



PENGANTAR  
TEORI-TEORI KONSELING

Drs. Rosjidan

AN  
NEGERI

01



DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN TINGGI  
PROYEK PENGEMBANGAN LEMBAGA PENDIDIKAN TENAGA KEPENDIDIKAN  
JAKARTA  
1988



Apakah sekolah?

# PENGANTAR TEORI-TEORI KONSELING

PERPUSTAKAAN UM



\* 0 1 4 1 9 / H D / 8 9 \*

Drs. Rosjidan

MILIK PERPUSTAKAAN  
IKIP MALANG

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN TINGGI  
PROYEK PENGEMBANGAN LEMBAGA PENDIDIKAN TENAGA  
JAKARTA

1988

IDIKAN

## KATA PENGANTAR

Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (P2LPTK) adalah salah satu-bahagian daripada Proyek Bank Dunia XI yang juga dikenal sebagai Proyek Pendidikan Guru II atau yang dalam bahasa Inggris dinamakan The Second Indonesia-IBRD Teacher Training Project. Proyek Pendidikan Guru I atau The First Indonesia-IBRD Teacher Training Project adalah Proyek Bank Dunia V yang lebih dikenal sebagai Proyek Pengembangan Pendidikan Guru (P3G).

Ada 2 perbedaan penting yang terdapat di antara kedua proyek yang menangani pendidikan guru terdapat di atas, yaitu bahwa Proyek Pendidikan Guru II ini (a) mempunyai sasaran kuantitatif di samping misi peningkatan mutu, dan (b) secara organisatorik dipecah menjadi 3 bahagian yakni Elemen A yang berkedudukan di Ditdikgutentis Ditjen Dikdasmen, Elemen B (P2LPTK) yang bernaung di bawah Ditbinsarak Ditjen Dikti, dan Elemen C yang berada di lingkungan Pusdiklat Setjen Depdikbud. Namun demikian, pengelolaan bidang bantuan teknis yang mencakup pengadaan konsultan dan penyelenggaraan beasiswa dilakukan oleh Unit Pengelola Bantuan Teknis, UPBT, atau The Technical Assistance Management Unit, TAMU, yang berkedudukan di Elemen B.

Program-program kegiatan di Elemen B terdiri dari pengadaan fasilitas fisik dalam bentuk pelbagai ruangan dengan perabot, peralatan serta buku pendidikan yang meningkatkan daya tampung sebanyak 16.000 tempat mahasiswa di 10 LPTK (IKIP- IKIP di Medan, Padang, Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya, Malang dan Ujung Pandang serta FKIP Universitas Udayana) dan bantuan teknis yang terdiri dari pengadaan konsultan, peningkatan kemampuan staf, investasi perangkat lunak dalam bentuk pengembangan mekanisme akreditasi dengan validasi sejawat serta otomasi penyelenggaraan administrasi akademik, dan penelitian.

Peningkatan staf akademik yang dilakukan mencakup program beasiswa gelar (master dan doktor), program lapis dan program penyegaran (refresher). Selanjutnya, program penyegaran ini dipisahkan menjadi 3 jenis yaitu Refresher A dan B yang diperuntukkan bagi dosen FPS dan Program Kegiatan Pengumpulan Kredit yang bernaung di bawahnya, serta Refresher C yang dibuka bagi dosen program jenjang S1 dan S0 dari LPTK-LPTK di seluruh Indonesia.

Naskah ini merupakan hasil karya peserta Program Refresher C gelombang I, yang dicetak terutama dengan maksud untuk mendokumentasikannya, sehingga terhadapnya sama sekali tidak dilakukan penanganan editorial. Di dalam rujukan tugasnya, para peserta Program Refresher C ini dipersilakan memilih satu dari dua kemungkinan bentuk hasil karya, Bentuk pertama adalah Bahan Pengajaran (course materials) yaitu kerangka mata kuliah yang tengah atau segera akan dibinanya yang dilengkapi dengan bahan rujukan, baik yang secara sengaja disusun oleh penulisnya maupun yang merupakan kutipan, serta rentetan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh para mahasiswa pengikut mata kuliah yang bersangkutan. Sedangkan kemungkinan bentuk yang kedua, adalah buku teks sebagaimana kita lazim mengenalnya, baik yang berupa karangan asli, saduran atau terjemahan. Sedangkan untuk lebih meyakinkan pemanfaatannya secara sebaik-baiknya, para penyusun buku teks/bahan pengajaran tersebut juga diminta mempersiapkan panduan pengajar, yang diterbitkan secara terpisah. Daftar naskah-naskah yang dihasilkan oleh para peserta Program Refresher C gelombang I ini dilampirkan di dalam naskah ini.

