



TEORI DAN APLIKASI DINAMIKA MODEL-MODEL KONSELING

Rahma Wira Nita | Fitria Kasih | Besti Nora Dwi Putri
Citra Imelda Usman | Wira Solina



ISBN 978-623-5299-25-9

TEORI DAN APLIKASI DINAMIKA MODEL-MODEL KONSELING

**Rahma Wira Nita
Fitria Kasih
Besti Nora Dwi Putri
Citra Imelda Usman
Wira Solina**

Teori dan Aplikasi Dinamika Model-Model Konseling

Rahma Wira Nita, Fitria Kasih, Besti Nora Dwi Putri, Citra Imelda Usman, Wira Solina

ISBN: 978-623-5299-25-9

Editor:

Hariz

Foto:

Fitria Kasih

Desain Sampul :

Besti Nora Dwi Putri

Ilustrasi Dalam:

Citra Imelda Usman

Tata Layout:

Wira Solina

Penerbit:

Cv. Haqi Paradise Mediatama

Kantor Pusat:

Jl. Bundo Kanduang No 1 Padang *Phonecell/Telp:* 085365372924/ (0751) 7053731.

Email: hrzm2f@gmail.com

Cetakan Pertama,2023

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa
ijin tertulis dari penerbit

Kata Pengantar

Alhamdulillah. Rasa syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayahnya yang telah memberikan waktu, kesehatan dan kesempatan serta semangat untuk menyelesaikan buku yang dapat dipergunakan dalam perkuliahan Model-model Konseling

Model-model Konseling merupakan salah mata kuliah untuk menyiapkan Guru BK terampil dalam memberikan Pelayanan konseling yang termasuk salah satu jenis layanan responsif dalam bimbingan dan konseling komprehensif yang dilaksanakan melalui luring ataupun daring pada *setting* sekolah maupun luar sekolah. Pelayanan bimbingan konseling dilaksanakan oleh Guru BK yang profesional di bidang layanan bimbingan dan konseling, yang ditandai dengan memiliki wawasan, pengetahuan dan keterampilan khususnya dalam pelayanan konseling. Buku ini membahas berbagai model atau pendekatan konseling mulai dari Sejarah, tujuan konseling, perkembangan kepribadian individu yang sehat dan bermasalah serta tujuan, Teknik dan proses konseling masing-masing model dan pendekatan. Seorang konselor yang terampil perlu memiliki pemahaman teori yang mumpuni agar dapat berpraktik dengan handal Sementara bahan yang mengkaji model meliputi teori dan praktik masih terbatas dan juga belum banyak buku khusus yang membahas teori sekaligus aplikasi model konseling.

Untuk itulah penulis membahas teori dan aplikasi dinamika model-model konseling secara menyeluruh sehingga dapat dijadikan sebagai referensi bagi Calon maupun Guru BK dalam melaksanakan konseling individu sehingga dapat meningkatkan kualitas layanan yang diberikan dan dapat meningkatkan keprofesionalannya,

Penulis menyadari buku ini masih memiliki keterbatasan, untuk itu peneliti berharap saran konstruktif dari pembaca demi perbaikan buku ini untuk selanjutnya. Terimakasih.

Padang, 2023

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I. Hakikat Teori dalam Model dan Pendekatan Konseling	1
A. Pengertian dan Penjelasan Teori	1
B. Model dan Pendekatan Konseling	2
BAB II. Model Teori Psikoanalisis Klasik	3
A. Sejarah Singkat Tokoh Psikoanalisis Klasik	3
B. Kepribadian Individu Menurut model Psikoanalisis Klasik.....	5
C. Tujuan Konseling Psikoanalisis Klasik.....	8
D. Teknik dan Proses Konseling Psikoanalisis Klasik.....	9
E. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Psikoanalisis Klasik.....	13
F. Latihan Psikoanalisis Klasik	17
G. Praktik dan Refleksi Psikoanalisis Klasik	18
BAB III. Model Teori Konseling Ego	21
A. Sejarah Singkat Tokoh Konseling Ego	21
B. Kepribadian Individu Menurut model Konseling Ego	22
C. Tujuan Konseling Ego	25
D. Teknik dan Proses Konseling Ego	26
E. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Ego	28
F. Latihan Konseling Ego	31
G. Praktik dan Refleksi Konseling Ego	32
BAB IV. Model Teori Psikologi Individu	35
A. Sejarah Singkat Tokoh Psikologi Individu	35
B. Kepribadian Individu Menurut model Psikologi Individu	35
C. Tujuan Konseling Psikologi Individu	39

D. Teknik dan Proses Konseling Psikologi Individu	40
E. Analisis Kasus dan Praktik Psikologi Individu	41
F. Latihan Konseling Psikologi Individu	44
G. Praktik dan Refleksi Model Psikologi Individu	45
BAB V. Model Teori Konseling Self atau Person Centered.....	48
A. Sejarah Singkat Tokoh Person Centered	48
B. Kepribadian Individu Menurut model Person Centered	48
C. Tujuan Konseling Person Centered	52
D. Teknik dan Proses Konseling Person Centered	53
E. Analisis Kasus dan Praktik Person Centered	54
F. Latihan Konseling Self	57
G. Praktik dan Refleksi Konseling Self	58
BAB VI. Model Teori Konseling Analisis Transaksional	61
A. Sejarah Singkat Tokoh Analisis Transaksional	61
B. Kepribadian Individu Menurut model Analisis Transaksional	62
C. Tujuan Konseling Analisis Transaksional	65
D. Teknik dan Proses Konseling Analisis Transaksional	66
E. Analisis Kasus dan Praktik Analisis Transaksional	68
F. Latihan Konseling Transaksional	70
G. Praktik dan Refleksi Konseling Transaksional	71
BAB VII. Model Teori Terapi Perilaku Emotif Rational.....	74
A. Sejarah Singkat Tokoh Terapi Perilaku Emotif Rational	74
B. Kepribadian Individu Menurut Menurut Terapi Perilaku Emotif Rational	75
C. Tujuan Konseling Terapi Perilaku Emotif Rational	76
D. Teori ADC REBT	77
E. Teknik dan Proses Konseling Terapi Perilaku Emotif Rational	78
F. Analisis Kasus dan Praktik Terapi Perilaku Emotif Rational	80
G. Latihan Konseling REBT	82

H. Praktik dan Refleksi Konseling REBT	83
BAB VIII. Model Teori Konseling Realitas	86
A. Sejarah Singkat Tokoh Konseling Realitas	86
B. Kepribadian Individu Menurut model Konseling Realitas	87
C. Tujuan Konseling Realitas.....	89
D. Teknik dan Proses Konseling Realitas	90
E. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Realitas	91
F. Latihan Konseling Realitas	92
G. Praktik dan Refleksi Konseling realitas	93
BAB IX. Model Teori Konseling Behavioral.....	96
A. Sejarah Singkat Tokoh Konseling Behavioral	96
B. Kepribadian Individu Menurut model Behavioral.....	97
C. Tujuan Konseling Behavioral.....	99
D. Teknik dan Proses Konseling Behavioral.....	100
E. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Behavioral	101
F. Latihan Konseling Behavioral	102
G. Praktik dan Refleksi Konseling Behavioral	103
BAB X. Model Teori Konseling Gestalt	106
A. Sejarah Singkat Tokoh Gestalt.....	106
B. Kepribadian Individu Menurut model Gestalt	107
C. Tujuan Konseling Gestalt.....	109
D. Teknik dan Proses Konseling Gestalt.....	110
E. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Gestalt.....	111
F. Latihan Konseling Gestalt	113
G. Praktik dan Refleksi Konseling Gestalt	114

Daftar Pustaka
Tentang Penulis

BAB I

HAKIKAT TEORI MODEL DAN TEKNIK KONSELING

Konseling merupakan suatu proses yang kompleks, dalam konseling komponen komponen disatukan secara terintegrasi, antara lain seperti: karakteristik konseli, dan teknik konseling, serta tujuan yang ingin dicapai dari masing-masing teknik dan model konseling. Setiap model dan teknik tersebut masing-masing memiliki karakteristik yang khusus dan antara satu dengan lainnya saling terkait dan mempengaruhi dalam suatu proses konseling untuk mencapai tujuan konseling yang diharapkan.

Ketika sebagai seorang Calon Guru BK atau konselor baik setting sekolah maupun luar sekolah melaksanakan kegiatan konseling, tidak cukup hanya dengan telah dikuasainya teknik dasar atau teknik umum dalam konseling, akan tetapi masih banyak tuntutan lain yang harus dikuasai oleh setiap Calon Guru BK atau konselor pada setting sekolah maupun luar sekolah yaitu memahami dan menguasai keterampilan atau teknik khusus, agar dalam pelaksanaan konseling dengan konseli pada setting sekolah maupun luar sekolah dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Disinilah dinyatakan bahwa konseling merupakan suatu proses yang kompleks. Mengingat kompleksnya proses konseling, maka bagi setiap mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan menguasai konsep model dan teknik konseling dan dapat mempraktikkan sehingga perlu dilatih dan dikembangkan, sehingga dapat diperoleh kemampuan yang maksimal dan profesional.

Salah satu upaya untuk mempersiapkan kemampuan Calon Guru BK atau konselor pada setting sekolah maupun luar sekolah untuk meningkatkan kemampuan para Calon Guru BK atau konselor dalam melaksanakan konseling yang serba kompleks itu, dapat dilakukan melalui suatu proses latihan terbimbing dalam praktik konseling, dengan menggunakan model atau pendekatan dalam konseling sesuai dengan karakteristik permasalahan konseli. Kegiatan bimbingan dapat dilakukan dalam kelompok besar dan kecil.

Untuk memperluas wawasan dan meningkatkan pemahaman mahasiswa dan calon konselor pada setting sekolah dan luar sekolah tentang model atau pendekatan konseling serta teknik yang terkait, maka dalam materi bahasan ini akan dibahas hakikat teori dalam model dan pendekatan konseling, sejarah singkat masing-masing model konseling, kepribadian individu sesuai dengan masing-masing model, tujuan, teknik dan proses konseling hingga analisis dan contoh praktis masing-masing model dan pendekatan konseling. Dengan adanya pembahasan terkait topik tersebut diharapkan mahasiswa dan calon konselor pada *setting* sekolah dan luar sekolah diharapkan dapat diprepare untuk menguasai berbagai model dan pendekatan konseling, dapat memahami dan menganalisis kasus sesuai masing-masing model, mengetahui arah dan tujuan konseling berdasarkan problematika yang dimiliki konseli. Selanjutnya diharapkan mahasiswa dan calon konselor pada setting sekolah dan luar sekolah dapat menggunakan masing-masing model dan pendekatan secara eklektik dalam proses penyelesaian permasalahan konseli pada setting sekolah dan luar sekolah secara profesional dan tepat guna.

Hakikat teori dalam model dan pendekatan konseling adalah dasar konseptual dan filosofis yang menjadi landasan bagi cara konselor memahami dan bekerja dengan konseli mereka. Teoriteori ini menyediakan kerangka kerja untuk memahami perilaku, emosi, dan pola pikir konseli, serta bagaimana interaksi antara konselor dan konseli dapat membantu mencapai tujuan konseling. (Habsy, 2022; Lumongga, 2014; Nasution & Abdillah, 2019; Ulfiah, 2020)

Beberapa poin penting tentang hakikat teori dalam model dan pendekatan konseling adalah: (Habsy, 2022; Kartadinata, 2007; Lesmana, 2021; Lumongga, 2014; Rahayu, 2022; Rofiq, 2017; Setiawan, 2018)

1. Pemahaman tentang Manusia: Teoriteori konseling memberikan pandangan tentang hakikat manusia, termasuk bagaimana individu berkembang, bagaimana pengalaman masa lalu mempengaruhi perilaku dan emosi individu, serta bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan dan orang di sekitarnya
2. Pengenalan Masalah dan Tantangan: Teori-teori konseling membantu konselor dalam mengidentifikasi masalah dan tantangan yang dialami oleh konseli mereka. Dengan memahami dasar dari masalah ini, konselor dapat mencari pendekatan dan intervensi yang sesuai.
3. Pendekatan dan Strategi Intervensi: Teori-teori konseling memberikan pedoman bagi konselor dalam memilih pendekatan dan strategi intervensi yang paling efektif untuk membantu konseli. Misalnya, terapi kognitif akan fokus pada pola pikir, sedangkan terapi perilaku akan bekerja pada perilaku yang dapat diubah.
4. Penilaian dan Diagnosa: Teori-teori konseling memberikan kerangka kerja bagi konselor dalam melakukan penilaian dan diagnosa masalah konseli. Diagnosa ini membantu dalam merumuskan rencana intervensi yang tepat.
5. Hubungan Konselor Konseli: Hakikat teori juga mencakup bagaimana hubungan antara konselor dan konseli dibentuk. Pendekatan konseling tertentu dapat menekankan pentingnya kepercayaan, empati, atau dukungan dalam hubungan konselorkonseli.
6. Tujuan Konseling: Teori-teori konseling memberikan arah bagi konselor dan konseli dalam menetapkan tujuantujuan yang ingin dicapai selama sesi konseling. Misalnya, tujuan bisa berupa perubahan perilaku, peningkatan kesejahteraan emosional, atau pemahaman diri yang lebih mendalam.
7. Etika dan Nilai: Hakikat teori juga mencakup etika dan nilai-nilai yang mengarahkan konselor dalam praktik konseling mereka. Teori-teori ini membantu konselor untuk menghadapi situasi dilematis dan menghormati integritas dan hak konseli.

Kesimpulannya, hakikat teori dalam model dan pendekatan konseling sangat penting karena memberikan dasar untuk pemahaman dan intervensi yang efektif dalam membantu konseli mengatasi masalah dan mencapai tujuan dalam proses konseling.

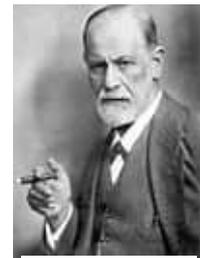
BAB II MODEL TEORI PSIKOANALISIS KLASIK

A. Sejarah Singkat Tokoh Psikoanalisis Klasik

Psikoanalisis klasik merujuk pada periode awal pengembangan dan kontribusi utama tokoh-tokoh yang menjadi pendiri aliran psikoanalisis. Berikut adalah beberapa tokoh psikoanalisis klasik dan sejarah mereka: (Anwar, 2017; Irawan, 2015; Lesmana, 2021; Setiawan, 2018)

1. Sigmund Freud (1856-1939):

Sigmund Freud dianggap sebagai bapak psikoanalisis dan tokoh yang paling berpengaruh dalam perkembangan aliran ini. Ia lahir di Austria dan merumuskan teori psikoanalisis pada akhir abad ke-19 hingga awal abad ke-20. Freud memperkenalkan konsep penting seperti ketidaksadaran, struktur kepribadian (**id, ego, superego**), mekanisme pertahanan, interpretasi mimpi, dan psikoanalisis sebagai metode pengobatan untuk masalah psikologis.



bing.com/imaes

2. Carl Gustav Jung (1875-1961):

Carl Jung adalah seorang psikiater dan psikoanalisis Swiss yang bekerja sama dengan Freud sebelum mengembangkan teori psikoanalisisnya sendiri. Ia memperluas konsep ketidaksadaran Freud dengan memperkenalkan konsep-konsep dan teori kepribadian **introvert dan ekstrovert**. Jung juga terkenal karena kontribusinya dalam psikologi analitik dan mempengaruhi perkembangan psikoanalisis klasik.



bing.com/imaes

3. Alfred Adler (1870-1937):

Alfred Adler adalah seorang dokter psikiatri Austria yang merupakan salah satu rekan sejawat Freud di Vienna Psychoanalytic Society. Meskipun kemudian berbeda pendapat dengan Freud tentang beberapa aspek teori, Adler berkontribusi pada pengembangan teori kepribadian dan psikologi individual. Ia menekankan pentingnya hasrat untuk mencapai kesempurnaan diri dan konsep **inferioritas** yang menjadi motivasi individu.



bing.com/imaes

4. Melanie Klein (1882-1960):

Melanie Klein adalah seorang psikoanalisis dari Austria yang menjadi tokoh utama dalam perkembangan psikoanalisis anak. Ia memperluas teori Freud tentang psikoanalisis anak dan menekankan pentingnya hubungan awal anak dengan ibu dan peran **agresi** dalam perkembangan psikoseksual.



bing.com/imaes

5. Anna Freud (1895-1982):

Anna Freud adalah putri Sigmund Freud dan merupakan tokoh penting dalam perkembangan psikoanalisis anak. Ia melanjutkan penelitian ayahnya dalam psikoanalisis anak dan mengembangkan konsep seperti **mekanisme pertahanan** pada anak-anak, identifikasi dengan agresor, dan mekanisme penyangkalan.



Tokoh psikoanalisis klasik telah memberikan kontribusi yang berharga dalam pengembangan teori psikoanalisis dan pendekatan psikoterapi yang sangat berpengaruh hingga saat ini. Perbedaan pandangan dan pendekatan antara mereka juga menyumbangkan kekayaan dan keragaman dalam psikoanalisis sebagai bidang ilmu psikologi. Model pendekatan konseling psikoanalisis klasik dimulai dengan karya Sigmund Freud, bapak psikoanalisis, pada akhir abad ke-19 hingga awal abad ke-20. Berikut adalah sejarah singkat model pendekatan konseling psikoanalisis klasik: (Jaarvis, 2019; Setiawan, 2018)

1. Pengembangan Psikoanalisis: Pada tahun 1890an, Sigmund Freud, seorang dokter dan psikoanalisis asal Austria, mulai mengembangkan teori psikoanalisis. Ia mengajukan konsep-konsep penting seperti ketidaksadaran, struktur kepribadian (id, ego, superego), dan mekanisme pertahanan. Freud percaya bahwa banyak masalah psikologis berasal dari konflik dan keinginan tak sadar yang tidak disadari oleh konseli.
2. Interpretasi Mimpi: Pada tahun 1900, Freud menerbitkan buku *The Interpretation of Dreams*, di mana ia menyajikan analisis tentang arti mimpi sebagai pintu gerbang ke dalam ketidaksadaran. Ia menyatakan bahwa mimpi adalah jendela keinginan tersembunyi dan pikiran tak sadar konseli.
3. Pengembangan Metode Psikoanalisis: Freud memperkenalkan metode psikoanalisis sebagai pendekatan terapeutik. Dalam sesi psikoanalisis, konseli berbicara secara bebas (asosiasi bebas) tentang pikiran dan perasaan mereka, dan konselor menganalisis pernyataan konseli untuk mengidentifikasi konflik dan masalah tak sadar.
4. Konflik Seksual: Freud juga mengembangkan teori tentang perkembangan psikoseksual, yang menekankan peran penting pengalaman seksual masa kanak-kanak dalam membentuk kepribadian individu. Teori ini meliputi lima tahap psikoseksual: oral, anal, falik, laten, dan genital.
5. Dampak dan Kritik: Psikoanalisis klasik Freud menjadi sangat berpengaruh dalam bidang psikologi dan konseling, tetapi juga menuai kritik dari berbagai sudut pandang. Beberapa kritik terhadap psikoanalisis meliputi kurangnya bukti ilmiah yang kuat untuk beberapa konsepnya.

Meskipun psikoanalisis klasik Freud menjadi awal dari aliran psikoanalisis, perkembangan selanjutnya melahirkan aliran-aliran psikoanalisis yang berbeda dengan teori dan pendekatan yang lebih bervariasi. Meskipun demikian, model pendekatan konseling psikoanalisis klasik tetap menjadi sumber pengaruh yang penting dalam perkembangan psikologi dan konseling modern.

B. Kepribadian Individu Menurut model Konseling Psikoanalisis Klasik

Kepribadian individu menurut model konseling psikoanalisis klasik dijelaskan dimana kepribadian individu dipahami melalui konsep-konsep utama yang dikemukakan oleh Sigmund Freud, Bapak psikoanalisis. Berikut adalah beberapa poin penting tentang kepribadian individu menurut model konseling psikoanalisis klasik: (Kartadinata, 2007; Lesmana, 2021; Nugroho, 2018; Setiawan, 2018).

1. **Struktur Kepribadian:** Freud mengemukakan bahwa kepribadian terdiri dari tiga struktur utama, yaitu id, ego, dan superego. Id merupakan aspek tak sadar yang berisi dorongan-dorongan dasar dan insting-insting primitif, yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan biologis. Superego merupakan aspek moral dan etika, yang berisi nilai-nilai dan norma-norma sosial yang diterima oleh individu dari lingkungannya. Ego berfungsi sebagai mediator antara id dan superego, mencoba untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan id dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma yang ada dalam superego.
2. **Ketidaksadaran:** Freud meyakini bahwa sebagian besar kepribadian dan proses mental berada di luar kesadaran kita. Ketidaksadaran mengandung keinginan-keinginan tak sadar, perasaan tersembunyi, dan konflik-konflik emosional yang dapat mempengaruhi perilaku dan pikiran kita tanpa disadari.
3. **Mekanisme Pertahanan:** Untuk melindungi diri dari ketidaknyamanan yang disebabkan oleh konflik emosional dan dorongan-dorongan tak sadar, ego menggunakan mekanisme pertahanan. Beberapa mekanisme pertahanan yang dikemukakan oleh Freud termasuk penyangkalan, proyeksi, represi, sublimasi, dan lainlain.
4. **Psikoseksualitas:** Menurut teori Freud tentang psikoseksualitas, perkembangan kepribadian individu dipengaruhi oleh pengalaman seksual masa kanak-kanak. Freud mengidentifikasi lima tahap psikoseksual, yaitu tahap oral, anal, falik, laten, dan genital. Konflik atau masalah yang tidak terselesaikan pada tahap-tahap ini dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian individu selanjutnya.
5. **Peran Pengalaman Masa Kanak-kanak:** Freud berpendapat bahwa pengalaman masa kanak-kanak, terutama hubungan dengan orang tua dan bentuk kasih sayang yang diberikan pada saat itu, berdampak penting dalam membentuk kepribadian individu. Konflik atau trauma yang terjadi pada masa kanak-kanak dapat berdampak jangka panjang pada kepribadian dewasa.

