseling, klien berinteraksi dengan konselor dalam serangkaian wawancara konseling. Selama interaksi ini klien akan menghayati suatu hubungan baru yang dapat mengembangkan keadaan pribadinya. Konselor yang efektif adalah seorang yang sehat secara psikologis, peduli kepada orang lain dalam konseling, mengetahui pengetahuan tentang perilaku, dan memiliki keterampilan untuk membantu orang lain. Dengan kualitas seperti ini, klien yang berinteraksi dengan konselor, akan memperoleh pengalaman baru yang mungkin belum diperoleh sebelumnya atau dalam hubungan-hubungan lainnya. Mungkin ada seseorang yang pernah berhubungan dengan orang yang sehat psikologis tetapi kurang memiliki

keterampilan membantu akan tetapi kurang memiliki pengetahuan tentang perilaku.

(5) Meningkatkan Kebebasan Psikologis

Banyak orang menghadapi kesulitan dan masalah karena dalam dirinya terdapat kekurangbebasan dalam menyatakan hal-hal yang bersifat psikologis. Misalnya merasa takut untuk berbeda pendapat dengan orang lain, malu mengakui kesalahan diri sendiri atau kesalahan orang lain, merasa tidak bebas untuk menyatakan perasaan tertentu, dsb. Konseling pada hakekatnya memberikan kesempatan kepada individu untuk mampu menyatakan dirinya secara bebas dan benar. Dalam konseling, individu dibantu untuk bagaimana menyatakan hal-hal yang bersifat psikologis dengan cara yang dapat dibenarkan.

Beberapa kebebasan psikologis yang dapat dikembangkan melalui konseling yaitu kebebasan untuk : mengakui ketidaksempurnaan diri sendiri, mempertanggungjawabkan perilaku sendiri, mengecewakan orang lain, dan untuk menyatakan perasaan.

(6) Memperbaiki Konsepsi-Konsepsi yang Keliru

Agar dapat berbuat secara tepat, orang harus mampu merwujudkan perilaku yang didasarkan atas konsepsi secara benar akan tetapi banyak orang yang memiliki konsepsi tentang perilakunya secara keliru. Sebagai akibatnya mereka kurang mampu menunjukkan perilaku secara tepat sehingga banyak menimbulkan berbagai masalah. Konseling memberikan bantuan kepada orang agar memahami kekeliruan konsepsi tentang perilakunya. Selanjutnya mereka dibantu untuk mengembangkan konsepsi perilakunya secara benar, untuk kemudian mewujudkan perilaku secara benar pula.

Ada beberapa konsepsi keliru yang banyak dibawa orang ke dalam konseling, yaitu:

- Konsepsi bahwa adanya masalah-masalah yang tidak dapat dipecahkan.
- Konsepsi bahwa janji-janji tidak dapat dibatalkan, dan harus ditepati secara pasti.
- Konsepsi bahwa masalah yang dihadapi adalah korban dari situasi atau orang yang bersifat merusak

- Konsepsi bahwa apa persepsi dan interpretasi selamanya sesuai. Gagasan yang disampaikan kepada orang lain akan dipersepsi dan ditafsirkan sebagaimana yang diharapkan
- Konsepsi bahwa orang tahu persis apa yang dilakukannya.

3.2 Implikasi Praktis Dalam Dunia Pendidikan

Dengan memahami aspek-aspek psikologi (kognisi, emosi, motivasi, perkembangan) dan keterkaitannya dengan konsep konseling, maka:

- a) Pihak pendidik (guru, konselor) dapat mengenali dan mengeliminasi kesalahan-kesalahan berpikir, asumsi-asumsi yang salah pada peserta didik pada saat memandang suatu persoalan, dan diharapkan dapat mengembangkan cara-cara berpikir yang benar dan sehat.
- b) Pihak pendidik dapat mengenali kehidupan emosi para peserta didik, dapat meningkatkan keterampilan peserta didik dalam mengelola kehidupan emosinya sehingga dapat melakukan penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan / masalah-masalah yang dihadapinya. Upaya dapat dilakukan dengan cara misalnya menyelenggarakan pelatihan EQ untuk meningkatkan keterampilan mengelola emosi.
- c) Pihak pendidik dapat menenali motivasi-motivasi dasar apa yang mendorong peserta didik bertindak, dan dapat menggunakan cara-cara yang tepat untuk memotivasi mereka dalam mencapai optimalisasi potensi dirinya.
- d) Pihak pendidik akan lebih terarah dalam mengoptimalkan potensi peserta didik sesuai dengan karakteristik yang dimilikinya pada setiap tahapan.,

DAFTAR PUSTAKA

Brammer, Lawrence M., (1979). *The Helping Relationship: Process and Skills*, New Jersey. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs.

Cavanagh, Michael E. (1982) *The Counseling Experience, A Theoretical and Practical Approach*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.

Hackney, Harold L. & Cormier, L. Sherilyn. (2001). *The Professional Counselor: A Process Guide to Helping*. USA: Allyn and Bacon.

Surya, M.H., Prof. DR. (2003). *Psikologi Konseling*. Bandung: C.V. Pustaka Bani Quraisy.