Hak cipta untuk setiap karya sepenuhnya ada pada masing-masing penulisnya, dan diharapkan bahwa yang dicetak oleh Proyek pada kesempatan ini, merupakan draft-draft awal yang akan dikembangkan lebih lanjut di waktu-waktu yang akan datang, untuk memperkaya khasanah kepastakaan di lingkungan LPTK.

Untuk urunan berharga ini, Proyek menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis. Tegur-sapa untuk perbaikannya, baik dari para sejawat maupun dari para mahasiswa, yang kami yakin akan sangat bermanfaat bagi penyempurnaan karya yang bersangkutan, mohon langsung ditujukan kepada masing-masing penulisnya.

Jakarta, September 1988

Pemimpin P2LPTK,

Prof. Dr. T Raka Joni

## PERNYATAAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan yang telah menetapkan saya sebagai peserta program refresher C guna bertugas belajar di State University of New York at Albany di Amerika Serikat sehingga memungkinkan saya menulis buku ini.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Donald A. Biggs, penasehat ahli saya di State University of New York at Albany, yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan yang berharga bagi penulisan buku ini.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan IKIP Malang yang telah memberikan ijin dan dorongan untuk tugas belajar di Amerika Serikat.

Dan akhirnya saya mengucapkan terima kasih kepada isteri dan anak-anak saya yang telah memberikan dukungan moral selama saya tinggalan bertugas belajar di Amerika Serikat dalam rangka tugas penulisan buku ini.



## PENGANTAR

Materi buku ini saya petik dari sumber utama buku yang berjudul *Theory and Practice of Gounseling and Psychotherapy*, Third Edition, Gerald Corey and *Current Psychotherapies*, Third Edition, Raymond J. Corsini and Contributors dan dari sumber buku lain yang relevan. Kedua buku tentang teori konseling tersebut saya jadikan sumber utama karena pertimbangan antara lain isinya bersifat komprehensif, cara penguraian yang sistematis, dan tercantumkan perkembangan teori konseling yang mutakhir.

Saya tidak mengikuti sistematika uraian pokok-pokok bahasan yang dipergunakan oleh kedua buku tersebut, saya membagi pokok-pokok bahasan pada setiap teori konseling menjadi : (a) pandangan tentang hakekat manusia/pribadi, (b) problim dan faktor-faktor penyebabnya, (c) konsep tentang kondisi kejiwaan individu yang sehat, (d) Kondisi-kondisi yang diperlukan untuk terjadinya perubahan dalam diri individu, (e) Mekanisme perubahan. Saya pergunakan sistematika pokok bahasan ini karena pertimbangan bahwa teori konseling pada umumnya memberikan uraian yang tuntas mengenai bagaimana cara yang efektif untuk membantu individu dalam usaha memecahkan problim tertentu yang dihadapi.

Uraian tuntas berarti bahwa setiap teori konseling mengemukakan pokok-pokok pikiran mengenai hakekat manusia atau pribadi, yang kemudian pokok-pokok pikiran ini dipergunakan sebagai dasar untuk berturut-turut mengembangkan konsep tentang problim yang dialami oleh individu dan proses terjadinya, konsep tentang kondisi kejiwaan individu yang sehat, konsep tentang kondisi-kondisi yang diperlukan untuk terjadinya perubahan dalam diri individu yang menghadapi problim tertentu, dan konsep tentang mekanisme serta teknik intervensi yang dipergunakan konselor untuk membantu individu atau klien dalam usaha memecahkan masalah yang dihadapi.