Model konseling psikoanalisis klasik ini menekankan pentingnya memahami ketidaksadaran, konflik emosional, dan mekanisme pertahanan dalam membantu konseli mengatasi masalah psikologis dan perkembangan kepribadian yang sehat. Model konseling psikoanalisis klasik, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, memiliki pandangan yang mendalam tentang kepribadian individu. Menurut model ini, kepribadian individu terbentuk oleh interaksi kompleks antara tiga struktur utama kepribadian, yaitu id, ego, dan superego. Berikut adalah penjelasan singkat tentang masing-masing struktur kepribadian menurut psikoanalisis klasik: (Ferdiansyah, 2023; Habsy, 2022; Lesmana, 2021; Nugroho, 2018; Putriani, 2023; Setiawan, 2018).

1. Id: merupakan bagian dari kepribadian yang paling primitif dan berada di tingkat ketidaksadaran. Id mewakili keinginan individu, termasuk hasrat seksual dan agresi. Id berfungsi berdasarkan prinsip kenikmatan, yaitu mencari kesenangan segera dan menghindari ketidaknyamanan. Id ingin memuaskan hasratnya tanpa memedulikan konsekuensi sosial atau moral.
2. Ego: merupakan bagian dari kepribadian yang berfungsi di tingkat sadar, prasadar, dan tak sadar. Ego berfungsi sebagai mediator antara tuntutan realitas eksternal dan keinginan tidak sadar dari id. Tugas utama ego adalah menemukan cara yang realistis dan sosial dapat memuaskan hasrat id tanpa melanggar norma dan nilai sosial. Ego beroperasi berdasarkan prinsip realitas.
3. Superego: merupakan bagian dari kepribadian yang mencerminkan norma-norma moral dan etika yang diajarkan oleh masyarakat dan diperoleh dari pengalaman dengan orang tua dan otoritas lainnya. Superego berfungsi sebagai pembimbing moral dan mengontrol perilaku individu dengan mengenali tindakan yang baik dan buruk. Konflik antara tuntutan moral superego dan keinginan id dapat menyebabkan perasaan bersalah.

Selain struktur kepribadian, psikoanalisis klasik juga mengakui pentingnya perkembangan psikoseksual dalam membentuk kepribadian individu. Freud mengidentifikasi lima tahap psikoseksual, yaitu oral, anal, falik, laten, dan genital, yang masing-masing terkait dengan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan energi seksual pada tahap perkembangan tertentu. Model konseling psikoanalisis klasik ini menyoroti kompleksitas dan pentingnya ketidaksadaran serta bagaimana hal itu mempengaruhi kepribadian dan perilaku individu. Konselor psikoanalisis berusaha untuk membantu konseli memahami konflik dan masalah tak sadar yang mungkin mempengaruhi kehidupan mereka, sehingga konseli dapat mengatasi masalah tersebut dan mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik.

INDIVIDU SEHAT

Menurut model konseling psikoanalisis klasik, kepribadian individu yang sehat ditandai oleh keseimbangan yang tepat antara tiga struktur utama kepribadian, yaitu id, ego, dan superego. Selain itu, kepribadian individu yang sehat juga mencerminkan perkembangan psikoseksual yang telah melewati tahapan-tahapan perkembangan dengan baik. Berikut adalah beberapa ciri kepribadian individu yang sehat menurut

psikoanalisis klasik: (Kartadinata, 2007; Rosyidi, 2012; Utomo, n.d.)

1. Keseimbangan antara Id, Ego, dan Superego: Individu yang sehat mampu mencapai keseimbangan yang baik antara kebutuhan dan keinginan tak sadar dari id dengan tuntutan realitas dan moral dari ego dan superego.
2. Pencapaian Tahapan Perkembangan Psikoseksual: Individu yang berkembang dengan baik telah mencapai tahapan-tahapan perkembangan psikoseksual (oral, anal, falik, laten, dan genital) dengan baik. Mereka telah melewati setiap tahapan dengan pemenuhan kebutuhan yang memadai, sehingga tidak ada konflik atau blokade psikoseksual yang menyebabkan masalah perkembangan.
3. Kemampuan Menghadapi Konflik: Individu yang sehat memiliki kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan konflik internal dengan cara yang konstruktif. Mereka dapat mengatasi perasaan cemas dan perasaan bersalah dengan mengintegrasikan hasrat dan nilai-nilai moral.
4. Kemampuan untuk Mengalami Kebahagiaan dan Kenyamanan: Individu yang sehat dapat merasa bahagia dan nyaman dengan diri mereka sendiri dan lingkungan sosial mereka. Mereka dapat mencari dan menikmati kebahagiaan dalam hal-hal yang sehat dan memuaskan.
5. Keterbukaan Terhadap Pengalaman dan Emosi: Kepribadian individu yang sehat mencakup keterbukaan untuk menghadapi pengalaman dan emosi, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan.
6. Kemampuan untuk Membentuk Hubungan Sosial yang Sehat: Individu yang sehat memiliki kemampuan untuk membentuk hubungan sosial yang sehat dan bermakna dengan orang lain.
7. Kemampuan untuk Meraih Tujuan dan Pertumbuhan Pribadi: Kepribadian individu yang sehat mencakup kemampuan untuk meraih tujuan dan mencapai pertumbuhan pribadi.

Meskipun model psikoanalisis klasik memberikan pandangan yang kaya tentang kepribadian individu yang sehat, perlu diingat bahwa pandangan ini telah dikritik dan dikembangkan selama bertahun-tahun. Model konseling psikoanalisis modern mungkin menggabungkan elemen-elemen dari psikoanalisis klasik dengan teori dan pendekatan yang lebih baru untuk memberikan pendekatan yang lebih holistik dan sesuai dengan kebutuhan konseli. Selain individu sehat psikoanalisis klasik juga membahas tentang kepribadian individu yang tidak sehat atau bermasalah.

INDIVIDU BERMASALAH

Menurut model konseling psikoanalisis klasik, kepribadian individu yang bermasalah dapat diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara tiga struktur utama kepribadian, yaitu id, ego, dan superego, serta oleh konflik internal yang belum terpecahkan. Beberapa ciri kepribadian individu yang bermasalah menurut psikoanalisis klasik adalah sebagai berikut: (Kartadinata, 2007; Rosyidi, 2012; Utomo)

1. Konflik Internal yang Tak Terpecahkan: Kepribadian individu yang bermasalah seringkali mengalami konflik internal yang tidak dapat dipecahkan. Konflik ini dapat timbul dari pertentangan antara keinginan tak sadar dari id dan tuntutan moral dari

superego. Ketidakmampuan untuk mengatasi konflik ini dapat menyebabkan kecemasan, perasaan bersalah, dan ketidakstabilan emosional.

2. **Dominasi Id yang Berlebihan:** Kepribadian individu yang bermasalah dapat ditandai oleh dominasi id yang berlebihan, di mana keinginan dan hasrat tak sadar lebih mendominasi perilaku dan tindakan daripada pertimbangan realitas dan norma sosial.
3. **Kurangnya Integrasi Ego:** Individu yang bermasalah mungkin memiliki ego yang lemah atau tidak terintegrasi dengan baik. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mengatasi konflik internal dan mengelola emosi dengan baik.
4. **Perasaan Tidak Berdaya dan Kebingungan Identitas:** Kepribadian individu yang bermasalah seringkali mengalami perasaan tidak berdaya dan kebingungan mengenai identitas diri. Mereka mungkin memiliki kesulitan untuk menentukan siapa mereka sebenarnya dan bagaimana mereka berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka.
5. **Mekanisme Pertahanan yang Tidak Sehat:** Individu yang bermasalah mungkin menggunakan mekanisme pertahanan yang tidak sehat, seperti penyangkalan, proyeksi, atau pemindahan, sebagai cara untuk mengatasi kecemasan dan konflik internal.
6. **Gangguan Perilaku dan Relasi Sosial:** Kepribadian individu yang bermasalah dapat mengalami gangguan perilaku dan kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat. Mereka mungkin menghadapi masalah dalam berkomunikasi, mengontrol emosi, atau membangun ikatan yang mendalam dengan orang lain.

Dalam konseling psikoanalisis klasik, konselor berusaha untuk membantu konseli memahami dan mengatasi konflik dan masalah tak sadar yang mendasari kepribadian yang bermasalah. Terapi bertujuan untuk membawa konflik dan masalah ini ke permukaan kesadaran, sehingga konseli dapat memahami dan mengatasi masalah tersebut secara lebih konstruktif. Selain itu, konselor juga bekerja untuk membantu konseli membangun ego yang lebih kuat dan terintegrasi, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik dan berkembang sebagai individu yang lebih sehat.

C. Tujuan Konseling Psikoanalisis Klasik

Tujuan umum konseling psikoanalisis klasik adalah membantu konseli mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, mengatasi konflik bawah sadar, dan mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Dengan mendapatkan wawasan yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, konseli dapat mencapai perubahan positif dalam hidup mereka dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Tujuan khusus konseling psikoanalisis klasik adalah membantu konseli mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, mengatasi konflik dan

trauma emosional, dan mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Konselor berfokus pada eksplorasi bawah sadar dan mengenali pola perilaku yang tidak sehat untuk membantu konseli mencapai perubahan yang positif dan meningkatkan kualitas hidup konseli. Berikut dikemukakan beberapa tujuan khusus terkait dengan konseling psikoanalisis klasik: (Ferdiansyah, 2023; Habsy, 2022; Rahayu, 2022; Rosyidi, 2012; Setiawan, 2018; Ulfiah & Jamaluddin, 2022)

1. Meningkatkan Kesadaran Diri: Tujuan utama psikoanalisis adalah membantu konseli meningkatkan kesadaran diri tentang pikiran, perasaan, dan hasrat mereka yang tersembunyi atau tidak disadari.
2. Mengidentifikasi Pola Perilaku yang Tidak Sehat: Konselor psikoanalisis berupaya membantu konseli mengidentifikasi pola perilaku yang tidak sehat atau maladaptif yang mungkin timbul dari konflik bawah sadar atau pengalaman masa lalu.
3. Mengatasi Konflik dan Trauma Emosional: Tujuan konseling psikoanalisis klasik adalah membantu konseli mengatasi konflik dan trauma emosional yang mungkin muncul dari pengalaman masa lalu atau interaksi dengan lingkungan sosial.
4. Meningkatkan Kemampuan Menghadapi Masalah: Konseling psikoanalisis klasik bertujuan untuk membantu konseli mengembangkan kemampuan untuk menghadapi masalah dan tantangan kehidupan dengan lebih baik.
5. Memahami Peran Pengalaman Masa Lalu: Konselor bekerja bersama konseli untuk memahami bagaimana pengalaman masa lalu, terutama dalam hubungan dengan orang tua atau figur otoritas, dapat mempengaruhi pola pikir dan perilaku saat ini.
6. Meningkatkan Hubungan Interpersonal: Konseling psikoanalisis klasik juga bertujuan untuk membantu konseli meningkatkan hubungan interpersonal dengan orang lain.

D. Teknik dan Proses Konseling Psikoanalisis Klasik

Dalam konseling psikoanalisis klasik, terdapat beberapa teknik yang digunakan untuk membantu konseli memahami dan mengatasi konflik bawah sadar serta memperoleh wawasan tentang diri mereka. Berikut adalah beberapa teknik konseling psikoanalisis klasik beserta penjelasan dan contohnya: Dalam model psikoanalisis klasik, terdapat beberapa teknik konseling yang digunakan oleh konselor untuk membantu konseli memahami dan mengatasi konflik bawah sadar serta mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, konseli dapat mencapai perubahan positif dan pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Berikut adalah beberapa teknik konseling pada model psikoanalisis klasik beserta contoh pernyataan konselor dalam konseling: (Atrup et al., 2023; Nugroho, 2018; Sanyata, 2012; Setiawan, 2018)

1. Asosiasi Bebas:

Teknik asosiasi bebas mengajak konseli untuk berbicara secara bebas tentang apa pun yang terlintas dalam pikiran mereka. Tidak ada sensor atau pengawasan, sehingga konseli dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, dan impuls yang muncul tanpa dipotong atau dihakimi.

Contoh Pernyataan Konselor:

Konselor: "Katakan apa saja yang terlintas dalam pikiran Anda saat ini."

Konselor: "Tanpa berpikir terlalu lama, bicaralah tentang impian yang Anda alami semalam."

2. Analisis Mimpi:

Konselor menganalisis mimpi konseli untuk mencari makna dan simbolisme yang tersembunyi. Mimpi dianggap sebagai jendela ke bawah sadar dan dapat membantu memahami konflik yang mungkin belum disadari oleh konseli.

Contoh Pernyataan Konselor:

Konselor: "Ceritakanlah tentang mimpi yang Anda alami semalam. Saya ingin memahami apa yang Anda rasakan dan alami dalam mimpi tersebut."

Konselor: "Jika diizinkan anda untuk menceritakan mimpi Anda, silahkan hal apa yang anda inginkan ada di mimpi Anda?"

3. Interpretasi:

Teknik interpretasi melibatkan konselor memberikan analisis dan pemahaman tentang arti dari perasaan, mimpi, dan pengalaman konseli. Interpretasi ini didasarkan pada pemahaman konselor tentang teori psikoanalisis dan konflik bawah sadar.

Contoh Pernyataan Konselor:

Konselor: "Mimpi Anda tentang berlari sepertinya menggambarkan dorongan atau perasaan ingin bebas dari konflik yang Anda hadapi. Benarkah demikian?"

Konselor: "Perasaan cemas yang Anda alami sepertinya berkaitan dengan konflik antara keinginan tak sadar dan tuntutan moral Anda, benarkah demikian?"

4. Transferensi:

Transferensi adalah proses di mana konseli memproyeksikan perasaan atau hubungan dari masa lalu mereka ke konselor, menganggap konselor sebagai figur otoritas atau figur signifikan lainnya dalam hidup mereka.

Contoh Pernyataan Konselor:

Konselor: "Saya merasa Anda tampaknya sangat marah kepada saya hari ini. Bisakah kita membahas perasaan ini lebih lanjut dan mencoba memahami dari mana asalusulnya?"

Konselor: "Bisa jadi perasaan Anda saat ini terkait dengan hubungan atau pengalaman masa lalu yang mempengaruhi cara Anda berinteraksi dengan orang lain."

5. Penerapan Pengalaman Masa Lalu ke Kehidupan Sekarang:

Konselor membantu konseli menghubungkan pengalaman masa lalu mereka dengan masalah atau konflik yang dihadapi saat ini. Hal ini membantu konseli memahami bagaimana pengalaman masa lalu mempengaruhi pola perilaku mereka.

Contoh Pernyataan Konselor:

Konselor: "Pengalaman Anda dalam keluarga saat anak-anak mungkin mempengaruhi cara Anda berinteraksi dengan pasangan atau rekan kerja Anda sekarang."

Konselor: "Mungkin ada pola yang sama dalam hubungan Anda sekarang dengan hubungan yang Anda miliki dengan orang tua Anda di masa lalu."

7. Eksplorasi Masa Lalu:

Konselor mengajak konseli untuk menjelajahi pengalaman masa lalu mereka untuk mencari sumber pola perilaku saat ini.

Contoh Pernyataan Konselor

Konselor: "Mari kita lihat apakah ada hubungan antara pengalaman masa lalu Anda dengan orang tua dan masalah yang Anda alami sekarang."

Konselor: "Coba ceritakan pengalaman Anda sebelumnya dengan masalah yang Anda alami sekarang."

8. Analisis Pola Perilaku:

Konselor menganalisis pola perilaku dan interaksi konseli dengan diri mereka sendiri dan orang lain untuk mencari polapola yang tidak sehat atau tidak efektif

Contoh Pernyataan Konselor

Konselor: "Saya melihat bahwa Anda sering mengambil peran sebagai penolak dalam hubungan. Apakah ini mungkin terkait dengan pengalaman masa lalu Anda?"

Konselor: "Saya melihat bahwa Anda sering mengambil peran sebagai pengikut dan penurut dalam hubungan. Apakah ini mungkin terkait dengan pengalaman masa lalu Anda?"

Secara teknis, pelaksanaan proses konseling pada model konseling psikoanalisis klasik melibatkan serangkaian langkah yang dirancang untuk membantu konseli mengungkapkan dan memahami konflik bawah sadar, serta memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang diri mereka. Berikut adalah Langkah-langkah dan peran konselor dalam pelaksanaan proses konseling psikoanalisis klasik:

1. Pembentukan Hubungan:

Pertamata, konselor fokus pada pembentukan hubungan yang empatik dan saling percaya dengan konseli. Konselor menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana konseli merasa nyaman untuk berbicara dan membuka diri.

2. Eksplorasi Masalah dan Pengumpulan Riwayat Konseli:

Konselor mendengarkan dengan cermat keluhan dan permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Konselor juga mengumpulkan riwayat konseli, termasuk pengalaman masa lalu dan hubungan dengan orang tua atau figur otoritas lainnya.

3. Penggunaan Teknik Asosiasi Bebas dan Analisis Mimpi:

Konselor mengajak konseli untuk melakukan asosiasi bebas, di mana konseli berbicara secara bebas tentang apa pun yang muncul dalam pikiran mereka. Konselor juga menganalisis mimpi konseli untuk membantu mengungkapkan pesan-pesan bawah sadar dan makna yang mungkin tersembunyi di balik symbol-simbol dalam mimpi.

4. Identifikasi Konflik Bawah Sadar:

Konselor menggunakan analisis dari asosiasi bebas dan mimpi, serta pengalaman konseli untuk mengidentifikasi konflik bawah sadar yang mungkin menjadi akar masalah dan perilaku yang tidak sehat.

5. Penerapan Teknik Interpretasi:

Konselor menggunakan teknik interpretasi untuk memberikan analisis tentang arti dari perasaan, mimpi, dan pengalaman yang diungkapkan oleh konseli. Interpretasi ini membantu konseli melihat hubungan antara konflik bawah sadar dan masalah yang dihadapinya.

6. Transferensi dan Kontratransferensi:

Selama sesi konseling, konseli mungkin mengalami transferensi, di mana mereka memproyeksikan perasaan dan hubungan dari masa lalu mereka ke konselor. Konselor juga mengalami kontratransferensi, yaitu perasaan pribadi yang muncul dari hubungan dengan konseli. Konselor menyadari dan memahami perasaan ini untuk membantu konseli lebih memahami pola hubungan mereka dengan orang lain.

7. Integrasi dan Pemahaman Diri:

Konselor bekerja dengan konseli untuk membantu mereka mengintegrasikan wawasan dan pemahaman tentang diri mereka sendiri. Konseli diberi kesempatan untuk menjelajahi perasaan dan pemikiran mereka dengan lebih dalam dan mengatasi konflik bawah sadar yang mungkin menyebabkan masalah.

8. Perubahan Perilaku dan Pertumbuhan Pribadi:

Setelah memahami konflik bawah sadar, konseli dapat mengatasi masalah psikologis dan mengembangkan cara-cara yang lebih adaptif untuk menghadapi tantangan hidup.

Peran konselor dalam model konseling psikoanalisis klasik adalah sebagai fasilitator, pemandu, dan interpretator. Konselor bertindak sebagai pengamat yang cermat, membantu konseli dalam mengidentifikasi dan mengatasi konflik bawah sadar,

dan memberikan interpretasi serta pemahaman tentang isui-su yang muncul dalam sesi konseling. Konselor juga berfungsi sebagai sumber dukungan emosional bagi konseli, memastikan bahwa konseli merasa didengar, dimengerti, dan dihargai dalam setiap tahap proses konseling.

E. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Psikoanalisis Klasik

1. Topik Masalah Psikoanalisis Klasik Secara Umum

Deskripsi Masalah Secara Umum terkait Model Psikoanalisis Klasik. Berikut adalah beberapa contoh deskripsi singkat topik masalah yang dapat diselesaikan dengan model pendekatan konseling psikoanalisis klasik: (Aquarisnawati & Riskasari, 2016).

- a. **Topik Masalah: Perasaan Kecemasan yang Tidak Teridentifikasi**
Deskripsi: Konseli mengalami kecemasan yang intens namun tidak dapat mengidentifikasi akar penyebabnya. Kecemasan ini sering kali muncul secara tiba-tiba dan menyebabkan konseli merasa kewalahan.
- b. **Topik Masalah: Masalah Hubungan Romantis yang Bermasalah**
Deskripsi: Konseli menghadapi masalah dalam hubungan romantis mereka. Mereka merasa kesulitan untuk mempercayai pasangan mereka dan sering kali merasa terancam oleh ketidakstabilan dalam hubungan.
- c. **Topik Masalah: Perasaan Rendah Diri dan Kurang Berarti**
Deskripsi: Konseli merasa kurang berharga dan tidak berarti dalam kehidupan mereka. Mereka merasa rendah diri dan memiliki pandangan negatif tentang diri mereka sendiri.
- d. **Topik Masalah: Kesulitan Mengungkapkan Perasaan**
Deskripsi: Konseli memiliki kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka dengan jujur dan terbuka kepada orang lain. Mereka cenderung menekan emosi mereka dan merasa kesulitan untuk berkomunikasi secara emosional.
- e. **Topik Masalah: Mengatasi Trauma Masa Lalu**
Deskripsi: Konseli menghadapi trauma atau pengalaman traumatis dari masa lalu yang masih mempengaruhi kehidupan mereka saat ini. Mereka merasa kesulitan untuk mengatasi dan menghadapi peristiwa traumatis tersebut.
- f. **Topik Masalah: Rasa Takut atau Fobia yang Mengganggu**
Deskripsi: Konseli memiliki rasa takut atau fobia tertentu yang mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Rasa takut ini menghambat mereka dalam menjalani aktivitas normal atau mencapai tujuan pribadi.
- g. **Topik Masalah: Pola Hubungan yang Repetitif**
Deskripsi: Konseli menemukan diri mereka terjebak dalam pola hubungan yang repetitif dan merugikan, baik dalam hubungan romantis maupun hubungan dengan orang lain.
- h. **Topik Masalah: Pengalaman Masa Lalu yang Sulit**
Deskripsi: Konseli menghadapi pengalaman masa lalu yang sulit, seperti kehilangan orang yang dicintai atau peristiwa traumatis yang terjadi di masa lalu.

mereka, dan merasa kesulitan untuk mengatasi dampak emosionalnya.

- i. Topik Masalah: Merasa Terisolasi dan Kesepian
Deskripsi: Konseli merasa terisolasi dan kesepian meskipun memiliki banyak hubungan sosial. Mereka merasa sulit untuk merasa terhubung dengan orang lain dan sering kali merasa sendirian.
- j. Topik Masalah: Pengelolaan Emosi yang Tidak Efektif
Deskripsi: Konseli menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi mereka dengan baik. Mereka merasa sering kali kewalahan oleh perasaan mereka dan tidak tahu bagaimana cara mengekspresikan emosi secara sehat.