## DAFTAR ISI

Halaman :

PERNYATAAN TERIMA KASIH .....	
PENGANTAR .....	
BAB I. PENGEMBANGAN POSISI TERAPEUTIK YANG EFEKTIF .....	I
BAB II. TERAPI EKSISTENSIAL .....	11
BAB III. TERAPI BERPUSAT PRIBADI .....	43
BAB IV. PSIKOTERAPI ALDER .....	76
BAB V. TERAPI GESTALT .....	111
BAB VI. TERAPI RASIONAL-EMOTIVE .....	150
BAB VII. TERAPI REALITAS .....	204
BAB VIII. TERAPI BEHAVIOR) .....	224



UPT PERPUSTAKAAN  
lib.um.ac.id | library@um.ac.id

## BAB I

### MENGEMBANGKAN POSISI SUATU TERAPEUTIK YANG EFEKTIF

Jika pertama-tama kita mengetahui dimana kita berada, dan juga mengetahui kemana kecenderungan kita, maka kita akan dapat dengan lebih baik menentukan tindakan apa, dan bagaimana melakukannya. Mengadakan penilaian masalah-masalah klien dengan tepat, dan menentukan tujuan terapeutik yang khusus merupakan inti usaha-usaha awal terapi. Demikian proses berlanjut terapis seharusnya mengetahui rencana apa yang akan dia lakukan dalam pertemuan-pertemuan dengan klien dan mengapa dia akan melakukan rencana tersebut. Ini adalah fungsi dasar suatu posisi terapeutik— memahami kepentingan klien dan memberikan arah terapeutik.

#### A. Unsur-Unsur Suatu Posisi Terapeutik Yang Efektif

Teori yang dipergunakan pada konseling dan psikoterapi diberi batasan sebagai suatu pernyataan asas-asas umum, diuji dengan data, yang menjelaskan fenomena tertentu (Schertzer & Stone, 1974). Sebagaimana pembatasan itu, teori bersangkutan dengan asas-asas daripada dengan praktek; tetapi, teori hendaknya tidak dipandang jauh dari praktek. Teori bukan sekedar ide-ide tidak praktis yang tidak berkaitan dengan kenyataan sehari-hari. Teori merupakan suatu penopang pokok praktek yang efektif.

Hansen, Stevic, dan Warner (1982) melukiskan lima persyaratan suatu teori yang baik. Persyaratan-persyaratan ini dapat juga dipergunakan untuk mengidentifikasi unsur-unsur dasar suatu posisi terapeutik yang efektif:

1. Teori harus jelas, dipahami dengan mudah, dan dapat dikomunikasikan. Asumsi-asumsinya harus membentuk suatu pola yang serasi dan tidak saling bertentangan.
2. Teori adalah bersifat menyeluruh. Teori memberikan penjelasan-penjelasan yang masuk akal bagi berbagai fenomena dalam berbagai situasi.
3. Teori cukup jelas untuk membangkitkan riset.

4. Teori mengkaitkan cara dengan hasil yang diinginkan, menyatakan prosedur khusus untuk mencapai tujuan atau hasil akhir. Menetapkan hasil tanpa menyatakan bagaimana mencapainya bukan suatu perumusan teori tetapi sekedar pernyataan mengenai tujuan (Williamson, 1965).
5. Suatu posisi terapeutik yang efektif adalah berguna bagi para praktisi yang diharapkannya. Itu memberikan kepada peneliti asas-asas yang dapat dilakukan pengujian eksperimen. Itu memberikan kepada terapis pedoman-pedoman untuk menggunakan prosedur khusus bagi para klien yang khusus.

Unsur-unsur ini merupakan aspek-aspek posisi terapeutik yang bersifat luar; yaitu, pedoman-pedomannya untuk praktek berasal dari seperangkat asumsi yang terumuskan dengan jelas. Asumsi-asumsi ini berasal dari struktur teori pendekatan yang telah mapan.

Cara kedua untuk mempertimbangkan suatu teori ialah dengan mengkaji bagaimana dekatnya teori dengan filsafat pribadi anda dalam membantu, yang terdiri atas pengalaman-pengalaman anda, kepribadian anda, kedukaan dan ketidak sukaan anda, dan asumsi-asumsi informal anda mengenai orang dan apa yang membuat orang hidup. Adalah tidak bijaksana untuk mengharapkan calon konselor dan psikoterapis untuk menerima, membiarkan sendiri meng internalisasi apa yang mungkin merupakan barang asing bagi kepribadian mereka. Shertzer dan Stone (1974) membuat perbandingan dengan seorang konselor yang memakai satu pasang pakaian.

Dia tidak dapat bekerja secara dewasa dan profesional dalam pakaian pinjaman. Yang lebih baik ialah pakaiannya dibuat oleh penjahit dengan bahan dan gaya yang terpilih atas dasar cita rasanya sendiri. (h. 250).

Pengalaman-pengalaman dan nilai-nilai pribadi merupakan bagian posisi terapeutik yang besar yang konselor dan psikoterapis perlu kembangkan. Variabel-variabel ini berpengaruh besar bagi keefektifan potensial seorang terapis. Williamson (1962) dalam hal ini mengemukakan tentang "konselor sebagai teknik" :

Saya menunjuk dirinya konselor sebagai suatu teknik konseling; tidak hanya apa yang dia lakukan atau katakan dalam interviu, tetapi bagaimana membawakan dirinya dan cara komunikasi

yang seringkali tidak terucapkan. Saya menyarankan bahwa gaya hidup dirinya konselor merupakan suatu teknik konseling yang sangat penting sekali dan yang efektif. (h. 214).

Suatu posisi terapeutik memerlukan seorang pribadi yang mampu memahami, memajukan, dan menggunakan kerangka kerja konseptual unsur-unsur baik yang bersifat luar maupun yang dalam. Strickland (1969) menggambarkan unsur-unsur ini dan hubungannya dengan praktek terapeutik dalam suatu kontinum "filsafat-teori-praktek." Kontinum ini, menggambarkan bagaimana saling menjalinnya antara filsafat (unsur dalam), teori (unsur luar), dan praktek nyata.

Strickland menggambarkan hubungan ini sebagai sesuatu yang berlanjut dan berlingkar. Orang dapat memulai dari setiap titik pada kontinum. Misalnya, teori dapat berkembang dari filsafat pribadi seseorang. Kemudian praktek tumbuh dari landasan teori dan selanjutnya dinilai ulang dengan menggunakan pedoman filsafat. Dengan cara ini ketiga aspek kontinum ini filsafat-teori-praktek saling mengecek satu sama lain. Jadi praktek terapeutik secara tetap dilakukan rumusan ulang dan disempurnakan.

## **B. Sifat Konseling dan Psikoterapi Berarah Tujuan.**

Tujuan utama konseling dan psikoterapi ialah untuk membantu klien berfungsi lebih baik. Individu yang mencari psikoterapi adalah merasa tidak puas dengan kehidupannya. Ketidakpuasan ini dapat berasal dari segala sesuatu yang bersifat umum atau pribadi, dari luar atau dari dalam, tetapi dalam semua hal klien merasa tidak bahagia dengan kehidupannya. Jadi, perubahan positif selalu menjadi tujuan terapi yang bermakna.

Makhluk manusia merasa, bertindak, dan berpikir. Bagaimana orang berfungsi, baik secara batin maupun dengan orang-orang lain, dapat dipandang masuk kedalam tiga bidang yang saling berkaitan: Afektif, tingkah laku, dan pikiran. Bila seseorang dalam keadaan sedih, perasaannya, tingkah lakunya, dan pikirannya semuanya terlibat. Satu bidang dapat menguasai dalam menciptakan atau memelihara kesedihan psikologis. Misalnya, bagaimana orang merasa dan berbuat dapat sebaliknya dipengaruhi oleh apa yang sedang dia pikirkan ("hidup adalah buruk sekali") perasaan tertekan dan gerakan menjadi lambat dan lesu). Serupa itu bila seseorang mengalami perubahan yang

berarti dalam sesuatu segi bagaimana seseorang itu berbuat dapat merubah bagaimana seseorang merasa dan berpikir (bekerja keras dan berhasil dalam usahanya — perasaan senang dan bangga atas keberhasilan dan tumbuh pikiran seperti "Hebat atas keberhasilan". Suatu perubahan dalam satu lingkungan individu akan berpengaruh pada lingkungan-lingkungan yang lain.

Tujuan pokok setiap pendekatan konseling dan psikoterapi adalah perubahan positif utamanya pada satu bidang fungsi manusia. Setiap pendekatan membicarakan semua tiga bidang, tapi satu yang pokok. Ketiga bidang adalah : (1) afektif — merubah bagaimana orang merasa, (2) tingkah laku — merubah bagaimana seorang berbuat, (3) kognitif — merubah bagaimana seorang berpikir. Kita tegaskan bahwa fokus kita yang pokok ialah satu bidang, kedua yang lain tidak dia-baikan. Misalnya, pendekatan-pendekatan kognitif menekankan per-ubahan pikiran-pikiran klien dengan suatu keyakinan bahwa akan ber-akibat perubahan positif pada bidang-bidang afektif dan tingkahlaku.