Model pendekatan konseling psikoanalisis klasik dapat membantu dalam mengatasi masalah-masalah di atas dengan cara mengidentifikasi konflik bawah sadar, mengungkapkan pengalaman masa lalu, dan membantu konseli memahami sumber-sumber emosi dan perilaku mereka.

2. Topik Masalah Psikoanalisis Klasik pada Konseli **Setting Sekolah**

Berikut adalah beberapa contoh kongkrit permasalahan peserta didik di sekolah yang sesuai dengan model pendekatan konseling psikoanalisis klasik:

- a. Perasaan Rendah Diri dan Kurang Berarti:
Deskripsi: Seorang peserta didik merasa rendah diri dan kurang berarti di sekolah. Mereka mungkin merasa tidak mampu dalam pelajaran tertentu atau merasa bahwa teman-teman mereka lebih baik daripada mereka.
- b. Kecemasan dan Stres Menghadapi Ujian:
Deskripsi: Seorang peserta didik merasa cemas dan stres menghadapi ujian besar di sekolah. Mereka merasa takut gagal dan khawatir bahwa mereka tidak akan berhasil mencapai prestasi yang diharapkan.
- c. Masalah Hubungan dengan Teman Sebaya:
Deskripsi: Seorang peserta didik mengalami masalah dalam hubungan dengan teman sebaya. Mungkin ada konflik atau ketegangan dalam kelompok teman mereka yang membuat mereka merasa tidak nyaman dan terisolasi.
- d. Kesulitan Mengatasi Kehilangan atau Perpisahan:
Deskripsi: Seorang peserta didik menghadapi kesulitan dalam mengatasi kehilangan orang yang dicintai atau perpisahan dengan seseorang yang berarti.
- e. Trauma dari Pengalaman Masa Lalu:
Deskripsi: Seorang peserta didik mungkin mengalami trauma dari pengalaman masa lalu, seperti perceraian orang tua atau kejadian traumatis lainnya, yang masih mempengaruhi emosi dan perilaku mereka di sekolah.
- f. Ketidakmampuan Mengungkapkan Perasaan dengan Baik:
Deskripsi: Seorang peserta didik mungkin memiliki kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka dengan baik. Mereka mungkin menekan emosi mereka atau mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara emosional.
- g. Pengalaman *Bullying* atau Pelecehan:
Deskripsi: Seorang peserta didik mungkin menjadi korban *bullying* atau pelecehan di sekolah, yang menyebabkan mereka merasa terancam dan tidak

aman.

- h. Ketidakmampuan Mengatasi Stres dan Tekanan Akademik:
Deskripsi: Seorang peserta didik mungkin mengalami kesulitan dalam mengatasi stres dan tekanan akademik di sekolah. Mereka mungkin merasa kewalahan oleh tuntutan pelajaran dan tugastugas sekolah.
- i. Pola Hubungan Repetitif dengan Guru atau Siswa Lain:
Deskripsi: Seorang peserta didik mungkin menunjukkan pola hubungan yang repetitif dengan guru atau siswa lain, yang mempengaruhi interaksi mereka di sekolah.
- j. Gangguan Emosi atau Perilaku:
Deskripsi: Seorang peserta didik mungkin memiliki gangguan emosi atau perilaku tertentu yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk berfungsi dengan baik di sekolah.

Dalam model pendekatan konseling psikoanalisis klasik, konselor akan membantu peserta didik mengungkapkan perasaan, mengidentifikasi konflik bawah sadar yang mungkin muncul dari pengalaman masa lalu atau hubungan dengan orang lain, serta membantu mereka memahami dan mengatasi permasalahan yang dihadapi di sekolah. Konselor juga dapat menggunakan teknik interpretasi untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang masalah dan emosi yang dialami peserta didik.

3. Topik Masalah Psikoanalisis Klasik pada Konseli **Setting Luar Sekolah**

Berikut adalah beberapa contoh kongkrit permasalahan individu di setting luar sekolah yang sesuai dengan model pendekatan konseling psikoanalisis klasik:

- a. Perasaan Rendah Diri dalam Karier:
Deskripsi: Seseorang mungkin merasa rendah diri dalam karier atau pekerjaannya. Mereka mungkin merasa tidak puas dengan pekerjaan mereka, meragukan kemampuan mereka, atau merasa tidak dihargai di tempat kerja.
- b. Kecemasan Sosial dan Kesulitan dalam Berinteraksi dengan Orang Lain:
Deskripsi: Seseorang mungkin mengalami kecemasan sosial yang kuat dan merasa kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sosial atau profesional.
- c. Masalah dalam Hubungan Romantis atau Perkawinan:
Deskripsi: Seseorang mungkin mengalami masalah dalam hubungan romantis atau perkawinan mereka. Mereka mungkin menghadapi konflik, kesulitan dalam mempercayai pasangan, atau merasa kurang terhubung secara emosional.
- d. Ketidakmampuan Mengatasi Perasaan Kehilangan atau Duka:
Deskripsi: Seseorang mungkin mengalami kesulitan dalam mengatasi perasaan kehilangan atau duka akibat kematian orang yang dicintai atau peristiwa penting lainnya.

- e. **Pengalaman Trauma di Masa Dewasa:**
Deskripsi: Seseorang mungkin menghadapi pengalaman trauma di masa dewasa, seperti kecelakaan, pelecehan, atau kekerasan, yang menyebabkan kesulitan emosional dan psikologis.
- f. **Masalah dalam Mengelola Konflik dengan Orang Lain:**
Deskripsi: Seseorang mungkin menghadapi masalah dalam mengelola konflik dengan orang lain, baik di tempat kerja, dalam hubungan interpersonal, atau dalam lingkungan sosial.
- g. **Gangguan Kecanduan atau Kebiasaan Merusak:**
Deskripsi: Seseorang mungkin menunjukkan tandatanda gangguan kecanduan, seperti kecanduan alkohol, narkoba, atau perilaku merusak lainnya yang merugikan diri mereka sendiri atau orang lain.
- h. **Masalah Keluarga dan Hubungan dengan Anggota Keluarga:**
Deskripsi: Seseorang mungkin menghadapi masalah dalam hubungan dengan anggota keluarga mereka, seperti konflik atau kesulitan dalam berkomunikasi secara efektif.
- i. **Kesulitan Mengatasi Perubahan Hidup yang Besar:**
Deskripsi: Seseorang mungkin menghadapi kesulitan dalam mengatasi perubahan hidup yang besar, seperti pindah rumah, kehilangan pekerjaan, atau masalah dalam menghadapi fase baru dalam kehidupan mereka.
- j. **Perasaan Kesepian dan Terisolasi di Masyarakat:**
Deskripsi: Seseorang mungkin merasa kesepian dan terisolasi di masyarakat. Mereka mungkin merasa sulit untuk terhubung dengan orang lain atau merasa tidak memiliki dukungan sosial yang cukup.

Dalam model pendekatan konseling psikoanalisis klasik, konselor akan membantu individu mengidentifikasi konflik bawah sadar yang mungkin muncul dari pengalaman masa lalu atau hubungan dengan orang lain. Konselor juga akan bekerja dengan individu untuk memahami dan mengatasi permasalahan yang dihadapi di setting luar sekolah serta membantu mereka mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan dan mengelola emosi dan perilaku mereka dengan lebih baik.

LATIHAN 1 MODEL PSIKOANALISIS KLASIK

Aspek	Konseli pada <i>Setting</i> Sekolah	Konseli pada <i>Setting</i> Luar Sekolah
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli		
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik		
Tujuan Konseling Psikoanalisis Klasik		
Teknik yang Digunakan Konselor		
Kapan Konseling Dikatakan Berhasil?		

PRAKTIK I & REFLEKSI PSIKOANALISIS KLASIK

1. Silahkan Saudara lakukan konseling dengan rekan Saudara
2. Perankan Saudara sebagai konselo
3. Kemudian lakukan analisis sebagai berikut!



www.freepik.com

Aspek	Uraian
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli	
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik	
Tuliskan Tujuan Konseling	
Tuliskan Teknik yang Digunakan Konselor!	

<p>Tuliskan Penggalan Percakapan konseling pada Tahap Intervensi!</p>	
<p>Apakah konseling Saudara berhasil? Apa kendala Saudara pada model ini? jelaskan!</p>	

LEMBAR PENGAMATAN I

NO	ASPEK PENILAIAN	KRITERIA PENILAIAN & BOBOT				
		SB	B	C	K	SK
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
A	Konsep					
	Pemahaman Terhadap Permasalahan Konseli					
	Ketepatan Kasus dengan Model					
B	Analisis Kasus					
	Ketepatan Identifikasi Perilaku Bermasalah Konseli					
	Ketepatan Tujuan Konseling					
	Ketepatan Pemilihan Teknik					
C	Praktik					
	Tahap <i>Introduction</i>					
	Tahap <i>Eksplorasion</i>					
	Tahap <i>Interpretation</i>					
	Tahap <i>Intervention</i> (Penerapan Teknik)					
	Tahap <i>Terminating</i>					
	Catatan					

$$N = \frac{(A)+(B)+(C)}{50} \times 100 = \dots\dots\dots$$

NO	RENTANG	NILAI
1	76-100	A
2	51-75	B
3	26-50	C
4	0-25	D

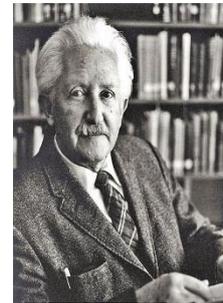
Pengamat

(.....)

BAB III MODEL TEORI KONSELING EGO

A. Sejarah Singkat Tokoh Konseling Ego

Tokoh konseling ego yang terkenal adalah Erik H. Erikson. Erikson adalah seorang psikoanalisis dan psikolog perkembangan yang lahir di Jerman pada tanggal 15 Juni 1902. Ia dikenal karena karyakaryanya dalam teori perkembangan psikososial yang menekankan peran ego atau aku dalam membentuk kepribadian individu. Erikson adalah murid dari Anna Freud, putri Sigmund Freud, bapak psikoanalisis. Dia juga dipengaruhi oleh pengalaman hidupnya, termasuk pengalaman di luar negeri dan pengalaman pribadi sebagai anak yatim piatu. Pengalaman ini membantu membentuk pandangannya tentang perkembangan manusia.



bing.com/imaes

Erikson juga menekankan pentingnya hubungan sosial dan budaya dalam perkembangan individu. Ia menyatakan bahwa setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangan unik yang harus diselesaikan dan interaksi sosial serta pengalaman budaya memainkan peran penting dalam pencapaian tugastugas tersebut. Karyakarya Erikson telah memberikan kontribusi besar dalam bidang psikologi dan konseling, terutama dalam pemahaman tentang perkembangan kepribadian manusia dan pentingnya peran ego dalam menghadapi tantangan hidup. Ia meninggal dunia pada tanggal 12 Mei 1994, tetapi warisannya dalam bidang psikologi terus hidup dan berpengaruh hingga saat ini. Pada tahun 1933, Erikson pindah ke Amerika Serikat, di mana ia mengajar di berbagai perguruan tinggi dan universitas, termasuk Harvard University dan University of California, Berkeley. Pada tahun 1950an, dia menerbitkan karya terkenalnya, "Childhood and Society," yang menguraikan teorinya tentang perkembangan kepribadian dan konsep krisis psikososial yang melibatkan delapan tahap. dari masa bayi hingga usia lanjut. Setiap tahap menekankan pada konflik psikososial yang harus diatasi oleh individu untuk mencapai perkembangan yang sehat dan kepribadian yang utuh.

Tahaptahap perkembangan kepribadian menurut Erikson adalah sebagai berikut:

1. Trust vs. Mistrust (Kepercayaan vs. Ketidakpercayaan) Bayi usia 01 tahun
2. Autonomy vs Shame and Doubt (Otonomi vs. Rasa Malu dan Keraguan) Usia 1-3Th
3. Initiative vs. Guilt (Inisiatif vs. Rasa Bersalah) Anak Usia 3-6 Tahun
4. Industry vs. Inferiority (Kompetensi vs. Rasa Rendah Diri) Anak usia 6-12 tahun
5. Identity vs. Role Confusion (Identitas vs. Kekacauan Peran) Remaja usia 12-18 Th
6. Intimacy vs. Isolation (Intimasi vs. Isolasi) Dewasa Muda usia 18-40 tahun
7. Generativity vs. Stagnation (Generativitas vs. Stagnasi) Individu usia 40-65 Tahun
8. Integrity vs. Despair (Integritas vs. Putus Asa) Usia Lansia 65 tahun Lebih.

Teori Erikson tentang perkembangan kepribadian dan krisis psikososial telah menjadi landasan bagi banyak penelitian dan aplikasi dalam bidang konseling dan psikoterapi. Dia memberikan pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana individu tumbuh dan berkembang selama masa hidup mereka, serta bagaimana pengalaman sosial dan emosional mempengaruhi perkembangan kepribadian. (Anwar, 2017; Irawan, 2015; Lesmana, 2021; Setiawan, 2018)

B. Kepribadian Individu Menurut model Konseling Ego

Selanjutnya dikemukakan oleh Hansen & Warner (1977) bahwa seseorang individu haruslah mempunyai ego yang sehat dan ego yang kuat. Manusia lahir ke dunia dilengkapi dengan kemampuan untuk menampung berbagai perangsang dari luar. Kalau pada psikoanalisis klasik kemampuan untuk merespon perangsang dari luar dikembalikan pada fungsi alamiah yaitu id, sedangkan pada psikoanalisis baru (*neo analytic*) yaitu terletak pada kekuatan ego.

Erikson merumuskan ciri-ciri perkembangan kepribadian atas dua bagian yaitu perkembangan kepribadian yang sehat (*success*) dan perkembangan kepribadian yang gagal (*failure*) pada setiap tahap. Keseluruhan tahap perkembangan kepribadian tersebut dibagi Erikson menjadi delapan tahap, empat tahap perkembangan psikososial yang pertama sejalan dengan pengklasifikasian tahap perkembangan psikoseksual menurut Sigmund Freud, yaitu yang berlangsung pada masa kanak-kanak. Tahap perkembangan psikososial kelima berlangsung pada masa remaja, sedangkan tiga tahap perkembangan terakhir berlangsung pada masa dewasa dan masa tua. Berikut dijelaskan pada tabel : (Calvin S Hall & Gardner Lindzey)

NO	Sehat (<i>Success</i>)		Gagal (<i>Failure</i>)
I	Awal masa bayi (lahir sampai satu tahun) Percaya (<i>Trust</i>) Anak menerima kasih sayang dan kebutuhan kepuasan	Vs	Tidak percaya (<i>Mistrust</i>) Anak disalahgunakan atau diabaikan
II	1-3 tahun Otonomi (<i>Autonomy</i>) Anak didorong untuk mengembangkan kontrol diri dan disediakan hormat oleh orang tua	Vs	Malu dan ragu-ragu (<i>shame and doubt</i>) Anak dibuat merasa tidak memadai dan tidak layak dihormati
III	Anak usia dini (4-5 tahun) Inisiatif (<i>Initiative</i>) Anak didorong untuk menggunakan imajinasi dan uji realitas sendiri	Vs	Rasa bersalah (<i>Guilt</i>) Anak dibuat merasa bersalah karena fantasinya, uji realitas tidak disarankan
IV	Masa kanak-kanak tengah (enam hingga sebelas tahun) Tekun (<i>Industry</i>) Anak telah mengembangkan rasa tanggung jawab dan prestasi	Vs	Rendah diri (<i>inferiority</i>) Anak tidak menghargai prestasi, rasa pameran kegagalan
V	Pubertas dan remaja (12 sampai 20 tahun) Identitas ego (<i>ego identity</i>) Individu kini telah mengembangkan rasa konsep diri, rasa apa yang mereka tidak dapat melakukannya, dan tidak bisa melakukan	Vs	Kebingungan peran (<i>role confusion</i>) Individu tidak memiliki rasa keberadaan yang nyata. Bingung tentang dirinya sendiri dan hubungannya dengan dunia
VI	Awal masa dewasa Keintiman (<i>Intimacy</i>) Individu memiliki kemampuan untuk memiliki hubungan yang dekat	Vs	Keterkecualian (<i>isolation</i>) Individu tetap terpisah dari orang lain, bahkan mungkin antagonis terhadap mereka
VII	Dewasa tengah Bangkit (<i>Generativity</i>) Waktu produktivitas dalam pekerjaan dan keluarga	Vs	Stagnasi (<i>Stagnation</i>) Waktu non produktivitas dan mengembara, tidak ada prestasi nyata di daerah manapun
VIII	Akhir dewasa Integritas (<i>Integrity</i>) Mendekati keadaan aktualisasi diri	Vs	Putus asa (<i>despair</i>) Kehilangan iman dalam diri dan orang lain. takut mendekati kematian

INDIVIDU SEHAT

Menurut model Konseling Ego yang dikembangkan oleh Erik H. Erikson, individu sehat adalah individu yang berhasil menyelesaikan krisis psikososial pada setiap tahap perkembangan kepribadian dengan cara yang adaptif. Mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi konflik internal, mencapai integrasi antara berbagai aspek kepribadian, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial secara sehat. Berikut adalah ciri-ciri individu sehat menurut model Konseling Ego: (Kartadinata, 2007; Lesmana, 2021; Nugroho, 2018; Setiawan, 2018).

1. Kepercayaan dan Otonomi (*Trust and Autonomy*):

Individu yang sehat memiliki dasar kepercayaan yang kuat dan merasa diterima oleh orang lain. Mereka juga memiliki otonomi atau rasa kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan melakukan tindakan tanpa rasa malu atau keraguan berlebihan.

2. Inisiatif dan Kemampuan Inisiatif (*Initiative and Purpose*):

Individu yang sehat pada tahap inisiatif vs. rasa bersalah, memiliki kemampuan untuk mengambil inisiatif dalam menjalani kehidupan mereka. Mereka merasa memiliki tujuan dalam hidup dan mampu mengambil tanggung jawab untuk mencapai tujuan tersebut.

3. Kompetensi dan Rasa Percaya Diri (*Industry and Competence*):

Individu yang sehat pada tahap industri vs. rasa rendah diri, memiliki rasa percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan mencapai pencapaian. Mereka merasa kompeten dalam aktivitas dan tugas yang mereka lakukan.

4. Identitas Diri dan Konsistensi Ego (*Identity and Ego Consistency*):

Individu yang sehat berhasil mencapai identitas diri yang jelas dan konsistensi ego. Mereka tahu siapa diri mereka, apa nilai-nilai yang mereka anut, dan bagaimana peran mereka dalam masyarakat.

5. Intimasi dan Kemampuan Membentuk Hubungan (*Intimacy and Ability to Form Relationships*):

Individu yang sehat memiliki kemampuan untuk membentuk hubungan intim yang mendalam dengan orang lain. Mereka merasa nyaman berbagi emosi dan membangun hubungan yang saling mendukung dan bermakna.

6. Generativitas dan Rasa Produktivitas (*Generativity and Productivity*):

Individu yang sehat pada tahap generativitas vs. stagnasi memiliki rasa produktivitas dan berkontribusi secara positif pada masyarakat. Mereka merasa memiliki peran yang bermakna dalam memberikan pengaruh positif bagi generasi berikutnya.

7. Integritas dan Rasa Puas (*Integrity and Contentment*):

Individu yang sehat pada tahap integritas vs. putus asa, merasa pua dan damai dengan hidup yang telah mereka jalani. Mereka dapat merenungkan perjalanan hidup mereka dengan penuh penghargaan dan menerima segala hal yang telah terjadi.

Individu sehat menurut model Konseling Ego adalah individu yang mampu mengatasi setiap tahap perkembangan dengan baik dan mencapai integrasi yang sehat antara berbagai aspek kepribadian. Mereka memiliki hubungan yang baik dengan diri mereka sendiri dan orang lain, merasa diterima dan dihargai, serta memiliki tujuan hidup yang jelas.

INDIVIDU BERMASALAH

Individu bermasalah menurut model Konseling Ego adalah individu yang menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan krisis psikososial pada tahap-tahap perkembangan kepribadian. Mereka mungkin mengalami hambatan dalam mengatasi konflik internal atau mengalami kesulitan dalam mencapai integrasi yang sehat antara aspek-aspek kepribadian. Berikut adalah beberapa ciri-ciri individu bermasalah menurut model Konseling Ego: (Kartadinata, 2007; Lesmana, 2021; Nugroho, 2018; Setiawan, 2018).

1. Ketidakpercayaan dan Ketidakmampuan Berhubungan dengan Orang Lain (*Mistrust and Difficulty Relating to Others*):
Individu bermasalah mungkin mengalami ketidakpercayaan pada orang lain dan kesulitan dalam membentuk ikatan emosional yang sehat dengan orang lain. Mereka mungkin merasa sulit untuk membuka diri dan percaya pada orang lain.
2. Rasa Malu Berlebihan dan Ketidakmampuan Mengambil Inisiatif (*Excessive Shame and Difficulty Taking Initiative*):
Individu bermasalah mungkin merasa sangat malu dan merasa tidak berdaya dalam mengambil inisiatif dalam hidup mereka. Mereka cenderung merasa rendah diri dan tidak mampu mengatasi tantangan.
3. Rasa Rendah Diri dan Ketidakpercayaan Diri (*Low Self Esteem and Lack of SelfConfidence*): Individu bermasalah mungkin memiliki rasa rendah diri yang kuat dan merasa tidak percaya diri dalam kemampuan mereka. Mereka mungkin meragukan diri sendiri dan merasa tidak berarti.
4. Identitas Diri yang Kabur dan Ketidakstabilan Ego (*Unclear Selfidentity and Ego Instability*): Individu bermasalah mungkin mengalami kebingungan tentang identitas diri dan merasa bingung mengenai siapa diri mereka sebenarnya. Mereka mungkin cenderung memiliki stabilitas ego yang rendah.
5. Kesulitan dalam Membangun Hubungan Intim dan Menjaga Hubungan (*Difficulty Forming Intimate Relationships and Maintaining Relationships*):
Individu bermasalah mungkin mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan intim yang mendalam dengan orang lain. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan dan sering mengalami masalah dalam interaksi sosial.
6. Rasa Kegagalan dalam Produktivitas dan Kontribusi Sosial (*Sense of Failure in Productivity and Social Contribution*): Individu bermasalah mungkin merasa gagal dalam mencapai tujuan produktivitas dan merasa tidak berkontribusi secara positif pada masyarakat. Mereka mungkin merasa tidak memiliki peran yang bermakna dalam masyarakat.
7. Ketidakpuasan dan Rasa Putus Asa (*Dissatisfaction and Despair*):
Individu bermasalah mungkin merasa tidak puas dengan hidup mereka dan mengalami rasa putus asa terhadap masa depan. Mereka mungkin merasa kehilangan harapan dan merasa tidak berdaya menghadapi kehidupan.

Individu bermasalah menurut model Konseling Ego biasanya memperlihatkan tanda-tanda kesulitan dalam mengatasi tantangan dan konflik psikososial pada tahap-tahap perkembangan. Peran konselor dalam model ini adalah untuk membantu individu mengidentifikasi konflik bawah sadar yang mungkin muncul dari pengalaman masa lalu atau hubungan dengan orang lain, serta membantu mereka mengatasi permasalahan yang dihadapi dan mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik.

C. Tujuan Konseling Ego

Menurut Novi Hendri (2013) Kegiatan konseling yang dilakukan pada umumnya bertujuan untuk memperkuat ego strength, yang berarti melatih kekuatan ego konseli. Seringkali orang yang bermasalah adalah orang yang memiliki ego yang lemah. Misalnya, orang yang rendah diri, dan tidak bisa mengambil keputusan secara tepat dikarenakan ia tidak mampu memfungsikan egonya secara penuh, baik untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, meraih keinginannya. Menurut Yusri, F (2014) Konseling ego sangat dibutuhkan oleh setiap individu yang ingin hidupnya menjadi sukses, agar individu tersebut mampu memaksimalkan anugerah yang telah Allah SWT berikan itu untuk menimbang dan memikirkan keputusan ataupun solusi dari permasalahan hidup yang mereka alami, sehingga hidup terasa nyaman dan berjalan dengan baik. Agar individu tersebut tidak terlalu larut dalam permasalahannya, maka yang dapat dilakukan konselor menurut Konseling Ego adalah, membina hubungan akrab dengan konseli. Setelah terbina keakraban yang baik antara konselor dan konseli, konselipun sudah merasa nyaman bersama dengan konselor. Maka hal berikutnya yang perlu diperbaiki oleh konselor adalah membentuk coping behavior yang dikehendaki sesuai dengan lingkungan dan situasi. Kemudian membantu memfungsikan ego konseli kembali sebagaimana semestinya.

Tujuan konseling berdasarkan pandangan teori Erikson, ialah memfungsikan ego konseli yang sebelumnya tidak berfungsi dengan penuh. Hansen & Warner (1977) menambahkan bahwa tujuan konseling adalah melakukan perubahan-perubahan pada diri konseli sehingga terbentuk coping behavior yang dikehendaki dan dapat terbina dan agar ego konseli itu dapat lebih kuat (*ego integrity*). Terintegrasinya ego seseorang dapat dilihat ciri-ciri yang ada pada tahap perkembangan yang sukses dilalui individu dan berjalan atau tidaknya fungsi egonya. Ego yang baik adalah ego yang luwes, yaitu yang selalu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana dia berada. (C.H. Patterson)

Tujuan konseling Ego secara rinci adalah membantu individu mencapai integritas ego atau ego identity yang sehat melalui pemahaman dan penyelesaian konflik yang muncul dalam setiap tahap perkembangan psikososial menurut teori Eric Erikson. Berikut adalah beberapa poin lebih rinci tentang tujuan konseling Ego: (Ferdiansyah, 2023; Habsy, 2022; Rahayu, 2022; Rosyidi, 2012; Setiawan, 2018; Ulfiah & Jamaluddin, 2022)

1. Identifikasi konflik psikososial: Konseling Ego bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi konflik-konflik psikososial yang mungkin muncul dalam tahapan perkembangan tertentu. Konflik ini bisa berkaitan dengan isu-isu seperti kepercayaan, otonomi, inisiatif, identitas, hubungan, produktivitas, intimasi, dan integritas.
2. Pemahaman tentang masalah dan tantangan: Konseling Ego membantu individu memahami masalah dan tantangan yang dihadapinya selama proses perkembangan. Ini termasuk membantu individu mengenali perasaan, pikiran, dan perilaku yang mungkin terkait dengan konflik tersebut.
3. Eksplorasi identitas: Konseling Ego membantu individu dalam menjalani eksplorasi identitas yang lebih mendalam. Konselor membantu konseli menjelajahi nilai-nilai, minat, tujuan, dan peran yang ingin diakui dalam masyarakat.
4. Penerimaan dan integrasi: Tujuan konseling Ego adalah membantu individu menerima diri mereka sendiri dengan lebih baik dan mengintegrasikan berbagai aspek diri mereka menjadi identitas yang kohesif dan positif.
5. Meningkatkan kesadaran diri: Konseling Ego membantu meningkatkan kesadaran diri konseli tentang pengalaman masa lalu, keyakinan, dan motif yang membentuk perilaku mereka saat ini.

6. Pengembangan mekanisme koping yang sehat: Konseling Ego bertujuan untuk membantu individu mengembangkan mekanisme koping yang sehat dan adaptif untuk mengatasi stres dan tantangan dalam hidup mereka.
7. Peningkatan kualitas hubungan: Konseling Ego membantu individu memahami dan memperbaiki kualitas hubungan mereka dengan orang lain. Ini dapat melibatkan peningkatan kemampuan untuk membangun dan menjaga hubungan yang intim dan berarti.
8. Pencapaian integritas ego: Tujuan akhir dari konseling Ego adalah membantu individu mencapai integritas ego yang positif. Integritas ego yang sehat memungkinkan seseorang untuk memiliki rasa puas dengan diri sendiri dan hidup yang dialami, menghadapi masa depan dengan keyakinan, dan mengalami kesejahteraan psikologis.

D. Teknik dan Proses Konseling Ego

Berikut adalah beberapa teknik konseling Ego yang umum digunakan oleh konselor bersama dengan penjelasannya: Teknik dan Proses Konseling Ego. (Atrup et al., 2023; Nugroho, 2018; Sanyata, 2012; Setiawan, 2018)

1. Wawancara Mendalam (*Depth Interviewing*):

Teknik ini melibatkan proses tanya jawab yang lebih untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman, emosi, dan pemikiran konseli. Wawancara mendalam membantu konselor memahami latar belakang konseli, sejarah hidupnya, serta konflik atau masalah yang sedang dihadapinya.

Contoh Pernyataan Konselor:

- a. Pernyataan Empati
 - "Saya dapat merasakan betapa sulitnya situasi yang Anda hadapi."
 - "Saya bisa memahami bahwa ini adalah momen yang penuh tantangan bagi Anda."
- b. Pernyataan Reflektif:
 - "Jadi, dari cerita Anda, Anda merasa..."
 - "Anda mengungkapkan bahwa Anda sedang merasa..."
- c. Pertanyaan Terbuka:
 - "Bagaimana Anda menggambarkan perasaan Anda dalam situasi tersebut?"
 - "Bisakah Anda menceritakan lebih lanjut tentang pengalaman Anda?"
- d. Pertanyaan Klarifikasi:
 - "Apakah Anda bisa memberi tahu saya lebih banyak tentang"
 - "Apakah Anda bisa menjelaskan lebih detail tentang..."
- e. Pernyataan Validasi:
 - "Saya mengerti bahwa reaksi Anda adalah hal yang wajar dalam situasi ini."
 - "Tidak ada perasaan yang salah atau benar dalam hal ini, semuanya valid."
- f. Pernyataan Menjaga Fokus:
 - "Mari kita kembali ke topik yang Anda sebutkan sebelumnya..."
 - "Dalam konteks ini, mari kita jelaskan lebih dalam tentang..."
- g. Pernyataan Menggali Lebih Dalam:
 - "Apakah ada pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan perasaan ini?"
 - "Apa yang Anda pikir mungkin menjadi akar dari pola pikir ini?"
- h. Pernyataan Penggalan Emosi:
 - "Bagaimana perasaan itu hadir dalam tubuh Anda?"
 - "Bagaimana Anda akan menggambarkan apa yang anda rasakan terhadap hal ini?"
- i. Pernyataan Mengaitkan:
 - "Saya pernah mendengar cerita serupa sebelumnya, dan seorang konseli merasa..."
 - "Dalam kasus lain, seseorang merasa hal yang mirip dengan yang Anda alami."

2. Refleksi (*Reflection*):

Teknik refleksi (*reflection*) dalam konseling ego adalah suatu metode dimana konselor mencerminkan kembali pernyataan atau perasaan yang diungkapkan oleh konseli untuk membantu konseli lebih memahami dan menggali lebih dalam mengenai pemikiran atau emosinya.

Contoh Pernyataan Konselor:

- a. Konseli : "Saya merasa khawatir tentang masa depan yang akan datang."
Konselor : "Anda khawatir tentang masa depan dan yang mungkin terjadi."
- b. Konseli : "Saya merasa sulit mengetahui apa yang sebenarnya saya inginkan"
Konselor : "Anda merasa bingung tentang apa yang sebenarnya Anda inginkan dalam hidup."
- c. Konseli : "Saya merasa terjebak dalam rutinitas tidak tahu bagaimana keluar."
Konselor : "Anda merasa terjebak dalam rutinitas dan kesulitan menemukan jalan keluar."

3. Intervensi Berbasis Kognitif (*Cognitive Interventions*):

Teknik intervensi berbasis kognitif dalam konseling ego bertujuan untuk membantu konseli mengidentifikasi dan merestruktur pola pikir yang tidak sehat atau negatif yang mungkin berkontribusi pada masalah mereka. Berikut adalah beberapa contoh pernyataan konselor yang menggunakan teknik intervensi berbasis kognitif dalam konseling ego:

Contoh Pernyataan Konselor

- a. Identifikasi Pikiran Negatif:
"Apa yang Anda katakan kepada diri sendiri ketika Anda merasa sedih seperti ini?"
- b. Pertanyaan Penyelidikan:
"Apakah ada bukti yang mendukung atau menentang pikiran ini?"
- c. Pertanyaan Realitas:
"Apakah ada bukti konkret yang menunjukkan bahwa pikiran ini benar?"
- d. Mengidentifikasi Bias Kognitif:
"Apakah Anda pernah melihat bahwa Anda cenderung berpikir dalam pola tertentu dalam situasi seperti ini?"
- e. Menggantikan Pikiran Negatif dengan Pikiran Positif:
"Apa yang akan Anda katakan kepada teman yang mengalami situasi serupa?"
- f. Mencari Alternatif:
"Apakah ada interpretasi lain yang mungkin terjadi dalam situasi ini?"
- g. Mengeksplorasi Kemungkinan Terburuk:
"Apakah ada cara untuk mengatasi atau menghadapi kemungkinan terburuk ini?"
- h. Penciptaan Afirmasi atau Mantra Positif:
"Apa kalimat yang bisa Anda ucapkan untuk membantu menghadapi pikiran ini dengan lebih baik?"
- i. Melacak Perkembangan:
"Bagaimana perasaan Anda berubah setelah Anda mencoba memikirkan situasi ini dari sudut pandang yang berbeda?"
- j. Mengaitkan dengan Tujuan:
"Bagaimana pikiran ini berkaitan dengan tujuan Anda dalam hidup?"

4. Terapi Pemecahan Masalah (*Problem Solving Therapy*):

Teknik ini berfokus pada membantu konseli mengidentifikasi masalah atau tantangan tertentu dan mengembangkan strategi pemecahan masalah yang efektif. Konselor membantu konseli merumuskan tujuan yang spesifik, mengidentifikasi langkah-langkah untuk mencapai tujuan tersebut, dan mendukung konseli dalam melaksanakan rencana tindakan.

Contoh Pernyataan Konselor

- a. Mengidentifikasi Masalah:
"Apa yang membuat situasi ini menjadi sulit bagi Anda?"
- b. Mengklarifikasi Tujuan:
"Apa yang Anda harapkan akan terjadi setelah masalah ini terpecahkan?"
- c. Menggali Solusi Alternatif:
"Apakah ada cara lain yang mungkin Anda belum pertimbangkan?"
- d. Menganalisis Konsekuensi:
"Apa yang mungkin terjadi jika Anda mengambil langkah ini?"
- e. Pertanyaan Eksplorasi:
"Apakah ada faktor-faktor tertentu yang perlu Anda pertimbangkan dalam pengambilan keputusan?"
- f. Mengevaluasi Pro dan Kontra:
"Apa keuntungan dan kerugian dari setiap pilihan yang Anda miliki?"
- g. Penciptaan Rencana Tindakan:
"Berdasarkan pembicaraan kita, apa langkah konkret yang ingin Anda ambil?"
- h. Mendukung Kepercayaan Diri:
"Saya yakin Anda memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah ini. Anda sudah memiliki kekuatan dalam diri Anda."
- i. Menentukan Langkah Selanjutnya:
"Kapan Anda berencana untuk mulai menjalankan rencana ini?"
- j. Mencerminkan Perjalanan:
"Bagaimana perasaan Anda setelah merumuskan rencana ini?"

E. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Ego

Berikut adalah beberapa contoh kasus atau permasalahan konseli yang dapat terkait dengan konseling ego berdasarkan tahapan perkembangan psikososial menurut teori Erikson.

Contoh Analisis Kasus setting Sekolah

❖ Deskripsi Konseli

Sarah, seorang remaja perempuan berusia 16 tahun, siswa kelas 10 di sekolah menengah. Ia memiliki potensi akademik yang tinggi dan berbakat dalam seni. Sarah berasal dari keluarga yang mendukung, namun ia merasa tertekan dengan ekspektasi orang tua yang mengharapkan dia untuk menjadi seorang dokter seperti ayahnya. Di sisi lain, Sarah merasa passionnya adalah di dunia seni, terutama dalam seni lukis dan desain. Sarah mengalami konflik antara identitas yang ingin dia raih sebagai seorang seniman dan peran yang diharapkan oleh orang tuanya untuk menjadi seorang dokter. Ia merasa bingung tentang siapa dirinya sebenarnya dan merasa tertekan dengan ekspektasi yang diletakkan pada dirinya. Hal ini menyebabkan ketidakpastian, kebingungan, dan kecemasan dalam diri Sarah.

❖ Analisis Konseling Ego:

Dalam tahap perkembangan psikososial menurut teori Erikson, remaja berada dalam

tahap identitas vs. peran-peran bingung. Mereka mencari identitas dan peran yang sesuai dengan nilai-nilai dan minat mereka sendiri, namun juga dipengaruhi oleh tekanan dari lingkungan sosial, termasuk keluarga dan teman sebaya. Konflik ini dapat menyebabkan krisis identitas, ketidakpastian, dan kesulitan dalam mengambil keputusan yang penting untuk masa depan mereka.

❖ Tujuan Konseling:

Tujuan konseling ego dalam kasus Sarah adalah membantu dia menjelajahi minat dan bakatnya dengan lebih mendalam, serta mengidentifikasi nilai-nilai dan tujuan pribadinya. Konselor juga akan bekerja dengan Sarah untuk memahami dan mengeksplorasi ekspektasi orang tua dan bagaimana cara mengatasi konflik yang muncul antara harapan keluarga dan keinginannya sendiri. Konselor akan membantu Sarah untuk meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengatasi rasa ragu dalam mengambil keputusan mengenai masa depannya.

❖ Intervensi Konseling:

Konselor dapat menggunakan berbagai teknik dan strategi dalam konseling ego untuk membantu Sarah. Beberapa contoh intervensi yang mungkin digunakan meliputi:

1. Wawancara mendalam untuk menggali lebih dalam tentang minat, bakat, dan aspirasi Sarah.
2. Psikoedukasi tentang teori perkembangan ego dan tahap identitas remaja untuk membantu Sarah memahami tantangan yang dialaminya secara normatif.
3. Terapi pemecahan masalah untuk membantu Sarah merumuskan langkah-langkah konkret dalam mengatasi konflik identitas dan ekspektasi orang tua.
4. Refleksi untuk memvalidasi perasaan dan perjuangan yang dirasakan Sarah dalam proses eksplorasi diri.

Contoh Analisis Kasus setting Luar Sekolah

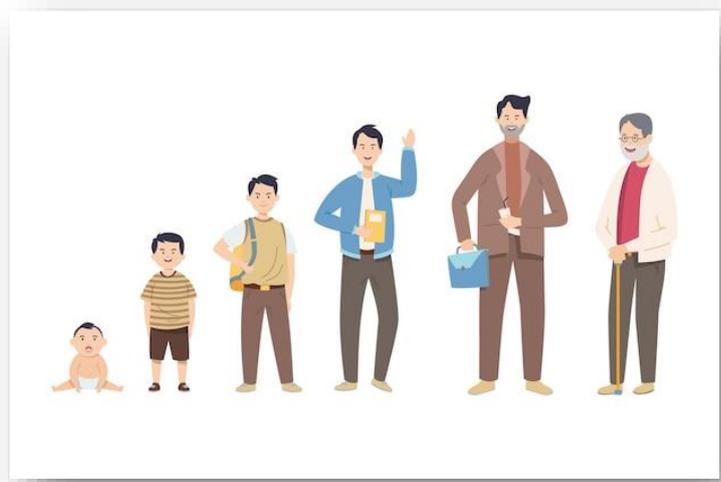
❖ Deskripsi Konseli

John, seorang pria berusia 45 tahun, bekerja di sebuah perusahaan teknologi sebagai manajer proyek. Dia telah memiliki karier yang sukses dan mendapatkan pengakuan dari atasan dan rekan kerjanya. Namun, baru-baru ini, John merasa kurang puas dengan kehidupannya. Dia merasa pekerjaannya menjadi monoton dan merasa kurang berguna. Dia merenungkan tentang arti hidupnya dan tujuan jangka panjang. John mengalami konflik antara rasa kepuasan dan pencapaian yang dia rasakan dalam karier profesionalnya (generativitas) dengan perasaan ketidakpuasan dan perasaan tidak memiliki arti yang muncul belakangan ini (stagnasi). Dia merasa seperti dia telah mencapai banyak hal dalam karier, tetapi dia merasa kekurangan keseimbangan dalam kehidupannya dan merasa kurang berarti dalam kontribusinya terhadap hal-hal yang lebih besar di luar pekerjaannya.

❖ Analisis Konseling Ego:

Dalam tahap perkembangan psikososial menurut teori Erikson, orang dewasa muda berada dalam tahap generativitas vs. stagnasi. Pada tahap ini, individu mencari cara untuk memberikan kontribusi bagi generasi berikutnya, baik melalui pekerjaan, keluarga, maupun komunitas, serta mengembangkan perasaan mempunyai arti dan merasa puas dengan pencapaian hidup mereka. Konflik ini dapat timbul ketika seseorang merasa tidak puas dengan kehidupannya dan merasa kekurangan makna atau tujuan yang berarti.

- ❖ Tujuan Konseling:
Tujuan konseling ego dalam kasus John adalah membantu dia mengeksplorasi nilai-nilai dan tujuan hidupnya yang lebih mendalam, serta membantu dia mengatasi perasaan stagnasi yang muncul. Konselor juga akan bekerja dengan John untuk membantu dia mencapai keseimbangan dalam kehidupannya dan mengidentifikasi caracara baru untuk memberikan kontribusi yang berarti bagi dirinya sendiri dan orang lain.
- ❖ Intervensi Konseling: Konselor dapat menggunakan berbagai teknik dan strategi dalam konseling ego untuk membantu John. Beberapa contoh intervensi yang mungkin digunakan meliputi:
 1. Wawancara mendalam untuk menjelajahi nilai-nilai, tujuan, dan makna hidup John.
 2. Terapi rencana hidup untuk membantu John merumuskan tujuan hidup yang lebih spesifik dan memberikan langkah-langkah konkret untuk mencapainya.
 3. Refleksi untuk membantu John memahami perasaan dan pemikirannya tentang perasaan stagnasi dan pencarian arti hidup.
 4. Terapi kognitif untuk membantu John mengidentifikasi pola pikir negatif yang mungkin mempengaruhi perasaan ketidakpuasan dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan adaptif.
 5. Psikoedukasi tentang tahap perkembangan ego dewasa madya dan konflik yang mungkin terjadi dalam tahap ini untuk membantu John mengenali tantangan yang sedang dihadapinya.



LATIHAN 2 KONSELING EGO

Aspek	Konseli pada <i>Setting</i> Sekolah	Konseli pada <i>Setting</i> Luar Sekolah
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli		
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik		
Tujuan Konseling Psikoanalisis Klasik		
Teknik yang Digunakan Konselor		
Kapan Konseling Dikatakan Berhasil?		

PRAKTIK 2 & REFLEKSI MODEL KONSELING EGO

1. Silahkan Saudara lakukan konseling dengan rekan Saudara
2. Perankan Saudara sebagai konselor
3. Kemudian lakukan analisis sebagai berikut!

Aspek	Uraian
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli	
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik	
Tuliskan Tujuan Konseling	
Tuliskan Teknik yang Digunakan Konselor!	

<p>Tuliskan Penggalan Percakapan konseling pada Tahap Intervensi!</p>	
<p>Apakah konseling Saudara berhasil? Apa kendala Saudara pada model ini? jelaskan!</p>	

LEMBAR PENGAMATAN PRAKTIK II

NO	ASPEK PENILAIAN	KRITERIA PENILAIAN & BOBOT				
		SB	B	C	K	SK
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
A	Konsep					
	Pemahaman Terhadap Permasalahan Konseli					
	Ketepatan Kasus dengan Model					
B	Analisis Kasus					
	Ketepatan Identifikasi Perilaku Bermasalah Konseli					
	Ketepatan Tujuan Konseling					
	Ketepatan Pemilihan Teknik					
C	Praktik					
	Tahap <i>Introduction</i>					
	Tahap <i>Eksplorasion</i>					
	Tahap <i>Interpretation</i>					
	Tahap <i>Intervention</i> (Penerapan Teknik)					
	Tahap <i>Terminating</i>					
	Catatan					

$$N = \frac{(A)+(B)+(C)}{50} \times 100 = \dots\dots\dots$$

NO	RENTANG	NILAI
1	76-100	A
2	51-75	B
3	26-50	C
4	0-25	D

Pengamat

(.....)