Memegang dengan kaku suatu posisi terapeutik khusus, akan men-jadi golongan minoritas, diganti oleh para praktisi yang menggunakan suatu rentangan metode dan konsepsi yang luas (Lazarus, 1981). Laza-rus tidak menyarankan bahwa "pendekatan-pendekatan terapeutik yang berfokus satu bidang adalah tidak cocok atau tidak efektif. Setiap pendekatan mempunyai kekurangan-kekurangan dan para praktisi yang menyadari adanya kekurangan ini menempatkan di muka kepen-tingan praktis masalah klien daripada hambatan teoritis yang ada pada suatu pendekatan terapeutik tertentu. Para praktisi ini seringkali memilih konsepsi dan teknik terapeutiknya sebagian besar berdasarkan tuntutan subjektif. "Saya menggunakan apa saja yang bermanfaat dan yang saya senang dengan itu" seringkali terdengar dari para praktisi ini. Tipe intervensi yang anti-teori dan tidak sistematis hanya akan menim-bulkan kebingungan dan terapi yang tidak efektif (Lazarus, 1981).

Untuk menjawab dilema ini disarankan agar para konselor dan psikoterapis selama pendidikan melalui dua tahapan untuk memperluas filsafat guna membantu pribadinya sekarang dan menjadi penolong yang lebih efektif: (1) memilih dan mengembangkan keah-lian dalam satu posisi terapeutik dasar yang telah tertulis dan teruji, kemudian (2) mengembangkan suatu perpaduan konsepsi-konsepsi terapeutik yang sistematis yang berasal dari posisi ini.

Dalam melaksanakan proses ini, pertama-tama kita harus menjadi

terbiasa dengan pendekatan-pendekatan utama dalam konseling dan psikoterapi. Kemudian kita dapat memilih satu pendekatan yang mempunyai akar kuat dalam diri sendiri. Dari landasan ini kita dapat memilih dengan bijaksana konsepsi-konsepsi teoritis yang bermacam-macam dan strategi-strategi intervensi dan memadukan ke dalam suatu posisi terapeutik pragmatis dan yang sistematis.

### C. Mengapa Memilih suatu Posisi Terapeutik Pragmatis?

Memilih suatu pendekatan yang telah mapan dalam konseling dan psikoterapi mempunyai keuntungan karena adanya seperangkat asumsi yang telah siap dan demikian juga dalam teknik-teknik konseling. Dalam keadaan itu terdapat kejelasan dalam teori dan metode. Lebih lanjut, pengalaman klinis dan riset berdasarkan atas suatu pendekatan yang telah mapan seringkali didukung oleh data yang luas sehingga dapat meningkatkan validasi konsepsi dasarnya. Kesetiaan kepada satu pendekatan dasar juga dapat memberikan suatu identitas profesional yang utuh dan seringkali juga status atau kedudukan yang berarti (Brammer & Shostrom, 1982).

Tetapi bukti menunjukkan bahwa tidak ada pendekatan khusus yang seluruhnya efektif bagi semua orang dan semua situasi. Banyak terapis yang seringkali memilih klien yang cocok dengan pola khusus yang konselor rasakan paling enak. (Carkhuff & Berenson, 1977). Tetapi juga banyak terapis lain yang tidak berkeinginan untuk memilih klien yang dia lebih sukai. Untuk praktisi demikian ini suatu sintesa konsepsi-konsepsi yang sistematis berdasarkan posisi terapeutik dasarnya adalah suatu pendekatan yang lebih sesuai untuk diambil.

Benith dan Huber menyarankan agar para calon konselor atau terapis mengembangkan dan menggunakan pendekatan yang terakhir itu. Menurut pengalaman klinis mereka pendekatan ini telah dikembangkan baik secara pribadi maupun secara profesional dan ternyata menunjukkan paling realistis, efisien, dan efektif (Benith & Huber, 1985). Dan pendekatan ini dinamakannya "Posisi terapeutik pragmatis".

Mereka tekankan bahwa pendirian terapeutik pragmatis ini bukanlah pada umumnya yang dimaksud sama dengan pendekatan eklektik, yang dalam pendekatan itu "orang mengambil berbagai pendekatan bila itu "dirasa baik" (Ivey & Simek-Downing, 1980, h.7). Dalam posisi terapeutik pragmatik mungkin mengambil berbagai pende-

katan; tetapi, itu merupakan suatu program konseling dan psikoterapi yang terpikirkan dan sistematis yang berlandaskan utamanya kepada satu pendirian terapeutik yang pokok.

#### D. Proses Terapeutik Ditinjau Dari Perspektif Pragmatis

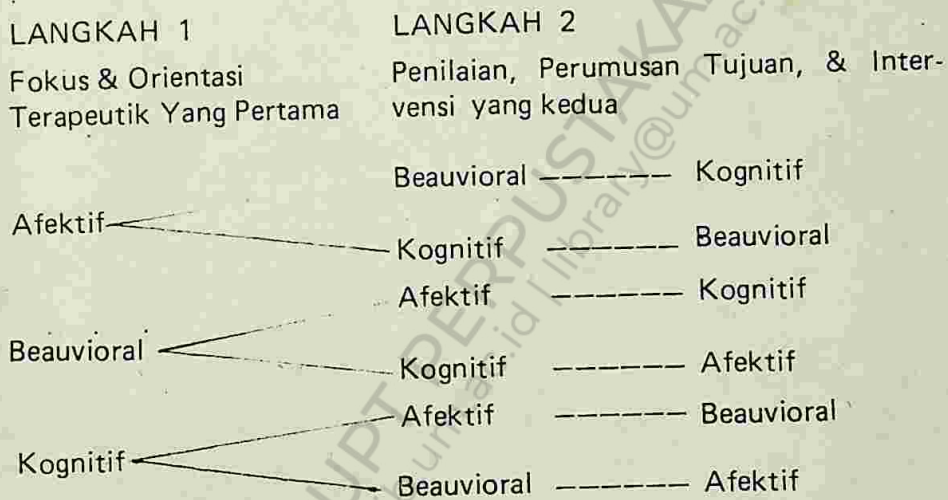
Kita telah membahas bagaimana pendekatan-pendekatan utama konseling dan psikoterapi dapat digolongkan menurut berapa jauh mereka menekankan kepada bidang-bidang tertentu fungsi manusia: perasaan (berorientasi-afektif), tindakan (berorientasi-tingkah-laku), atau pikiran (berorientasi-kognitif). Berikut ini dikemukakan pembahasan kepustakaan profesional maupun pengalaman klinis yang menunjang klasifikasi tiga bidang tersebut.

Banyak skema konseptual yang mengusulkan trikotomi Afektif-behavioral-kognitif sebagai alat yang paling efektif untuk memahami kepentingan klien dan menggariskan arah perlakuan. Serupa, Hutchens ((1979, 1982) membagi teori konseling utama menjadi teori yang menekankan kepada *perasaan*, *perbuatan*, dan *pikiran*. Sama pula, L'Abate (1981), menggunakan istilah yang berbeda tetapi trikotomi yang serupa, yaitu mengklasifikasi para teori psikoterapi utama dengan penekanan mereka atas *emotionality*, *activity*, atau *rationality*. Memilih strategi terapeutik berdasarkan atas tipe sistem klasifikasi ini nampak untuk memaksimalkan kemungkinan keberhasilan terapeutik (Ward, 1983). Proses terapeutik yang berlangsung menurut posisi terapeutik pragmatis mempunyai dua tahap atau langkah utama. Pertama adalah penilaian, perumusan tujuan, dan intervensi sesuai dengan posisi terapeutik dominan yang dipilih dan dikaji, yaitu apakah afektif, behavioral, atau kognitif. Berfokus hanya kepada satu lingkungan fungsi klien mungkin tidak selalu mencukupi, atau paling sedikit bukan pendekatan yang paling efisien. Misalnya, karena perubahan afektif dan behavioral mungkin terjadi melalui perubahan kognitif maka fokus tunggal kepada pikiran mungkin tidak menyebabkan terjadinya perubahan dalam semua tiga bidang. Menangani semua tiga bidang klien membuat terapi lebih berhasil dan bersifat komprehensif.