BAB IV MODEL TEORI KONSELING PSIKOLOGI INDIVIDUAL

A. Sejarah Singkat Tokoh Psikologi Individual

Alfred Adler dilahirkan di Wina pada tanggal 9 Pebruari 1870, Dia menyelesaikan studinya dalam lapangan kedokteran pada Universitas Wina pada tahun 1895. Mula-mula mengambil spesialisasi daalam ophamologi, dan kemudian dalam lapangan psikiatri. Menurut WS.Winkel (1997:422) Alfred Adler selain siswa juga rekan kerja Freud dan berumur empat belas tahun lebih muda dari Freud. Adler telah menjadi dokter praktek. Ketika bergabung dengan Freud dan ahli lain ketika dibentuknya Masyarakat Psychoanalytic Vienna. Sebagaimana Freud, Adler juga mempunyai kemampuan untuk melakukan perubahan dan evolusi dalam pemikirannya. Karena itulah ia keluar dari paham Freud dan *Masyarakat Psychoanalytic Vienna*. Pada tahun 1911



bing.com/imaes

Adler mulai mengembangkan pemikirannya yang dikenal sebagai Psikologi Individu. Aliran Psikologi Individual di kenal dengan nama Adlerian Counseling. Dalam corak terapi ini perhatian utama diberikan pada kebutuhan seseorang untuk menempatkan diri dalam kelompok sosialnya. Ketiga konsep pokok dalam corak terapi ini adalah rasa rendah diri (*inferiority feeling*), usaha untuk mencapai keunggulan (*striving for superiority*), dan gaya hidup perseorangan (*a person's life style*). Sejak tahun 1935 Adler menetap di Amerika Serikat. Di sana dia melanjutkan prakteknya sebagai ahli penyakit syaraf dan juga menjadi guru besar dalam psikologi medis di Long Island College of Medicine. Dia meninggal di Scotlandia pada tahun 1937, ketika sedang dalam perjalanan keliling untuk memberikan ceramah-ceramah.

Psikoanalisis pengaruh Adler lekas meluas, walaupun tidak seluas pengaruh Psikoanalisis, terutama karena Adler dan pengikut-pengikutnya mempraktekan teorinya dalam lapangan Pendidikan. Juga di Amerika Serikat pengaruh Individual Psychologie itu cukup luas. Pendapat-pendapat Adler tetap terpelihara dan bertambah luas berkat adanya "The American Society of Individual Psychology" yang mempunyai majalah tersendiri, yaitu: *The American Journal of Individual Psychology*.

B. Kepribadian Individu Menurut model Psikologi Individual

Pendekatan ini dikembangkan oleh Alfred Adler, yang berpandangan bahwa manusia bukan sebagai korban dari insting dan konflik yang dikontrol oleh sifat-sifat biologis dan pengalaman masa kecil. Teori ini ia sebut sebagai psikologi individual (*Individual Psychology*) karena ia memfokuskan pada keunikan dari setiap orang dan menyangkal motif-motif biologis. Bagi Adler, yang menjadi inti dari kepribadian adalah alam sadar kita dan manusia memiliki kebebasan untuk mengatur diri dan mengarahkan diri pada tujuan kita, bukan diatur oleh faktor-faktor dari luar yang tidak dapat kita kontrol. Farhan (2020:44).

Tujuh prinsip yang terkandung dari teori Psikologi Individual Adler, yaitu:

1. Prinsip Rasa Rendah Diri (*Inferiority Principle*)

Adler meyakini bahwa manusia dilahirkan disertai dengan perasaan rendah diri. Seketika individu menyadari eksistensinya, ia merasa rendah diri akan perannya dalam lingkungan. Individu melihat bahwa banyak makhluk lain yang memiliki kemampuan meraih sesuatu yang tidak dapat dilakukannya. Perasaan rendah diri ini muncul ketika individu ingin menyaingi kekuatan dan kemampuan orang lain. Misalnya, anak merasa diri kurang jika dibandingkan dengan orang dewasa. Karena itu ia terdorong untuk mencapai taraf perkembangan yang lebih tinggi. Jika telah mencapai taraf perkembangan tertentu, maka timbul lagi rasa kurang untuk mencapai taraf berikutnya. Demikian seterusnya, sehingga individu dengan rasa rendah dirinya ini tampak dinamis mencapai kesempurnaan dirinya.

2. Prinsip Superior (*Superiority Principle*)

Adler memandang prinsip superior terpisah dari prinsip inferior sesungguhnya keliru. Justru kedua prinsip ini terjalin erat dan bersifat komplementer. manusia adalah makhluk agresif dan harus selalu agresif bila ingin survive. Namun kemudian dorongan agresif ini berkembang menjadi dorongan untuk mencari kekuatan baik secara fisik maupun simbolik agar dapat survive. Demikian banyak pasien Adler yang dipandang kurang memiliki kualitas agresif dan dinyatakan sebagai manusia tak berdaya. Karenanya, yang diinginkan manusia adalah kekuatan (*power*). Dari sini konsepnya berkembang lagi, bahwa manusia mengharapkan untuk bisa mencapai kesempurnaan (*superior*). Bagi Adler hanya ada satu dorongan, yakni dorongan untuk superior sebagai usaha untuk meninggalkan perasaan rendah diri. Namun perlu dicatat bahwa superior disini bukanlah kekuatan melebihi orang lain, melainkan usaha untuk mencapai keadaan superior dalam diri dan tidak selalu harus berkompetisi dengan orang lain. Superioritas yang dimaksud adalah superior atas diri sendiri.

3. Prinsip Gaya Hidup (*Style of Life Principle*)

Usaha individu untuk mencapai superioritas atau kesempurnaan yang diharapkan, memerlukan cara tertentu. Adler menyebutkan hal ini sebagai gaya hidup (*Style of Life*). Gaya hidup yang diikuti individu adalah kombinasi dari dua hal, yakni dorongan dari dalam diri (*the inner self driven*) yang mengatur arah perilaku, dan dorongan dari lingkungan yang mungkin dapat menambah, atau menghambat arah dorongan dari dalam tadi. Dari dua dorongan itu, yang terpenting adalah dorongan dalam diri (*inner self*) itu. Bagi Adler, manusia mempunyai kekuatan yang cukup, sekalipun tidak sepenuhnya bebas, untuk mengatur kehidupannya sendiri secara wajar. Jadi dalam hal ini Adler tidak menerima pandangan yang menyatakan bahwa manusia adalah produk dari lingkungan sepenuhnya. Menurut Adler, justru jauh lebih banyak hal-hal yang muncul dan berkembang dalam diri manusia yang mempengaruhi gaya hidupnya. Gaya hidup manusia tidak ada yang identik sama, sekalipun pada orang kembar. Sekurang-kurangnya ada dua kekuatan yang dituntut untuk menunjukkan gaya hidup seseorang yang unik, yakni kekuatan dari dalam diri yang dibawa sejak lahir dan kekuatan yang datang dari lingkungan yang dimasuki individu tersebut. dengan adanya perbedaan lingkungan dan pembawaan, maka tidak ada manusia yang berperilaku dalam cara yang sama.

4. Prinsip Diri Kreatif (*Creative Self Principle*)

Diri yang kreatif adalah faktor yang sangat penting dalam kepribadian individu, sebab hal ini dipandang sebagai penggerak utama, sebab pertama bagi semua tingkah laku. Dengan prinsip ini Adler ingin menjelaskan bahwa manusia adalah seniman bagi dirinya. Ia lebih dari sekedar produk lingkungan atau makhluk yang memiliki pembawaan khusus. Ia adalah yang menafsirkan kehidupannya. Individu menciptakan struktur pembawaan, menafsirkan kesan yang diterima dari lingkungan kehidupannya, mencari pengalaman yang baru untuk memenuhi keinginan untuk superior, dan meramu semua itu sehingga tercipta diri yang berbeda dari orang lain, yang mempunyai gaya hidup sendiri. Namun diri kreatif ini adalah tahapan di luar gaya hidup. Gaya hidup adalah bersifat mekanis dan kreatif, sedangkan diri kreatif lebih dari itu. Ia asli, membuat sesuatu yang baru yang berbeda dari sebelumnya, yakni kepribadian yang baru. Individu mencipta dirinya.

5. Prinsip Diri yang Sadar (*Conscious Self Principle*)

Kesadaran menurut Adler, adalah inti kepribadian individu. Meskipun tidak secara eksplisit Adler mengatakan bahwa ia yakin akan kesadaran, namun secara eksplisit terkandung dalam setiap karyanya. Adler merasa bahwa manusia menyadari segala hal yang dilakukannya setiap hari, dan ia dapat menilainya sendiri. Meskipun kadang-kadang individu tak dapat hadir pada peristiwa tertentu yang berhubungan dengan pengalaman masa lalu, tidak berarti Adler mengabaikan kekuatan-kekuatan yang tersembunyi yang ditekannya. Manusia dengan tipe otak yang dimilikinya dapat menampilkan banyak proses mental dalam satu waktu. Menurut Adler individu sangat sadar benar dengan apa yang dilakukannya, apa yang dicapainya, dan ia dapat merencanakan dan mengarahkan perilaku ke arah tujuan yang dipilihnya secara sadar.

6. Prinsip Tujuan Semu (*Fictional Goals Principle*)

Meskipun Adler mengakui bahwa masa lalu adalah penting, namun ia menganggap bahwa yang terpenting adalah masa depan. Yang terpenting bukan apa yang telah individu lakukan, melainkan apa yang akan individu lakukan dengan diri kreatifnya itu pada saat tertentu. Dikatakannya, tujuan akhir manusia akan dapat menerangkan perilaku manusia itu sendiri. Misalkan, seorang mahasiswa yang akan masuk perguruan tinggi bukanlah didukung oleh prestasinya ketika di Sekolah Dasar atau Sekolah Menengah, melainkan tujuannya mencapai gelar tersebut. Usaha mengikuti setiap tingkat pendidikan adalah bentuk tujuan semu. Tujuan fiksional atau semu ini tak dapat dipisahkan dari gaya hidup dan diri kreatif. Manusia bergerak ke arah superioritas melalui gaya hidup dan diri kreatifnya yang berawal dari perasaan rendah diri dan selalu ditarik oleh tujuan semu tadi. Tujuan semu yang dimaksud oleh Adler ialah pelaksanaan kekuatan-kekuatan tingkah laku manusia. Melalui diri kreatifnya manusia dapat membuat tujuan semu dari kemampuan yang nyata ada dan pengalaman pribadinya.

7. Prinsip Minat Sosial (*Social Interest Principle*)

Adler menyatakan pula bahwa manusia memiliki minat sosial. Bahwa manusia dilahirkan dikaruniai minat sosial yang bersifat universal. Kebutuhan ini terwujud dalam komunikasi dengan orang lain, yang pada masa bayi mulai berkembang melalui komunikasi anak dengan orang tua. Proses sosialisasi membutuhkan waktu banyak dan usaha yang berkelanjutan. Dimulai pada lingkungan keluarga, kemudian pada usia 4-5 tahun dilanjutkan pada lingkungan pendidikan dasar dimana anak mulai mengidentifikasi kelompok sosialnya. Individu diarahkan untuk memelihara dan memperkuat perasaan minat sosialnya ini dan meningkatkan kepedulian pada orang lain. Melalui empati, individu dapat belajar apa yang dirasakan orang lain.

INDIVIDU SEHAT

Dalam model konseling psikologi individu, kepribadian yang berkembang baik adalah kepribadian yang mencerminkan kesehatan mental dan emosional yang optimal. Kepribadian seperti ini memiliki ciri-ciri positif dan adaptif yang memungkinkan individu untuk berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain. Beberapa ciri kepribadian yang berkembang baik menurut model konseling psikologi individu adalah:

1. Kesadaran Diri yang Tinggi:
Individu yang kepribadiannya berkembang baik memiliki kesadaran diri yang tinggi. Mereka mengenali dan memahami perasaan, pikiran, dan motivasi mereka. Kesadaran diri yang tinggi memungkinkan individu untuk lebih baik dalam mengatasi stres, mengelola emosi, dan membuat keputusan yang tepat.
2. Penerimaan Diri:
Individu yang kepribadiannya berkembang baik menerima diri mereka apa adanya. Mereka tidak mengalami konflik yang berlebihan tentang siapa diri mereka dan mampu merangkul kelebihan dan kekurangan mereka. Penerimaan diri memberikan fondasi yang kuat untuk pertumbuhan pribadi dan perkembangan yang positif.
3. Resiliensi:
Kepribadian yang berkembang baik menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi. Individu ini mampu mengatasi tantangan dan krisis dengan tegar dan cepat pulih dari kesulitan. Mereka memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dan menghadapi rintangan dengan optimisme.
4. Empati dan Kemampuan Hubungan yang Baik:
Individu dengan kepribadian yang berkembang baik memiliki kemampuan untuk berempati dengan orang lain dan memahami perspektif mereka. Mereka juga mampu membina hubungan yang sehat dan saling mendukung dengan orang lain. Kemampuan ini membantu membangun hubungan interpersonal yang positif dan bermakna.
5. Kemampuan Mengatasi Stres:
Kepribadian yang berkembang baik memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi stres dan tekanan hidup. Individu ini mampu menghadapi tantangan dengan tenang dan tidak mudah cemas atau putus asa.
6. Pencapaian Potensi Penuh:
Kepribadian yang berkembang baik menunjukkan upaya dalam mencapai potensi penuh mereka. Individu ini berusaha untuk mengembangkan bakat dan kemampuan mereka, serta mencapai tujuan hidup yang bermakna.
7. Fleksibilitas dan Adaptabilitas:
Kepribadian yang berkembang baik adalah fleksibel dan mudah beradaptasi dengan situasi yang berbeda. Individu ini mampu berubah dan berkomitmen untuk terus belajar dan tumbuh sepanjang hidup.

INDIVIDU BERMASALAH

Kepribadian individu yang tidak berkembang atau terhambat adalah kepribadian yang mengalami kesulitan atau hambatan dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti trauma masa lalu, masalah emosional, ketidakseimbangan dalam kehidupan, atau gangguan mental tertentu. Model konseling psikologi individu dapat membantu individu yang mengalami kepribadian yang tidak berkembang atau terhambat dengan berfokus pada

pemecahan masalah dan dukungan untuk pertumbuhan pribadi. Beberapa ciri kepribadian yang tidak berkembang atau terhambat menurut model konseling psikologi individu adalah:

1. **Ketidakseimbangan Emosional:**
Individu yang kepribadiannya tidak berkembang atau terhambat mungkin mengalami ketidakseimbangan emosional, seperti perasaan yang berlebihan atau tidak terkendali, kecemasan yang tinggi, atau keputusan yang persisten. Mereka mungkin kesulitan mengatasi emosi mereka dengan cara yang sehat dan adaptif.
2. **Rendahnya Kesadaran Diri:**
Kepribadian yang tidak berkembang atau terhambat seringkali memiliki rendahnya kesadaran diri. Individu ini mungkin tidak mengenali atau memahami perasaan, pikiran, atau motif mereka dengan jelas. Rendahnya kesadaran diri dapat menghambat kemampuan untuk mengatasi masalah dan membuat perubahan positif dalam hidup.
3. **Hambatan dalam Hubungan Interpersonal:**
Individu dengan kepribadian yang tidak berkembang atau terhambat mungkin mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan bermakna dengan orang lain. Mereka mungkin mengalami masalah dalam berkomunikasi, mengatasi konflik, atau mengembangkan hubungan empatik dengan orang lain.
4. **Rendahnya Self Efficacy:**
Kepribadian yang tidak berkembang atau terhambat seringkali memiliki rendahnya selfefficacy atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Individu ini mungkin merasa tidak percaya diri atau meragukan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan hidup.
5. **Ketidakmampuan Mengatasi Trauma atau Masalah Masa Lalu:**
Individu yang kepribadiannya tidak berkembang atau terhambat mungkin terjebak dalam trauma masa lalu atau masalah yang belum terselesaikan. Trauma atau masalah ini dapat menghambat pertumbuhan pribadi dan menyebabkan kesulitan dalam berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.
6. **Ketidakmampuan untuk Mengatasi Perubahan:**
Kepribadian yang tidak berkembang atau terhambat mungkin memiliki kesulitan dalam mengatasi perubahan atau menghadapi situasi yang berbeda. Individu ini mungkin merasa terjebak dalam rutinitas atau pola perilaku yang maladaptif.

C. Tujuan Konseling Psikologi Individual

Tujuan konseling psikologi individu adalah membantu individu mencapai kesehatan mental dan emosional yang optimal, mengatasi masalah atau hambatan yang mengganggu kehidupan mereka, dan mencapai pertumbuhan pribadi serta pengembangan yang positif. Konseling psikologi individu bertujuan untuk membantu konseli memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik, mengatasi perasaan dan pemikiran yang mengganggu, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi tantangan hidup. Beberapa tujuan utama konseling psikologi individu meliputi:

1. Mengubah gaya hidup yang salah. Dalam hal ini konselor lebih fokus pada aspek kognitif. Konselor cenderung mencari kesalahan berpikir dan memberikan penilaian pada hal-hal seperti sikap tidak mempercayai, egois, ambisi yang tidak masuk akal.
2. Mengurangi intensitas inferior konseli. Sasaran dari konselor salah satunya mengurangi rasa rendah diri konseli yaitu dengan cara memberi dukungan pada konseli bahwa ia mempunyai kemampuan sehingga jika rasa rendah dirinya berkurang atau hilang konseli mampu mencapai kebahagiaan hidup dan mampu menjalani interaksi sosial dengan baik.

3. Meningkatkan minat sosial konseli. Artinya menumbuhkan kesadaran di dalam individu akan kedudukannya sebagai salah satu bagian yang tidak terpisahkan dari masyarakat serta suatu sikap seseorang menangani dunia sosial untuk mencapai masa depan yang lebih baik.
4. Mengkonfrontir mekanisme superioritas. Konfrontasi adalah respon konselor yang menggambarkan adanya ketidaksesuaian atau pertentangan yang terkandung dalam pernyataan yang diungkapkan konseli. Konselor harus mampu menolong konseli dengan cara memberikan pemahaman atau mengevaluasi dampak yang dihasilkan pada orang lain dan merenungkan akibat yang dia tanggung karena menjadikan superioritas sebagai prioritas utama.

D. Teknik dan Proses Konseling Psikologi Individu

Berikut adalah beberapa teknik yang umum digunakan dalam konseling psikologi individu beserta penjelasan dan contoh masing-masing teknik. Setiap teknik yang digunakan dalam konseling dipilih berdasarkan kebutuhan dan karakteristik unik dari setiap konseli. Konselor menggunakan berbagai teknik ini untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling mereka dan mengatasi masalah atau hambatan yang mereka hadapi.

1. Refleksi

Teknik refleksi melibatkan mengulang kembali atau mengekspresikan kembali apa yang dikatakan konseli dengan bahasa mereka sendiri. Tujuannya adalah untuk menunjukkan empati dan pemahaman terhadap perasaan dan pikiran konseli.

Contoh: "Jadi Anda merasa sangat cemas tentang presentasi di depan umum."

2. Pertanyaan Terbuka

Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang mendorong konseli untuk memberikan jawaban yang lebih rinci dan mendalam. Pertanyaan ini membuka ruang untuk refleksi dan eksplorasi lebih lanjut tentang masalah atau pengalaman konseli.

Contoh: "Bisakah Anda menceritakan lebih banyak tentang bagaimana perasaan cemas itu muncul?"

3. Pertanyaan Tertutup

Pertanyaan tertutup adalah pertanyaan yang dapat dijawab dengan singkat, biasanya dengan "ya" atau "tidak". Pertanyaan ini digunakan untuk mengkonfirmasi informasi atau mendapatkan fakta spesifik dari konseli.

Contoh: "Apakah Anda pernah mengalami kecemasan sebelumnya?"

4. Validasi

Validasi adalah teknik yang digunakan untuk menunjukkan penghargaan dan pengakuan atas perasaan atau pengalaman konseli. Validasi membantu menciptakan hubungan terapeutik yang saling percaya.

Contoh: "Apa yang Anda pikirkan tentang situasi ini dan bagaimana perasaan itu muncul?"

5. Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi digunakan untuk membantu konseli mengatasi kecemasan, stres, atau ketegangan. Ini mencakup berbagai teknik seperti latihan pernapasan dalam, meditasi, dan visualisasi yang membantu mencapai ketenangan.

Contoh: Konselor mengajarkan konseli latihan pernapasan dalam untuk membantu mereka merasa lebih tenang.

6. **Merestrukturisasi Kognitif**
Teknik merestrukturisasi kognitif digunakan untuk membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau irasional menjadi pola pikir yang lebih positif dan realistis.
Contoh: "Saya tidak akan pernah bisa melakukannya" dengan pikiran yang lebih positif seperti "Saya bisa mencoba dan belajar dari pengalaman ini."
7. **Penggunaan Jurnal**
Konselor mendorong konseli untuk mencatat perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka dalam jurnal sebagai bentuk refleksi diri dan pemahaman lebih lanjut tentang diri mereka sendiri.
Contoh: Konselor merekomendasikan agar konseli mencatat perasaan mereka setiap hari dalam jurnal untuk membantu mereka mengidentifikasi pola dan tren emosional.
8. **Peran bermain (khusus untuk konseli anak-anak)**
Dalam beberapa kasus, konselor menggunakan peran bermain atau terapi permainan untuk membantu anak-anak mengekspresikan perasaan mereka tentang situasi atau masalah tertentu.
Contoh: Konselor menggunakan boneka atau mainan lain sebagai sarana bagi anak-anak untuk berbicara tentang pengalaman mereka dan perasaan mereka tentang peristiwa tertentu.
9. **Teknik Penguatan Positif**
Teknik penguatan positif melibatkan memberikan pujian dan penguatan positif kepada konseli ketika mereka berhasil mencapai tujuan konseling atau menunjukkan perubahan perilaku yang positif.
Contoh: Konselor memberi pujian kepada konseli atas kemajuan yang telah mereka capai dalam mengatasi kecemasan mereka.

E. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Psikologi Individu

Berikut adalah beberapa contoh kasus atau permasalahan konseli yang dapat terkait dengan konseling Psikologi Individu

Contoh Analisis Kasus setting Sekolah

Berikut adalah contoh analisis kasus dan praktik konseling psikologi individu pada seorang peserta didik di sekolah menengah:

- ❖ **Deskripsi Kasus**
Kasus: Seorang siswa perempuan berusia 15 tahun, namanya Sarah, mengalami penurunan drastis dalam prestasi akademiknya selama beberapa bulan terakhir. Dia menjadi lebih tertutup dan cenderung menghindari interaksi sosial dengan temantemannya. Sarah tampak cemas dan mudah marah, dan orang tuanya melaporkan bahwa dia sulit tidur dan sering mengeluh merasa tertekan.
- ❖ **Analisis Masalah:** Konselor membantu Sarah mengidentifikasi dan memahami masalah yang dialaminya, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti tekanan akademik atau konflik sosial di sekolah. Pendekatan Terapeutik: Konselor menggunakan pendekatan terapeutik yang relevan dengan masalah Sarah. Dalam hal ini, konselor mungkin menggunakan pendekatan kognitif untuk membantu Sarah mengatasi kecemasan dan perasaan tertekan.

- ❖ Tujuan Konseling
Membantu Sarah mengatasi kecemasan dan perasaan tertekan.
- ❖ Intervensi (Teknik)
 1. Wawancara Awal: Konselor melakukan wawancara awal dengan Sarah untuk memahami latar belakangnya, pengalaman hidup, dan masalah yang dihadapinya.
 2. Merestrukturisasi Kognitif: Konselor membantu Sarah mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau irasional yang mungkin memperkuat perasaan cemas dan putus asa. Konselor membantu Sarah menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif dan realistis.
 3. Teknik Relaksasi: Konselor mengajari Sarah teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dalam dan meditasi untuk membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan.
 4. Pemberian Dukungan Emosional: Konselor memberikan dukungan emosional kepada Sarah untuk membantu dia merasa didengar dan dipahami. Konselor menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk berbicara tentang perasaan dan kekhawatirannya.
 5. Perencanaan Tujuan dan Rencana Tindakan: Konselor bekerja sama dengan Sarah untuk merumuskan tujuan konseling yang spesifik dan realistis. Bersamasama, mereka mengembangkan rencana tindakan yang mencakup langkah-langkah konkret yang akan diambil oleh Sarah untuk mengatasi masalahnya.
 6. Evaluasi dan Refleksi: Selama proses konseling, konselor secara berkala mengevaluasi kemajuan Sarah dan mencerminkan perubahan atau tantangan yang muncul. Evaluasi ini membantu memastikan bahwa konseling tetap relevan dan efektif dalam mencapai tujuan Sarah.
 7. Pengakhiran Proses Konseling: Setelah mencapai tujuan konseling atau saat Sarah merasa siap, konselor dan Sarah bersamasama merencanakan pengakhiran proses konseling. Pengakhiran dilakukan dengan perasaan penutupan yang baik dan mungkin melibatkan refleksi tentang pencapaian dan pertumbuhan selama proses konseling.

Contoh Analisis Kasus setting Luar Sekolah

Berikut adalah contoh analisis kasus dan praktik konseling psikologi individu pada seorang peserta didik di luar sekolah:

- ❖ Deskripsi Kasus:
Seorang wanita berusia 30 tahun bernama Anna mengalami perasaan yang mendalam dan berturut-turut tentang kehilangan pekerjaannya dua bulan yang lalu. Dia merasa kehilangan arah dan tujuan dalam hidupnya dan merasa sulit untuk bangkit kembali setelah kejadian tersebut. Anna cenderung menarik diri dari interaksi sosial dengan temantemannya dan keluarganya, dan dia merasa cemas dan gelisah tentang masa depannya.
- ❖ Analisis Kasus
Konselor membantu Anna mengidentifikasi dan memahami akar masalah yang dialaminya, termasuk perasaan kehilangan dan kebingungannya tentang masa depan.

❖ Intervensi (Teknik)

1. Wawancara Awal: Konselor melakukan wawancara awal dengan Anna untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang latar belakangnya, pengalaman hidup, dan perasaan dan pemikirannya saat ini.
2. Pendekatan Terapeutik: Konselor menggunakan pendekatan terapeutik yang sesuai dengan kebutuhan Anna. Dalam kasus ini, konselor mungkin menggunakan pendekatan kognitif atau pendekatan humanistik untuk membantu Anna mengatasi perasaan kehilangan dan cemasnya.
3. Merestrukturisasi Kognitif: Konselor membantu Anna mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang mungkin memperkuat perasaan putus asa. Konselor bekerja dengan Anna untuk menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif dan membangun harapan tentang masa depannya.
4. Teknik Relaksasi: Konselor mengajarkan Anna teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan dalam dan meditasi, untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stresnya.
5. Pemberian Dukungan Emosional: Konselor memberikan dukungan emosional kepada Anna, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk berbicara tentang perasaan dan kekhawatirannya.
6. Perencanaan Tujuan dan Rencana Tindakan: Konselor bekerja bersama Anna untuk merumuskan tujuan konseling yang spesifik dan realistis. Bersamasama, mereka mengembangkan rencana tindakan yang mencakup langkah-langkah konkret yang akan diambil oleh Anna untuk mencapai tujuan dan meraih kembali arah hidupnya.
7. Evaluasi dan Refleksi: Selama proses konseling, konselor secara berkala mengevaluasi kemajuan Anna dan mencerminkan perubahan atau tantangan yang muncul. Evaluasi ini membantu memastikan bahwa konseling tetap relevan dan efektif dalam mencapai tujuan Anna.
8. Pengakhiran Proses Konseling: Setelah mencapai tujuan konseling atau saat Anna merasa siap, konselor dan Anna bersamasama merencanakan pengakhiran proses konseling. Pengakhiran dilakukan dengan perasaan penutupan yang baik dan mungkin melibatkan refleksi tentang pencapaian dan pertumbuhan selama proses konseling.



LATIHAN 3 MODEL KONSELING PSIKOLOGI INDIVIDUAL

Aspek	Konseli pada <i>Setting</i> Sekolah	Konseli pada <i>Setting</i> Luar Sekolah
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli		
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik		
Tujuan Konseling Psikoanalisis Klasik		
Teknik yang Digunakan Konselor		
Kapan Konseling Dikatakan Berhasil?		

PRAKTIK III DAN REFLEKSI MODEL KONSELING PSIKOLOGI INDIVIDUAL

1. Silahkan Saudara lakukan konseling dengan rekan Saudara
2. Perankan Saudara sebagai konselor
3. Kemudian lakukan analisis sebagai berikut!

Aspek	Uraian
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli	
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik	
Tuliskan Tujuan Konseling	
Tuliskan Teknik yang Digunakan Konselor!	

<p>Tuliskan Penggalan Percakapan konseling pada Tahap Intervensi!</p>	
<p>Apakah konseling Saudara berhasil? Apa kendala Saudara pada model ini? jelaskan!</p>	

LEMBAR PENGAMATAN PRAKTIK III

NO	ASPEK PENILAIAN	KRITERIA PENILAIAN & BOBOT				
		SB	B	C	K	SK
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
A	Konsep					
	Pemahaman Terhadap Permasalahan Konseli					
	Ketepatan Kasus dengan Model					
B	Analisis Kasus					
	Ketepatan Identifikasi Perilaku Bermasalah Konseli					
	Ketepatan Tujuan Konseling					
	Ketepatan Pemilihan Teknik					
C	Praktik					
	Tahap <i>Introduction</i>					
	Tahap <i>Eksplorasion</i>					
	Tahap <i>Interpretation</i>					
	Tahap <i>Intervention</i> (Penerapan Teknik)					
	Tahap <i>Terminating</i>					
	Catatan					

$N = \frac{(A)+(B)+(C)}{50} \times 100 = \dots\dots\dots$

NO	RENTANG	NILAI
1	76-100	A
2	51-75	B
3	26-50	C
4	0-25	D

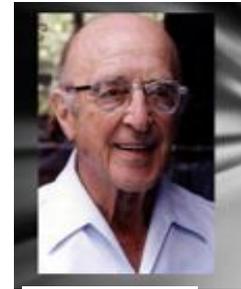
Pengamat

(.....)

BAB V MODEL TEORI KONSELING SELF

A. Sejarah Singkat Tokoh Konseling Self

Carl Ramson Rogers lahir pada tahun 1902 di oak Park Illionis. Dia dibesarkan dalam atmosfer relegius dan etika yang keras dan tegas. Rogers memulai pendidikannya di Universitas Wisconsin, jurusan pertanian, akan tetapi setelah 2 tahun dia mengubah tujuan profesionalnya menjadi pendeta. Dia memperoleh gelar BA pada tahun 1928 dan Ph.D tahun 1931 di Columbia University. Dari tahun 1928 sampai 1931 beliau bekerja sebagai psikolog pada child study department of society for the prevetion of cruently to children di rochester New York.



bing.com/imaes

Pada tahun 1931 sampai 1938 Roges menjabat sebagai direktur departemen tersebut. Kemudian pindah ke Ohio State University (1940-1945) dan diangkat menjadi profesor dalam psikologi klinis. Pada tahun 1945 beliau diangkat sebagai profesor dalam bidang psikologi dan psikiarti di University of Wisconsin (Taufik, 2012:139). Selama 12 tahun bekerja di Rochester, Rogers menjadi tidak puas dengan pendekatan tradisional dalam psikoterapi (*directive therapy*) yang berlaku pada waktu itu, lalu mengembangkan suatu pendekatan baru yaitu non-directive therapy. Pendekatan yang didasari atas anggapan : 1) bahwa konselilah yang berhak menentukan tujuan hidupnya, bukan konselor : 2) setiap individu bisa berdiri sendiri dan berusaha untuk memecahkan masalahnya sendiri (Rogers 1942,27, counseling dan phisichotherapy, houghton mifflin Co, Boston, 1942). Teori Rogers banyak dipengaruhi oleh pandangan rogers terhadap mahasiswa-mahasiswanya selama bekerja di klinik. Rogers meupakan psikoterapis pertama yang menggunakan tape recorder di ruangan tertentu dalam proses terapinya. Di awal tahun 40-an, terapi ini menjadi sangat terkenal karena melalui terapi itu dapat diteliti secara seksama untuk mengenali diri konseli.

B. Kepribadian Individu Menurut Model Konseling Self

Konseling yang berpusat pada konseli sering pula disebut dengan konseling teori diri (*self theory*), konseling non-direktif dan konseling rogerian. Konseling self sendiri dipelopori oleh Rogers. Menurut Rogers konseling dan psikoterapi tidak mempunyai perbedaan. Konseling yang berpusat pada konseli berkembang pesat di Amerika Serikat dan diterima sebagai konsep dan alat baru dalam terapi yang ditetapkan tidak hanya bagi orang dewasa akan tetapi juga bagi remaja dan anak-anak. Istilah self didalam psikologi mempunyai dua arti yaitu: (Sumadi, 2015: 247).

1. Sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri

Arti yang pertama itu dapat disebut pengertian self sebagai objek, karena pengertian itu menunjukkan sikap, perasaan pengamatan, dan penelitian seseorang terhadap dirinya sendiri sebagai objek. Dalam hal ini self itu berarti apa yang dipikirkan orang tentang dirinya.

2. Suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. Arti yang kedua disebut pengertian self sebagai proses. Dalam hal ini self itu adalah suatu kesatuan yang terdiri dari proses-proses aktif seperti berfikir, mengingat dan mengamati.

Dalam teorinya Rogers lebih menekankan konsep *organism* dan *self*. *Organism* adalah unsur fisiologis dengan semua fungsi fisik dan fungsi psikologisnya. Dalam setiap *organism* terdapat lapangan fenomenal dan *the self*, Calvin S. Hall (Dalimunthe, 2020:243) mengemukakan bahwa *self* adalah bagian dari lapangan fenomenal yang terdeferensiasikan sedikit demi sedikit melalui pengalaman yang disadari maupun tidak. Tingkah laku adalah fungsi pola pengalaman subyektif, yang berarti tingkah laku merupakan hasil dari realitas yang dialami, dirasa, dinilai, dan bahkan ditafsirkan dalam konteks pengertian individu. Kecocokan dan ketidakcocokan diantara *self* dan *organism* akan menentukan kematangan, penyesuaian diri, dan kesehatan mental seseorang. *Congruence* berarti ada kecocokan antara *self* yang dirasakan dengan pengalaman aktual *organism*. *Incongruence* dapat menimbulkan kecemasan, perasaan terancam, mempertahankan diri, berpikiran kaku, dan melakukan hal-hal yang tidak positif. Perhatian Rogers adalah bagaimana dari *self* yang dapat dibuat menjadi lebih *coungruence*.

Rogers merumuskan teori kepribadiannya dengan tiga unsur yang penting yang disebut dengan *organism*, lapangan fenomenal, dan diri. Ketiga unsur ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Organisme

Istilah *organisme* berarti keseluruhan individu, yaitu pikiran, tingkah laku, dan keadaan fisik seseorang. Menurut Rogers, *organisme* berbuat dalam suatu penampilan keseluruhan sebagai suatu usaha untuk memuaskan kebutuhan, *organisme* sebagai motif dasar untuk mengaktualisasi, dan *organisme* bertindak dalam cara yang memungkinkan sejumlah pengalaman dilambangkan dalam kesadaran sementara itu juga menolak atau mengabaikan pengalaman orang lain dan *organisme* merupakan keseluruhan dari individu.

2. Lapangan fenomenal

Lapangan fenomenal merupakan keseluruhan dari pengalaman seseorang. Pengalaman yang dimaksud tidak hanya pengalaman eksternal, tetapi juga pengalaman internal. Pengalaman eksternal mencakup semua kejadian yang dipersepsi oleh individu dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu pengalaman internal, bagaimana penghayatan individu terhadap semua hal yang mempengaruhi dirinya. Lapangan fenomenal juga berisi pengalaman-pengalaman yang membantu individu mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapinya. Semua yang ada dalam fenomenal akan mempengaruhi *organisme* dan *self*.

3. *Self*

Self berarti diri, yaitu bagaimana keadaan individu tersebut. Dengan adanya *self* tersebut terbentuk melalui pengalaman individu semenjak kecil. Ada dua unsur dalam memaknai *self* oleh Rogers yaitu "I" dan "Me". "I" berarti saya yaitu merupakan pandangan individu terhadap siapa dirinya misalnya adalah "saya adalah orang yang cakap", "saya adalah orang yang pintar", dan lain sebagainya. Saya bisa mengubah rumus statistik, saya bisa mengendarai mobil, saya dapat memperbaiki komputer, dan lain sebagainya. Karena itu, *self* merupakan bagian dari medan fenomenal yang terdiri dari pola-pola pengamatan dan penilaian sadar dari "I" atau "Me". (Aqib, 2015: 163).

INDIVIDU SEHAT

Kepribadian sehat dalam pandangan Rogers adalah hasil dari perkembangan diri yang positif dan pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Ini menciptakan individu yang lebih mandiri, bahagia, dan mampu berinteraksi dengan orang lain secara positif. Menurut Rogers, individu yang memiliki kepribadian sehat memiliki ciri-ciri berikut:

1. Kongruensi (Congruence)
Individu yang memiliki kepribadian sehat memiliki kongruensi atau keselarasan antara self-concept (gambaran diri) mereka dan pengalaman aktual mereka. Mereka tidak berusaha untuk menjadi seperti orang lain atau berpura-pura menjadi sesuatu yang mereka tidak benar-benar rasakan.
2. Penerimaan Positif Tak Bersyarat (Unconditional Positive Regard)
Orang yang memiliki kepribadian sehat menerima diri mereka sendiri tanpa syarat. Mereka tidak menilai diri mereka sendiri berdasarkan tindakan atau prestasi tertentu. Ini membantu mereka merasa diterima dan dicintai apa adanya.
4. Empati (Empathy)
Individu dengan kepribadian sehat memiliki kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Mereka dapat melihat situasi dari sudut pandang orang lain dan merespons dengan pengertian dan empati.
5. Kebebasan dari Kondisi Positif (Freedom from Positive Conditions)
kebebasan dari kondisi positif, yang berarti bahwa orang tersebut tidak bergantung pada pujian atau persetujuan dari orang lain untuk merasa baik tentang diri mereka sendiri. Mereka memahami dan menerima perasaan positif mereka tanpa harus mengandalkan penghargaan eksternal.
6. Kreativitas dan Pertumbuhan (Creativity and Growth)
Individu yang memiliki kepribadian sehat cenderung mencapai tingkat self-actualization, yang mencakup eksplorasi diri, pertumbuhan pribadi, dan pengembangan potensi individu mereka.
7. Keterbukaan Terhadap Pengalaman (Openness to Experience)
Mereka bersedia menghadapi pengalaman baru dan beragam dalam hidup mereka, tanpa ketakutan atau penilaian yang berlebihan.
8. Kesadaran Diri (Self-Awareness)
Orang yang memiliki kepribadian sehat memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi. Mereka tahu siapa mereka, apa yang mereka inginkan, dan apa yang penting bagi mereka dalam hidup.
9. Konsistensi dan Keselarasan (Consistency and Congruity)
Kepribadian sehat juga mencakup konsistensi dalam perilaku dan nilai-nilai pribadi. Individu tersebut hidup sesuai dengan prinsip-prinsip dan nilai-nilai yang mereka anut.

INDIVIDU BERMASALAH

Menurut Rogers orang yang kepribadiannya tidak sesuai sepertinya tidak sadar dengan perasaan yang mereka ekspresikan. Mereka juga tidak sadar dengan pernyataan yang bertentangan dengan self-nya dan berusaha menolak ekspresi yang dapat mengungkapkan hal itu. Hubungan akrab dipandang sebagai ancaman, dan keterlibatan dengan orang lain dihindari. Sebaliknya, orang sehat menyadari pengalaman dan ekspresi perasaannya, bertanggung jawab dengan perasaan yang dimilikinya, dan berani bergaul akrab dengan segala resikonya.

Adapun ciri-ciri kepribadian tidak sehat atau bermasalah menurut rogers sebagai berikut: (Dalimunthe, 2019:45-47)

1. Munafik
Individu yang munafik adalah individu yang bertingkah laku tidak sesuai dengan apa yang dikatakannya, atau biasa dikatakan lain dimulut lain pula dihati, berbeda yang diucapkan dengan yang dilakukan. Individu seperti ini selalu menutupi dirinya, sehingga tingkah lakunya itu tidak sesuai dengan apa yang dirasakan dan diinginkannya. Kondisi semacam itu sebetulnya yang bersangkutan tidak nyaman karena harus selalu berpura-pura dan akhirnya kehidupannya tidak akan tenang.
2. Tingkah Laku yang Tidak Konsisten
Ciri kedua dari kepribadian salah suai adalah individu yang bertingkah laku tidak konsisten atau plin-plan. Artinya apa yang di lakukan sekarang berbeda dengan apa yang dilakukan pada waktu sebelumnya. Pada situasi tertentu dia berbuat jujur, dan pada kesempatan lain dia menjadi pembohong, besoknya menjadi lebih baik lagi, kemudian berbohong lagi dan begitu seterusnya.
3. Kecemasan
Ciri ketiga dari kepribadian salah suai adalah apabila individu selalu mengalami kecemasan. Pada diri yang bersangkutan setiap kali muncul kecemasan dalam menghadapi situasi tertentu, atau kecemasan akan selalu ditimpa musibah. Kecemasan sebenarnya diperlukan juga, sebab jika seseorang tidak sedikitpun cemas dalam menjalani menghadapi atau menjalani sesuatu, tentu dia tidak mencoba untuk mengantisipasi kegagalan atau keceakaan yang mungkin bisa terjadi pada dirinya apabila beraktifitas.
4. Mekanisme Pertahanan Diri
Mekanisme pertahanan diri maksudnya adalah kecendrungan individu untuk melakukan tindakan-tindakan yang tidak sesuai dengan realitas eksternal maupun internal, guna menutupi keemasannya. Orang-orang yang mencari-cari alasan untuk membenarkan atau tingkah lakunya yang keliru adalah salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri.
5. Tingkah Laku Salah Suai
Dasar dari manusia itu bertingkah laku adalah untuk beraktualisasi diri. Tingkah laku-tingkah laku yang ditampilkan pada lingkungan sosial tertentu hendaklah dapat diterima oleh masyarakat yang berada dalam lingkungan itu. Apabila seorang individu bertingkah laku yang tidak dapat diterima oleh lingkungan sosial dimana mereka berada disebut bertingkah laku salah suai. Apabila sering kali yang bersangkutan bertingkah laku yang salah suai hal ini menandakan bahwa pada dirinya ada penyimpangan kepribadian.

C. Tujuan Konseling Self

Tujuan konseling self adalah menciptakan suasana yang kondusif bagi konseli untuk melakukan eksplorasi diri sehingga dapat mengetahui hambatan-hambatan dalam perkembangannya. Pada giliran berikutnya konseli diharapkan dapat mengembangkan aspek diri yang sebelumnya mengalami gangguan. Proses pemberian bantuan dengan menggunakan model konseling self, yang menjadi penekanan dan perhatian konselor adalah para individu konseli itu sendiri, bukan pada pemecahan masalahnya saja. Yang pada akhirnya diharapkan adanya pertumbuhan dan perkembangan yang berarti pada diri konseli setelah menjalani proses konseling selesai, yaitu aktualisasi diri karena Pendekatan ini berpusat pada individu dan menghargai kemampuan mereka untuk menemukan solusi yang tepat untuk masalah mereka sendiri. Secara spesifik tujuan dari konseling self menurut Rogers adalah sebagai berikut: (Aqib, 2015: 164-165).

1. **Meningkatkan Kesadaran Diri**
Meningkatkan kesadaran diri tentang siapa mereka, apa yang mereka rasakan, dan apa yang mereka inginkan dalam hidup serta motivasinya.
2. **Mengembangkan Self-Concept yang Positif**
Konseling self bertujuan untuk membantu individu mengembangkan self-concept yang lebih positif dan realistis.
3. **Meningkatkan Kebebasan dan Tanggung Jawab**
Konseling self mendorong individu untuk mengambil tanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka dalam hidup. Ini melibatkan pengembangan kemampuan untuk membuat pilihan yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan pribadi mereka.
4. **Mengembangkan Kemampuan Empati dan Komunikasi**
Membantu individu mengembangkan kemampuan empati terhadap diri mereka sendiri dan orang lain.
5. **Mendorong Pertumbuhan Pribadi dan Self-Actualization**
Self-actualization adalah proses mencapai potensi pribadi maksimal dan menjadi versi terbaik dari diri sendiri.
6. **Mengatasi Konflik Internal**
Seperti konflik antara apa yang diinginkan dan apa yang diharapkan oleh orang lain atau masyarakat. Ini membantu individu untuk hidup lebih otentik dan sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi mereka sendiri.
7. **Mengembangkan Keterampilan Hidup**
keterampilan hidup yang dapat membantu individu menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari, seperti keterampilan komunikasi, manajemen stres, dan pemecahan masalah.