Langkah kedua dalam posisi terapeutik pragmatis adalah penilaian, perumusan tujuan, dan intervensi langsung yang ditujukan kepada dua bidang tersisa. Cormer dan Cormier (1979) melaporkan bukti yang berkembang bahwa para terapis menggunakan berbagai strategi

dalam praktek yang aktual. Ellis (1982) menunjang pandangan ini yang mengemukakan bahwa keseluruhan bidang konseling dan psikoterapi menjadi lebih komprehensif; tetapi ini "barangkali kurang diperkenankan secara terang-terangan oleh para praktisi aliran-aliran terkemuka yang lain" (h.7), Krumboltz (1980) meramalkan bahwa konseling akan menjadi "integrasi yang lebih baik antara pikiran, perasaan, dan perbuatan" (h. 466). Integrasi ini, atau sintesa yang sistematis yang merupakan inti posisi terapeutik yang pragmatis. Sintese ini dijumpai dalam posisi terapeutik tunggal yang awal. Gambar 1 - 1 menunjukkan bagaimana penilaian, perumusan tujuan, dan intervensi berlangsung menurut posisi teoritis pragmatis.

### Ketiga Posisi Terapeutik Pragmatis



Menurut diagram tersebut terapis yang berorientasi-afektif fokus yang pertama-tama adalah kepada penilaian, dan perubahan bagaimana seorang klien merasa. Kemudian terapis meninjau fungsi kognitif dan beauvioral klien dalam urutan dan tingkat yang ditentukan oleh penilaian terapis mengenai fungsi klien dan tingkat kesusahannya. Terapis berdasarkan atas dua fokus yang lain mengikuti cara yang serupa.

Dengan cara ini, terapis memperoleh keuntungan dengan menggunakan satu pendekatan yang telah mapan dalam konseling dan

psikoterapi, namun dengan menuju langsung ke dua bidang tersisa yang lain, maka akan dapat mengatasi keterbatasan-keterbatasan suatu fokus tunggal.

### E. Konseling Lawan Psikoterapi

Konseling dan psikoterapi digunakan setara dalam buku ini. Banyak ahli profesional sepakat bahwa tidak ada perbedaan di antara kedua hal ini dan mereka menggunakan kedua istilah itu saling bertukar, namun demikian para ahli yang lain mencari perbedaan di antara kedua istilah itu. Hansen, Stevic, dan Warner (1982) menggambarkan konseling dan psikoterapi berada dalam suatu kontinum.

Marilah kita lihat bahwa konseling dan psikoterapi sesungguhnya berada dalam suatu kontinum. Meskipun kedua hal ini berada dalam ujung-ujung yang berlawanan dalam suatu kontinum, kedua hal itu adalah cara-cara yang berkaitan untuk menolong orang dalam kebutuhan . . . . , kemudian, perbedaannya adalah bahwa konseling bertugas untuk membantu orang memahami dan mengembangkan kepribadiannya dalam hubungan dengan masalah-masalah peranan khusus; psikoterapi bertujuan untuk reorganisasi kepribadiannya melalui interaksi dengan seorang terapis . . . . konseling tidak berusaha untuk merestruktur kepribadian, tetapi mengembangkan apa yang telah ada (h. 12, 13, 14)

Aubry (1967) dan Bordin (1968) membedakan konseling dengan psikoterapi berdasarkan atas derajat gangguan klien; dalam konseling, klien adalah "individu-individu yang berfungsi secara wajar" dan psikoterapi adalah mereka yang "nerotik dan patologik."

Memang perbedaan demikian ini terkenal, yang lebih menggambarkan apa yang seharusnya daripada apa yang seadanya (Belkin, 1980). Dalam praktek, kebanyakan kasus-kasus tidaklah sederhana sehingga demikian dapat dibatasi dengan jelas — dalam kepribadian klien dan masalah atau juga tidak dalam perlakuan yang aktual. Secara pasti dimana konseling berakhir dan psikoterapi memulai, jika kedua hal itu ditinjau dalam suatu kontinum, adalah tidak jelas. Ketrambilan ini menjadi nampak apabila orang mempertimbangkan keterampilan dan pemahaman teoritis yang konselor dan psikoterapis harus pgunakan.

Terutama bagi pendidikan awal, mencoba membedakan konseling

dan psikoterapi dalam cara apapun menciptakan dikotomi yang tidak perlu dan palsu. Patterson (1973) dalam hal ini menegaskan secara ringkas :

Nampaknya terdapat kesepakatan bahwa keduanya konseling dan psikoterapi adalah proses yang melibatkan suatu jenis hubungan khusus antara seorang yang meminta pertolongan untuk masalah psikologis (klien atau pasien) dan seorang yang terdidik untuk memberikan bantuan (konselor atau terapis). Sifat dasar hubungan pada hakekatnya adalah sama, jika tidak identik, dalam keduanya konseling dan psikoterapi. Proses yang berlangsung juga tidak nampak berbeda dari yang satu dengan yang lain. Juga tidak nampak adanya sesuatu teknik tertentu atau kelompok teknik-teknik yang memisahkan konseling dan psikoterapi. (h. xii – xiii)

Banith dan Huber menamakan posisi terapeutik bersifat pragmatik, dan mereka menyetujui pendapat Kirman (1977) yang mengemukakan bahwa jika seorang klien memiliki suatu masalah, dan mencari pertolongan, dia tidak mengadakan pembedaan apakah praktisi mengerjakan apa yang disebut dengan konseling atau psikoterapi sepanjang praktisi itu terdidik secara semestinya dan mendapatkan sertifikat.

Bila kita mengamati proses membantu dari sudut pandangan konselee, pembedaan antara konseling dan psikoterapi menjadi tidak bermakna. Kita mengambil dari setiap hubungan membantu apa yang ia telah sajikan meskipun kita mungkin menggarap lebih. Kita memberikan pada setiap hubungan membantu apa yang kita mampu tanpa mempertimbangkan definisi peranan. (h. 22)

Selanjutnya istilah konseling dan psikoterapi dalam buku ini akan digunakan secara sinonim, dan juga konselor, terapis, dan lainnya.

## F. Ringkasan

Tujuan pokok setiap usaha terapeutik adalah membentuk klien. Perubahan positif adalah yang paling diharapkan jika terapis bekerja dari kerangka-berpikir yang baik. Kita telah mengidentifikasi dua unsur dalam posisi terapeutik yang efektif. Unsur luar adalah suatu landasan teori yang jelas yang berasal dari salah satu pendekatan konseling

utama. Unsur dalam, meliputi pengalaman dan nilai-nilai pribadi terapis, berpadu dengan posisi terapeutik yang dia kembangkan.

Secara deskriptif, fungsi manusia dapat dibedakan kedalam tiga bidang : afektif, beavioral, dan kognitif. Demikian pula, pendekatan-pendekatan utama dalam konseling dan psikoterapi dapat diklasifikasi menjadi trikotomi, yaitu yang menjadi fokus primer untuk penilaian, perumusan tujuan, dan intervensi berorientasi—afektif, atau berorientasi—beavioral atau berorientasi—kognitif.

Disarankan bagi para konselor dalam pendidikan untuk mengambil dua posisi : (1) memilih dan mengembangkan suatu keahlian dalam satu posisi terapeutik dasar yang telah terdokumentasi dan teruji, dan kemudian (2) misalnya mengambil suatu posisi terapeutik pragmatis, suatu sintesa sistematis konsepsi-konsepsi terapeutik yang bersumber dari satu pendekatan dasar dan menggabungkan yang lain-lain yang dapat menuju langsung kepada semua tiga bidang fungsi klien. Pengembangan kedua posisi itu disamping memperoleh keuntungan dari penggunaan satu pendekatan yang telah mapan juga dapat mengatasi kemungkinan adanya keterbatasan-keterbatasan yang terdapat pada satu fokus tunggal.

#### BACAAN YANG DISARANKAN

- Brammer, L.M., & Shostrom, E.L. (1982). *Therapeutic psychology: Fundamentals of counseling and psychotherapy* (4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baruth, L.G. & Huber, C.H., *Counseling and Psychotherapy: Theoretical Analysis and Skills Applications*, Charles E. Nerill Publishing Company, Toronto, 1985.
- Garfield, S.L. (1980). *Psychotherapy: An eclectic approach*. New York: Wiley.
- Ivery, A.E., & Simek-Downing, L. (1980) . *Counseling and Psychotherapy: Skills, theories and practice*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Palmer, J.O. (1980). *A primer of eclectic psychotherapy*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Patterson, C.H. (1980). *Theories of counseling and psychotherapy*. (3rd ed.). New York: Harper & Row.