D. Teknik dan Proses Konseling Self

Dalam Konseling Self atau Person Centered, pendekatan terapeutiknya didasarkan pada hubungan terapeutik yang empatik dan penerimaan tanpa syarat antara konselor dan konseli. Oleh karena itu, teknik-teknik yang digunakan cenderung berfokus pada menciptakan lingkungan yang mendukung dan penuh pengertian bagi konseli. Berikut adalah beberapa teknik yang umum digunakan dalam Konseling *Self* beserta penjelasan dan contoh masing-masing:

1. Refleksi: Konselor menggunakan refleksi untuk mengulang kembali perasaan, pikiran, atau isuisu yang diungkapkan oleh konseli. Tujuannya adalah untuk menunjukkan kepada konseli bahwa konselor benar-benar memahami dan mendengarkan dengan penuh perhatian.

Contoh:

Konseli : "Saya merasa sangat kesepian akhirakhir ini."
Konselor : "Anda merasa sangat kesepian akhirakhir ini."

2. Empati: Konselor menunjukkan empati dengan mengidentifikasi dan mengakui perasaan konseli tanpa menghakimi atau menilai. Hal ini membantu konseli merasa didengar dan diterima sepenuhnya.

Contoh:

Konseli : "Saya merasa cemas tentang pekerjaan baru saya."
Konselor : "Saya bisa memahami bahwa pekerjaan baru bisa menjadi menakutkan dan menimbulkan kecemasan."

3. Penegasan Pada Isi Perasaan: Konselor mengarahkan perhatian pada perasaan dan emosi yang diungkapkan oleh konseli, sehingga membantu konseli lebih mendalami pengalaman emosional mereka.

Contoh:

Konseli : "Saya merasa sangat marah pada teman saya karena dia membatalkan rencana kami."
Konselor : "Sepertinya Anda merasa sangat marah karena teman Anda membatalkan rencana Anda."

4. Pemberian Dukungan Emosional: Konselor menyediakan dukungan emosional kepada konseli untuk membantu mereka merasa aman dan didukung dalam proses konseling.

Contoh:

Konseli : "Saya merasa putus asa tentang masa depan saya."
Konselor : "Saya di sini untuk mendukung Anda dalam mengatasi perasaan putus asa ini dan mencari jalan keluar."

5. Menyediakan Pilihan: Konselor memberikan konseli dengan pilihan atau alternatif untuk membantu mereka merasa lebih berdaya dan aktif dalam proses pengambilan keputusan.

Contoh:

Konseli : "Saya tidak yakin apakah harus meneruskan kuliah atau mencari pekerjaan."
Konselor : "Anda memiliki pilihan untuk melanjutkan kuliah atau mencari pekerjaan. Mari kita bahas pro dan kontra dari

masingmasing pilihan."

6. Penguatan Positif: Konselor memberikan penguatan positif untuk perilaku, pemikiran, atau tindakan konseli yang sesuai dengan tujuan atau pertumbuhan pribadi mereka.

Contoh:

Konseli: "Saya mencoba untuk menjadi lebih percaya diri di tempat kerja."

Konselor: "Itu adalah langkah yang baik. Anda telah melakukan usaha untuk mengembangkan percaya diri Anda."

E. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Self

Contoh Analisis Kasus setting Sekolah

Berikut adalah contoh analisis kasus dan praktik konseling psikologi individu pada seorang peserta didik di sekolah menengah:

❖ Deskripsi Kasus

Kasus Seorang siswa di sekolah menengah bernama Aston mengalami masalah stres akademik yang berat. Dia merasa tertekan dengan tuntutan sekolah, tugas-tugas rumah, dan ujian. Aston merasa cemas dan takut gagal, sehingga kinerja akademiknya menurun dan dia merasa putus asa.

❖ Tujuan Konseling

Berdasarkan tujuh tujuan konseling self sesuai dengan permasalahan Aston ada 5 tujuan yang terkait diantaranya

1. Meningkatkan Kesadaran Diri
2. Meningkatkan Kebebasan dan Tanggung Jawab
3. Mendorong Pertumbuhan Pribadi dan Self-Actualization
4. Mengatasi Konflik Internal
5. Mengembangkan Keterampilan Hidup

❖ Analisis Kasus

Permasalahan stress akademik yang dimiliki Aston terkait dengan ketidak sadarannya peran sebagai seorang peserta didik, Aston harus bertanggungjawab terhadap perannya, Aston mesti mampu menampilkan versi terbaiknya dalam melakukan aktualisasi diri, mengatasi stresnya dengan positif dan melatih keterampilannya dalam manage waktu dan tugas-tugasnya. Adapun perilaku bermasalah Aston adalah tidak konsisten dan salah suai.

❖ Intervensi (Teknik)

1. Membangun Hubungan Terapeutik: Konselor menggunakan pendekatan yang empatik dan penuh pengertian untuk membantu Aston merasa nyaman dan didukung dalam berbicara tentang stresnya. Konselor menciptakan lingkungan yang aman dan menerima di mana Aston dapat merasa didengar dan dipahami.
2. Menggali Perasaan dan Pengalaman Aston: Konselor membantu Aston untuk menggali perasaan dan pengalaman yang mungkin menjadi akar masalah stres akademiknya. Konselor menggunakan teknik refleksi dan penegasan pada isi perasaan untuk membantu Aston lebih memahami perasaannya.

3. Meningkatkan Kesadaran Diri: Konselor membantu Aston meningkatkan kesadaran diri tentang pikiran dan perasaan yang muncul ketika menghadapi situasi stres. Konselor membantu Aston mengenali pola pikir yang mungkin mempengaruhi reaksi stresnya.
4. Meningkatkan Penerimaan Diri: Konselor bekerja dengan Aston untuk membantu dia menerima dirinya sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Konselor memberikan penerimaan tanpa syarat terhadap Aston dan membantu mengurangi perasaan putus asa.
5. Menyediakan pilihan: Konselor membantu Aston mengidentifikasi perilaku yang efektif, seperti relaksasi, olahraga, atau mengatur waktu. Konselor juga membantu Aston membuat rencana tindakan untuk menghadapi stres akademik.
6. Penguatan positif: Konselor mendorong Aston untuk menghadapi tantangan akademiknya dengan cara yang lebih positif dan proaktif. Konselor mengajak Aston untuk melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda dan mencari solusi yang tepat.

Contoh Analisis Kasus setting Luar Sekolah

Berikut adalah contoh analisis kasus dan praktik konseling psikologi individu pada seorang individu di luar sekolah:

❖ Deskripsi Kasus

Kasus: Seorang wanita muda bernama Sovia berusia 27 tahun menghadapi masalah kecemasan sosial yang parah. Dia merasa cemas dan gugup ketika harus berinteraksi dengan orang lain, bahkan dalam situasi sosial yang sederhana seperti berbicara di telepon atau berbicara dengan orang asing di acara sosial. Kecemasan ini telah menghambat kehidupan sosial dan karirnya.

❖ Tujuan Konseling

1. Meningkatkan Kesadaran Diri
2. Mengembangkan Self-Concept yang Positif
3. Mengembangkan kemampuan komunikasi
4. Mendorong pertumbuhan diri dan aktualisasi diri
5. Mengembangkan keterampilan hidup

❖ Analisis Kasus

Permasalahan kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain yang dimiliki sovia terkait dengan ketidak sadarnya peran sebagai seorang individu dalam bermasyarakat. Sovia mesti mampu menampilkan versi terbaiknya dalam melakukan aktualisasi diri, mengatasi kecanggungannya dalam berinteraksi dengan positif dan melatih keterampilannya dalam bersosialisasi. Adapun perilaku bermasalah Aston adalah tidak kecemasan dan salah suai.

❖ Intervensi (Teknik)

1. Membangun Hubungan Terapeutik: Konselor menciptakan lingkungan terapeutik yang aman dan mendukung untuk membantu Rani merasa nyaman berbicara tentang masalah kecemasannya. Konselor menggunakan pendekatan yang empatik dan penerimaan tanpa syarat untuk membangun hubungan terapeutik yang kuat dengan Sovia.

2. Menggali Perasaan dan Pengalaman Sovia: Konselor membantu Rani menggali perasaan dan pengalaman yang mungkin menjadi akar masalah kecemasan sosialnya. Konselor menggunakan teknik refleksi dan penegasan pada isi perasaan untuk membantu Sovia lebih memahami perasaannya.
3. Empati: Konselor membantu Sovia menunjukkan empati dengan mengidentifikasi dan mengakui perasaan konseli tanpa menghakimi atau menilai. Hal ini membantu konseli merasa didengar dan diterima sepenuhnya saat menghadapi situasi sosial yang menegangkan.
4. Meningkatkan Penerimaan Diri: Konselor bekerja dengan Sovia untuk membantu dia menerima dirinya sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Konselor memberikan penerimaan tanpa syarat terhadap Rani dan membantu mengurangi rasa tidak percaya diri.
5. Menyediakan pilihan: Konselor menggunakan teknik peranplaying untuk membantu Sovia berlatih dan mempersiapkan diri dalam situasi sosial yang menegangkan. Konselor dapat memainkan peran sebagai orang asing atau teman dalam peranplaying ini.
6. Penguatan positif: Konselor mendorong Sovia untuk menghadapi tantangan kecemasan sosialnya dengan cara yang lebih positif dan proaktif.



LATIHAN IV KONSELING SELF

Aspek	Konseli pada <i>Setting</i> Sekolah	Konseli pada <i>Setting</i> Luar Sekolah
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli		
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik		
Tujuan Konseling Psikoanalisis Klasik		
Teknik yang Digunakan Konselor		
Kapan Konseling Dikatakan Berhasil?		

PRAKTIK III DAN REFLEKSI MODEL KONSELING SELF

1. Silahkan Saudara lakukan konseling dengan rekan Saudara
2. Perankan Saudara sebagai konselor
3. Kemudian lakukan analisis sebagai berikut!

Aspek	Uraian
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli	
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik	
Tuliskan Tujuan Konseling	
Tuliskan Teknik yang Digunakan Konselor!	

<p>Tuliskan Penggalan Percakapan konseling pada Tahap Intervensi!</p>	
<p>Apakah konseling Saudara berhasil? Apa kendala Saudara pada model ini? jelaskan!</p>	

LEMBAR PENGAMATAN PRAKTIK IV

NO	ASPEK PENILAIAN	KRITERIA PENILAIAN & BOBOT				
		SB	B	C	K	SK
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
A	Konsep					
	Pemahaman Terhadap Permasalahan Konseli					
	Ketepatan Kasus dengan Model					
B	Analisis Kasus					
	Ketepatan Identifikasi Perilaku Bermasalah Konseli					
	Ketepatan Tujuan Konseling					
	Ketepatan Pemilihan Teknik					
C	Praktik					
	Tahap <i>Introduction</i>					
	Tahap <i>Eksplorasion</i>					
	Tahap <i>Interpretation</i>					
	Tahap <i>Intervention</i> (Penerapan Teknik)					
	Tahap <i>Terminating</i>					
	Catatan					

$$N = \frac{(A)+(B)+(C)}{50} \times 100 = \dots\dots\dots$$

NO	RENTANG	NILAI
1	76-100	A
2	51-75	B
3	26-50	C
4	0-25	D

Pengamat

(.....)

BAB VI MODEL TEORI KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL

A. Sejarah Singkat Tokoh Konseling Transaksional



bing.com/imaes

Konseling Transaksional adalah salah satu pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Eric Berne seorang psikiater dan psikoanalisis asal Kanada dan menghabiskan sebagian besar karirnya di Amerika Serikat. Selain menjadi seorang psikiater, Berne juga merupakan penulis yang produktif, yang menulis banyak buku tentang Konseling Transaksional dan teori psikologisnya. pada tahun 1950an dan 1960an.

Eric Berne memperkenalkan teori transaksionalnya dalam bukunya yang terkenal berjudul "Games People Play" yang diterbitkan pada tahun 1964. Buku "Games People Play" yang diterbitkan pada tahun 1964 menjadi sangat populer dan membuat pendekatan konseling transaksional semakin dikenal secara luas.

Pada tahun 1950an, Eric Berne mulai mengembangkan teori transaksional sebagai alternatif dari pendekatan psikoanalisis yang lebih tradisional. Teori transaksional Berne mencakup konsep tentang ego, struktur kepribadian, dan analisis transaksional yang melibatkan interaksi sosial antara individu. Pada tahun 1961, Eric Berne mendirikan International Transactional Analysis Association (ITAA) sebagai organisasi yang berfokus pada pengembangan dan penyebaran pendekatan konseling transaksional.

Konseling Transaksional memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam dunia konseling dan psikoterapi. Pendekatan ini membantu individu untuk lebih memahami pola-pola perilaku mereka dan cara berinteraksi dengan orang lain. Teori transaksional juga membantu dalam menganalisis komunikasi dan hubungan interpersonal secara lebih mendalam. Seiring berjalannya waktu, berbagai pengembangan dan aplikasi teori transaksional telah dibuat oleh berbagai praktisi dan konselor dalam bidang konseling dan psikoterapi.

B. Kepribadian Individu Menurut model Konseling Transaksional

Menurut model Konseling Transaksional, kepribadian individu yang berkembang mengacu pada kepribadian yang mengalami pertumbuhan, kematangan, dan peningkatan dalam berbagai aspek kepribadian, serta mampu berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya. Kepribadian yang berkembang menunjukkan adanya keseimbangan dan integrasi antara tiga tingkat struktur kepribadian, yaitu Orangtua (*Parent*), Dewasa (*Adult*), dan Anak (*Child*).

KEPRIBADIAN SEHAT

Berikut adalah ciri-ciri kepribadian individu yang berkembang menurut model Konseling Transaksional:

1. Orangtua (*Parent*)

Memiliki aspek Orangtua yang sehat, yaitu memiliki kemampuan memberikan dorongan positif, dukungan, dan pengertian kepada orang lain. Menyadari dan mampu mengelola potensi pola Orangtua yang negatif, seperti sikap menghakimi, otoriter, atau overprotective. Mampu berempati dan bersikap bijaksana dalam memberikan nasehat atau bimbingan kepada orang lain.

2. Dewasa (*Adult*)

Memiliki aspek Dewasa yang sehat, yaitu berpikir rasional, obyektif, dan berdasarkan fakta dan informasi yang relevan. Mampu membuat keputusan secara bijaksana dan bertanggung jawab terhadap tindakan dan konsekuensinya. Fleksibel dalam berpikir dan terbuka untuk belajar dari pengalaman dan informasi baru.

3. Anak (*Child*)

Memiliki aspek Anak yang sehat, yaitu mampu mengekspresikan emosi secara seimbang dan wajar. Dapat menghadapi emosi dengan baik tanpa melampiaskannya secara berlebihan atau menekan emosi dengan keras. Menunjukkan perilaku yang matang dan adaptif, serta mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang berbeda.

4. Integrasi Antara Tingkat Kepribadian

Individu yang kepribadiannya berkembang mampu mengintegrasikan ketiga tingkat kepribadian (Orangtua, Dewasa, dan Anak) secara seimbang dan harmonis dalam berinteraksi dengan orang lain. Mampu mengenali dan mengelola konflik internal antara aspek-aspek kepribadian yang berbeda sehingga menghasilkan respons yang lebih matang dan adaptif.

5. Pertumbuhan Pribadi

Individu dengan kepribadian yang berkembang menunjukkan kemajuan dalam pertumbuhan pribadi, baik dalam pemahaman diri maupun dalam berinteraksi dengan orang lain, Memahami kekuatan dan kelemahannya.

6. Mampu menerima diri apa adanya tanpa perlu berpura-pura

7. Memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik. Mereka mampu menyampaikan pemikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka dengan jelas dan langsung kepada orang lain.

8. Memiliki kontrol diri yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain. Mereka dapat mengelola emosi negatif tanpa meledak atau mengekspresikannya secara merusak.

9. Memiliki kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain secara positif. Mereka mampu membangun hubungan yang sehat dengan orang lain dan mencapai kesejahteraan psikologis.

KEPRIBADIAN BERMASALAH

Menurut model Konseling Transaksional, kepribadian individu yang bermasalah adalah kepribadian yang mengalami hambatan dalam pertumbuhan, kematangan, dan penyesuaian diri. Kepribadian ini dapat menunjukkan pola-pola transaksional yang tidak sehat, serta kesulitan dalam berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya. Kepribadian yang bermasalah cenderung menunjukkan disfungsi dalam salah satu atau lebih dari tiga tingkat struktur kepribadian, yaitu Orangtua (Parent), Dewasa (Adult), dan Anak (Child). Berikut adalah ciri-ciri kepribadian individu yang bermasalah menurut model Konseling Transaksional:

1. Ego Orang Tua (Parent Ego):

Kepribadian bermasalah yang mungkin muncul dalam Ego Orang Tua adalah:

a. Orang Tua Kritis (Critical Parent)

Individu ini cenderung menjadi otoriter, kritis, dan menghakimi terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Mereka sering mengungkit kesalahan dan kekurangan.

b. Orang Tua Menjaga Tradisi (Nurturing Parent)

Individu ini berperan sebagai orang yang terlalu protektif, perhatian berlebihan, atau terlalu memanjakan diri sendiri atau orang lain.

2. Ego Anak (Child Ego):

Kepribadian bermasalah yang mungkin terkait dengan Ego Anak adalah:

a. Anak Tidak Bahagia (Adapted Child):

Individu ini memiliki perasaan rendah diri dan sering merasa cemas atau bersalah. Mereka cenderung tunduk pada tekanan sosial dan berusaha untuk memenuhi harapan orang lain.

b. Anak Bebas (Free Child):

Sebaliknya, individu ini bersifat impulsif, mengejar kenikmatan seketika, dan cenderung mengabaikan tanggung jawab atau konsekuensi, cenderung merespons situasi sosial dengan cara yang tidak matang, seperti melampiaskan emosi secara berlebihan atau menarik diri dengan sikap yang defensif.

3. Ego Dewasa (Adult Ego):

Kepribadian bermasalah yang terkait dengan Ego Dewasa adalah:

a. Dewasa Penyesuaian (Adapted Adult)

Individu ini kurang mampu membuat keputusan yang mandiri dan sering bergantung pada otoritas atau pendapat orang lain.

b. Dewasa Bebas (Free Adult)

Individu ini menunjukkan kebijaksanaan dan kemampuan untuk membuat keputusan yang baik, tetapi mungkin juga cenderung mengabaikan perasaan atau kebutuhan emosional.

C. Tujuan Konseling Transaksional

Tujuan Konseling Transaksional adalah membantu individu mencapai pertumbuhan pribadi, pemahaman diri yang lebih dalam, dan perubahan positif dalam pola transaksional dan interaksi sosial mereka. Berikut adalah beberapa tujuan konseling dalam pendekatan Konseling Transaksional:

1. Meningkatkan Kesadaran Diri

Konseling Transaksional bertujuan untuk membantu individu mengenali polapola transaksional yang tidak sehat dan menyadari bagaimana pola-pola tersebut mempengaruhi hubungan dengan orang lain dan kualitas hidup mereka.

2. Mengatasi Hambatan Dalam Pertumbuhan Pribadi

Konseling bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi hambatan dalam pertumbuhan pribadi mereka, seperti pola kepribadian yang bermasalah atau kebiasaan yang tidak sehat.

3. Mengembangkan Pola Transaksional yang Positif

Konseling Transaksional membantu individu menggali dan mengubah pola transaksional yang negatif menjadi pola yang lebih positif dan adaptif dalam berinteraksi dengan orang lain.

4. Meningkatkan Keterampilan Komunikasi:

Konseling bertujuan untuk membantu individu mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif, termasuk cara menyampaikan pesan dengan jelas dan mendengarkan dengan empati.

5. Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan

Konseling Transaksional membantu individu mengembangkan kemampuan untuk membuat keputusan yang bijaksana dan berdasarkan fakta serta informasi yang relevan.

6. Meningkatkan Kualitas Hubungan Sosial:

Konseling bertujuan untuk membantu individu meningkatkan kualitas hubungan sosial mereka dengan orang lain, termasuk keluarga, teman, rekan kerja, dan pasangan.

7. Memahami Diri dan Orang Lain:

Konseling Transaksional membantu individu memahami lebih baik tentang diri mereka sendiri, motivasi, emosi, dan cara pandang, serta memahami orang lain dengan lebih empati.

8. Meningkatkan Kualitas Hidup:

Tujuan utama dari konseling adalah membantu individu mencapai kesejahteraan emosional dan kualitas hidup yang lebih baik melalui pemahaman diri dan perubahan positif dalam pola transaksional dan perilaku.

D. Teknik dan Proses Konseling Transaksional

Dalam konseling transaksional, terdapat beberapa teknik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu mengidentifikasi pola transaksional yang tidak sehat, mengatasi hambatan-hambatan dalam pertumbuhan pribadi, dan mencapai perubahan positif dalam interaksi sosial. Berikut adalah beberapa teknik konseling transaksional:

1. Analisis Transaksional:

Analisis Transaksional adalah teknik untuk mengidentifikasi dan menganalisis transaksi antara tingkatan kepribadian (Orangtua, Dewasa, dan Anak) dalam interaksi sosial. Tujuannya adalah untuk memahami bagaimana pola transaksional tertentu mempengaruhi hubungan dan emosi individu.

Contoh Pernyataan Konselor:

"Mari kita lihat transaksi yang terjadi ketika Anda berbicara dengan teman Anda di situasi tertentu. Bagaimana perasaan dan pikiran Anda saat melakukan interaksi itu?"

2. Peran/*Playing*

Peran/*playing* adalah teknik di mana konselor berperan sebagai orang lain atau situasi tertentu dalam sesi konseling. Ini membantu individu melihat perspektif lain dan berlatih cara berinteraksi secara lebih efektif.

Contoh Pernyataan Konselor:

"Mari kita coba peran *playing*. Saya akan berperan sebagai teman Anda, dan Anda menjadi diri sendiri. Bagaimana Anda akan merespons atau berinteraksi dengan saya?"

3. Skema Injungsi dan Skema Diri:

Teknik ini melibatkan identifikasi dan analisis pola-pola pikir dan keyakinan yang tidak sehat yang berasal dari masa lalu dan mempengaruhi perilaku dan interaksi saat ini.

Contoh Pernyataan Konselor:

"Apakah ada situasi atau pengalaman masa lalu yang mungkin mempengaruhi cara Anda berinteraksi dengan orang lain sekarang? Bagaimana hal itu mempengaruhi pandangan diri Anda?"

4. Kontrak Konseling:

Kontrak konseling adalah perjanjian antara konselor dan konseli mengenai tujuan, dan lingkup konseling. Hal ini membantu menciptakan kerangka kerja yang jelas untuk proses konseling.

Contoh Pernyataan Konselor:

"Mari kita buat kontrak konseling untuk menetapkan tujuan-tujuan Anda dalam proses ini dan langkah-langkah yang akan kita ambil untuk mencapainya."

5. Penggunaan Bahasa IMessages:

Konselor menggunakan bahasa "Imessages" untuk menyampaikan pernyataan dengan jelas dan menghindari kesan menghakimi atau menuduh.

Contoh Pernyataan Konselor:

"Saya mendengar Anda menggambarkan perasaan cemas saat berbicara di depan umum. Saya ingin mendukung Anda dlm mengatasi kecemasan itu."

6. Penerapan Skrip dan Bermain Peran:

Teknik ini melibatkan bermain peran dan menerapkan "skrip" dalam interaksi untuk membantu individu memahami pola perilaku tertentu dan mengidentifikasi polapola yang tidak sehat.

Contoh Pernyataan Konselor:

"Mari kita mainkan situasi di mana Anda merasa kurang percaya diri. Bagaimana Anda meresponsnya? Apakah ada pola yang muncul dalam permainan peran ini?"

Teknik-teknik ini digunakan oleh konselor dalam sesi konseling untuk membantu individu mencapai perubahan positif, memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial. Konselor menggunakan teknik-teknik ini secara fleksibel sesuai kebutuhan dan tujuan konseli.

E. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Transaksional

Contoh Analisis Kasus setting Sekolah

Berikut adalah contoh analisis kasus dan praktik konseling psikologi individu pada seorang peserta didik di sekolah menengah:

❖ Deskripsi Kasus Kasus

Ani, seorang siswi di sekolah menengah, mengalami masalah dalam berinteraksi dengan temantemannya. Dia sering merasa tidak percaya diri dan sulit bergaul dengan orang lain. Ani merasa takut dihakimi dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial.

❖ Tujuan Konseling

❖ Analisis Kasus

Konselor melakukan analisis transaksional untuk mengidentifikasi pola interaksi Ani dengan teman-temannya dan bagaimana pola transaksional ini mempengaruhi perasaan dan perilakunya.

Contoh Pernyataan Konselor:

"Saat kamu berbicara dengan teman-temanmu, bagaimana biasanya transaksinya berlangsung? Apakah ada pola-pola yang muncul dalam interaksi tersebut?"

❖ Intervensi (Teknik)

Dalam kasus ini, konselor menggunakan berbagai teknik konseling transaksional untuk membantu Ani mengatasi masalahnya dalam berinteraksi dengan temantemannya. Pendekatan konseling ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup Ani, membantu dia mengenali dan mengatasi hambatan dalam pertumbuhan pribadi, serta memperbaiki pola transaksionalnya untuk mencapai interaksi sosial yang lebih positif.

1. Peran/*Playing*

Konselor melakukan peranplaying dengan Ani untuk membantu dia berlatih interaksi sosial dan melihat perspektif lain dalam berkomunikasi dengan temantemannya.

Contoh Pernyataan Konselor:

"Saya akan berperan sebagai temanmu, dan kamu menjadi dirimu sendiri. Bagaimana kamu akan berinteraksi dengan saya? Apakah ada sesuatu yang ingin kamu sampaikan?"

2. Skema Injungsi dan Skema Diri

Konselor membantu mengidentifikasi keyakinan negatif yang mungkin dia miliki tentang dirinya sendiri dan membantu mengubahnya menjadi keyakinan yang lebih positif dan mendukung.

Contoh Pernyataan Konselor:

"Kamu mengatakan bahwa kamu merasa tidak percaya diri saat berinteraksi dengan temantemanmu. Bisakah kamu ceritakan lebih lanjut tentang apa yang membuatmu merasa tidak percaya diri? Bagaimana jika kita mencoba menggantikan pikiran negatif itu dengan pikiran yang lebih positif?"

Kontrak Konseling

3. Konselor dan Ani membuat kontrak konseling yang berisi tujuantujuan yang ingin dicapai oleh Ani dalam proses konseling ini.

Contoh Pernyataan Konselor:

"Mari kita buat kontrak konseling yang berisi tujuantujuan yang ingin kamu capai dalam sesi konseling ini. Apa yang kamu harapkan dari konseling ini?"

4. Penggunaan Bahasa Imessages

Konselor menggunakan bahasa "Imessages" untuk menyampaikan pernyataan dengan jelas dan mendukung Ani dalam sesi konseling.

Contoh Pernyataan Konselor:

"Saya mendengar bahwa kamu menghadapi tantangan dalam berinteraksi dengan teman-temanmu, dan saya ingin membantu kamu mengatasi masalah ini. Bagaimana kamu ingin bekerja sama dalam proses ini?"

Penerapan Skrip dan Bermain Peran

5. Konselor bermain peran dengan Ani untuk membantu dia memahami situasi sosial tertentu dan mengidentifikasi pola perilaku yang mungkin terjadi.

Contoh Pernyataan Konselor:

"Mari kita mainkan situasi kamu merasa cemas berbicara dengan teman-temanmu. Bagaimana kamu ingin menangani situasi ini? Bisakah kita mencoba memainkannya?"

LATIHAN V ANALISIS TRANSAKSIONAL

Aspek	Konseli pada <i>Setting</i> Sekolah	Konseli pada <i>Setting</i> Luar Sekolah
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli		
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik		
Tujuan Konseling Psikoanalisis Klasik		
Teknik yang Digunakan Konselor		
Kapan Konseling Dikatakan Berhasil?		

PRAKTIK V DAN REFLEKSI MODEL TRANSAKSIONAL

1. Silahkan Saudara lakukan konseling dengan rekan Saudara
2. Perankan Saudara sebagai konselor
3. Kemudian lakukan analisis sebagai berikut!

Aspek	Uraian
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli	
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik	
Tuliskan Tujuan Konseling	
Tuliskan Teknik yang Digunakan Konselor!	

<p>Tuliskan Penggalan Percakapan konseling pada Tahap Intervensi!</p>	
<p>Apakah konseling Saudara berhasil? Apa kendala Saudara pada model ini? jelaskan!</p>	

LEMBAR PENGAMATAN PRAKTIK V

NO	ASPEK PENILAIAN	KRITERIA PENILAIAN & BOBOT				
		SB	B	C	K	SK
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
A	Konsep					
	Pemahaman Terhadap Permasalahan Konseli					
	Ketepatan Kasus dengan Model					
B	Analisis Kasus					
	Ketepatan Identifikasi Perilaku Bermasalah Konseli					
	Ketepatan Tujuan Konseling					
	Ketepatan Pemilihan Teknik					
C	Praktik					
	Tahap <i>Introduction</i>					
	Tahap <i>Eksplorasion</i>					
	Tahap <i>Interpretation</i>					
	Tahap <i>Intervention</i> (Penerapan Teknik)					
	Tahap <i>Terminating</i>					
	Catatan					

$$N = \frac{(A)+(B)+(C)}{50} \times 100 = \dots\dots\dots$$

NO	RENTANG	NILAI
1	76-100	A
2	51-75	B
3	26-50	C
4	0-25	D

Pengamat

(.....)

BAB VII MODEL TEORI KONSELING PERILAKU EMOTIF RATIONAL

A. Sejarah Singkat Tokoh Konseling Perilaku Emotif Rational



Konseling Perilaku Emotif Rational Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah salah satu pendekatan dalam konseling psikologi yang dikembangkan oleh seorang psikoterapis bernama Albert Ellis. Ellis lahir pada 27 September 1913 di Pittsburgh, Pennsylvania, Amerika Serikat, dan wafat pada 24 Juli 2007 di New York City. Pada tahun 1955.

Albert Ellis adalah salah satu tokoh terkemuka dalam pengembangan terapi rasional emosional (REBT).

bing.com/imaes

Ellis memulai pengembangan REBT pada tahun 1955, yang kemudian menjadi salah satu pendekatan terapeutik kognitif-emosional yang paling berpengaruh. REBT adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada peran pemikiran dan keyakinan individu dalam membentuk emosi dan perilaku mereka. Ellis percaya bahwa banyak masalah emosional dan psikologis disebabkan oleh pemikiran irasional atau tidak rasional.

Albert Ellis menerima banyak penghargaan sepanjang kariernya, termasuk Penghargaan Distinguished Professional Contributions to Psychology dari American Psychological Association (APA) dan Penghargaan Humanist of the Year dari American Humanist Association. Albert Ellis adalah salah satu tokoh terkemuka dalam dunia konseling dan psikologi, yang meninggalkan warisan penting dalam pengembangan terapi kognitif-emosional yang terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi masalah emosional dan psikologis. Dalam terapi REBT, klien diajarkan untuk mengidentifikasi dan menggantikan pemikiran irasional dengan pemikiran yang lebih rasional, sehingga menghasilkan perubahan emosional dan perilaku yang lebih sehat. Karya Albert Ellis dalam bidang terapi dan psikologi kognitif-emosional sangat berpengaruh. Terapi REBT telah menjadi dasar untuk pengembangan banyak pendekatan terapeutik lainnya, seperti terapi kognitif perilaku (CBT).

Pendekatan Konseling Perilaku Emotif Rational ini menekankan pentingnya mengidentifikasi dan mengubah pemikiran irasional yang dapat menyebabkan emosi yang tidak sehat dan perilaku maladaptif. Dalam konseling, konseli diajak untuk menggantikan pemikiran irasional dengan pemikiran rasional yang lebih sehat dan konstruktif, sehingga dapat membantu konseli menghadapi masalahnya dengan lebih efektif dan lebih bahagia secara emosional.

B. Kepribadian Individu Menurut model Konseling Perilaku Emotif Rational

Menurut Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), kepribadian individu yang sehat ditandai oleh pola pikir yang rasional dan realistis, serta kemampuan untuk mengatasi emosi dan perilaku secara adaptif.

INDIVIDU SEHAT

Beberapa ciri kepribadian individu yang sehat menurut REBT antara lain:

1. **Pemikiran Rasional:** Individu yang sehat menurut REBT mampu mengidentifikasi pemikiran irasional atau tidak realistis dalam diri mereka dan berusaha menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, logis, dan adaptif.
2. **Kemampuan Mengatasi Emosi Negatif:** Individu yang sehat dapat mengelola emosi negatif seperti cemas, marah, dan putus asa dengan cara yang sehat dan produktif. Mereka tidak menekan emosi tersebut, namun juga tidak membiarkannya mengendalikan diri mereka.
3. **Menerima Diri Sendiri dan Orang Lain:** Individu yang sehat memiliki sikap yang penuh kasih dan penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Mereka tidak terlalu keras pada diri sendiri atau orang lain, dan mampu memahami bahwa tidak ada yang sempurna.
4. **Adaptabilitas dalam Menghadapi Perubahan:** Individu yang sehat mampu beradaptasi dengan perubahan dan tantangan dalam hidup mereka tanpa terlalu banyak resistensi atau ketakutan berlebihan.
5. **Bertanggung Jawab atas Tindakan dan Keputusan:** Individu yang sehat memiliki rasa tanggung jawab terhadap tindakan dan keputusan mereka. Mereka tidak mencari kambing hitam atau menyalahkan orang lain atas masalah yang mereka hadapi.
6. **Hubungan Sosial yang Sehat:** Individu yang sehat memiliki kualitas hubungan sosial yang baik, dengan kemampuan berinteraksi secara positif dan saling mendukung dengan orang lain.
7. **Mengembangkan Harga Diri yang Sehat:** Individu yang sehat memiliki harga diri yang kuat dan positif, tidak terlalu terpengaruh oleh penilaian negatif dari orang lain.
8. **Optimisme dan Ketahanan (*Resilience*):** Individu yang sehat cenderung memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap hidup dan kemampuan untuk pulih dari kesulitan atau kegagalan.
9. **Tujuan dan Makna Hidup yang Klar:** Individu yang sehat memiliki tujuan hidup yang jelas dan makna yang mereka anut, yang membantu mereka merasa lebih terarah dan terpenuhi.

Kepribadian individu yang sehat menurut REBT didasarkan pada kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan pemikiran rasional, emosi yang sehat, dan tindakan yang adaptif. Dengan demikian, individu tersebut dapat mencapai kesejahteraan psikologis dan kehidupan yang lebih memuaskan.

INDIVIDU BERMASALAH

Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) mengidentifikasi beberapa ciri kepribadian individu yang bermasalah yang seringkali terkait dengan pemikiran irasional dan perilaku tidak adaptif.

Beberapa ciri kepribadian individu yang bermasalah menurut REBT antara lain:

1. **Pemikiran Irasional** Individu yang bermasalah menurut REBT cenderung memiliki pola pikir yang irasional, seperti berpikir secara berlebihan, menggeneralisasi hal-hal negatif, berpikir kategori hitam-putih, dan mengharapkan kesempurnaan.
2. **Ketidakmampuan Mengatasi Emosi Negatif:** Individu yang bermasalah seringkali kesulitan dalam mengatasi emosi negatif, seperti cemas berlebihan, marah yang tidak terkontrol, atau depresi yang berkepanjangan.
3. **Perilaku Tidak Adaptif:** Individu yang bermasalah dapat menunjukkan perilaku tidak adaptif, seperti menghindari masalah, menggunakan kecanduan (seperti alkohol atau narkoba) sebagai koping, atau mengulangi pola perilaku yang merugikan diri sendiri atau orang lain.
4. **Rendahnya Harga Diri:** Individu yang bermasalah mungkin memiliki harga diri yang rendah, merasa tidak berharga, atau merasa tidak layak untuk meraih kesuksesan dan kebahagiaan.
5. **Resistensi terhadap Perubahan:** Individu yang bermasalah cenderung menolak perubahan atau sulit menerima saran atau masukan dari orang lain, terutama jika itu mengenai aspek-aspek pribadi yang menjadi masalah.
6. **Menghindari Tanggung Jawab:** Individu yang bermasalah seringkali cenderung mencari kambing hitam atau menyalahkan orang lain atas masalah yang mereka hadapi, daripada mengambil tanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka sendiri.
7. **Hubungan Sosial yang Buruk:** Individu yang bermasalah mungkin memiliki masalah dalam berhubungan dengan orang lain, seperti konflik antar pribadi, kesulitan dalam membangun hubungan yang mendalam, atau isolasi sosial.
8. **Pencitraan Negatif tentang Masa Lalu, Kini, dan Masa Depan:** Individu yang bermasalah seringkali cenderung meratap tentang masa lalu, merasa tidak bahagia saat ini, dan tidak optimis tentang masa depan.

C. Tujuan Konseling Perilaku Emotif Rational

Tujuan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah membantu konseli mengembangkan pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif, serta mengurangi pemikiran irasional yang menyebabkan emosi dan perilaku negatif sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis dan kehidupan yang lebih memuaskan.

Beberapa tujuan utama dari Konseling REBT antara lain:

1. Identifikasi dan mengubah pemikiran irasional
Konselor membantu konseli mengenali pemikiran-pemikiran irasional yang tidak realistis dan membantu mereka menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan logis.
2. Meningkatkan kesadaran diri
Konselor membantu konseli memahami emosi dan perilaku mereka, serta memahami bagaimana pemikiran irasional dapat mempengaruhi respons mereka terhadap situasi tertentu.
3. Meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi
Konselor membantu konseli untuk mengatasi emosi negatif seperti cemas, marah, dan putus asa dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.
4. Menghadapi ketakutan dan kecemasan
Konselor membantu konseli untuk menghadapi ketakutan dan kecemasan mereka dengan cara yang terkontrol dan bertahap.
5. Mengembangkan pola pikir yang positif dan penuh kasih
Konselor membantu konseli untuk menggantikan pemikiran negatif dengan pemikiran positif, penuh kasih, dan menerima diri.
6. Mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah dan tantangan hidup
Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi masalah dan tantangan dalam hidup mereka, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah tersebut.
7. Meningkatkan harga diri dan percaya diri
Konselor membantu konseli untuk mengembangkan harga diri yang sehat dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai situasi hidup.
8. Meningkatkan kualitas hubungan sosial
Konselor membantu konseli untuk memahami pola interaksi sosial mereka, mengatasi masalah dalam hubungan, dan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik.
9. Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan
Konselor bekerja dengan konseli untuk mencapai tujuantujuan hidup mereka, meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, dan mencapai kesejahteraan emosional.

D. Teori ABCD Menurut Model REBT

Teori ABCD adalah salah satu konsep kunci dalam Terapi Rasional Emosional (Rational Emotive Behavior Therapy atau REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Teori ABCD ini digunakan untuk menjelaskan bagaimana pemikiran individu mempengaruhi emosi dan perilaku mereka. Singkatan ABCD dalam teori ini merujuk pada empat elemen penting yang saling terkait:

A (Activating Event)

Merupakan peristiwa atau situasi eksternal yang memicu reaksi emosional seseorang. A adalah apa yang terjadi di dunia nyata yang mendahului perasaan dan perilaku individu.

Contoh A bisa berupa kehilangan pekerjaan, pertengkaran dengan seseorang, atau situasi yang menekan.

B (Belief)

Merupakan sistem kepercayaan atau pemikiran individu yang muncul sebagai respons terhadap aktivasi (A). Ini mencakup keyakinan, penilaian, atau pemikiran individu tentang peristiwa tersebut.

Contoh iB "Saya tidak akan pernah mendapatkan pekerjaan lain. Saya seorang yang gagal.

C (Consequence)

Merupakan hasil atau konsekuensi dari pemikiran (B). C mencakup perasaan emosional dan perilaku yang dipicu oleh pemikiran individu.

Contoh C bisa berupa depresi, marah, kecemasan, atau tindakan-tindakan tertentu yang diambil individu sebagai respons terhadap pemikiran mereka.

D (Disputation)

Merupakan tahap yang penting dalam REBT. Ini melibatkan individu dalam proses meragukan atau menantang pemikiran atau keyakinan irasional yang muncul dalam tahap B. Dengan meragukan pemikiran yang tidak rasional, individu berusaha untuk mengubah respons emosional dan perilaku mereka (C).

Contoh D Terapis REBT membantu individu tersebut meragukan pemikiran mereka dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, seperti "Kehilangan pekerjaan adalah kesempatan untuk mencari pekerjaan yang lebih baik. Ini bukan berarti saya gagal sebagai individu."

Dalam konteks teori ABCD, Albert Ellis berpendapat bahwa masalah emosional atau psikologis yang dialami individu sebagian besar disebabkan oleh pemikiran irasional atau tidak rasional yang muncul dalam tahap B. Oleh karena itu, dalam terapi REBT, fokus utama adalah mengidentifikasi, meragukan, dan mengubah pemikiran yang tidak rasional menjadi pemikiran yang lebih rasional dan sehat. Ini diharapkan akan menghasilkan perubahan positif dalam emosi dan perilaku individu (C).

E. Teknik dan Proses Konseling Perilaku Emotif Rasional

Konseling Perilaku Emotif Rasional (REBT) melibatkan berbagai teknik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat menjadi lebih rasional dan adaptif. Berikut adalah beberapa teknik yang umum digunakan dalam REBT.

1. Identifikasi Pemikiran Irasional (*Identifying Irrational Beliefs*)

Konselor membantu konseli mengidentifikasi pemikiran irasional atau pikiran yang tidak realistis yang menyebabkan emosi dan perilaku negatif.

Contoh

Konselor: "Mari kita identifikasi pikiran-pikiran yang muncul ketika Anda merasa cemas atau marah. Apakah ada pikiran-pikiran tertentu yang mungkin tidak realistis atau berlebihan?"

2. Reframing Rasional (*Rational Reframing*)

Konselor membantu konseli menggantikan pemikiran irasional dengan pemikiran yang lebih rasional dan realistis.

Contoh

Konselor: "Bagaimana jika kita mencoba untuk melihat situasi ini dari sudut pandang yang berbeda? Apakah ada cara pandang yang lebih rasional yang bisa membuat Anda merasa lebih baik?"

3. Latihan Kebenaran (*Truth Testing*)

Konselor mengajak konseli untuk menguji kebenaran dari pemikiran irasional mereka dan mencari buktibukti yang mendukung atau membantah pemikiran tersebut.

Contoh

Konselor: "Mari kita coba mencari bukti yang mendukung atau membantah pemikiran ini. Apakah ada contoh konkret yang bisa Anda berikan untuk mendukung pemikiran ini?"

4. Penggunaan Afirmasi Positif (*Positive Affirmations*)

Konselor membantu konseli mengembangkan dan menggunakan afirmasi positif untuk menggantikan pemikiran irasional.

Contoh

Konselor: "Saat Anda merasa cemas, cobalah menggunakan afirmasi positif untuk mengalihkan perhatian dari pemikiran irasional. Misalnya, katakan pada diri Anda sendiri, 'Saya bisa mengatasi ini'."

5. Menyusun Tujuan dan Tindakan (*Goal Setting and Action Planning*)

Konselor membantu konseli untuk menetapkan tujuan yang realistis dan merencanakan tindakan konkret untuk mencapai tujuan tersebut.

Contoh

Konselor: "Apa tujuan jangka pendek dan jangka panjang Anda? Mari kita buat rencana tindakan untuk mencapai tujuantujuan tersebut."

6. Desensitisasi (*Desensitization*)

Teknik ini digunakan untuk membantu konseli menghadapi perasaan cemas atau takut dengan bertahap dan terkendali.

Contoh

Konselor: "Mari kita coba menghadapi rasa cemas ini secara bertahap. Kita akan mulai dengan situasi yang sedikit menantang dan meningkatkan tingkat kesulitannya seiring waktu."

7. Menyusun Skenario Terburuk (*WorstCase Scenario*)

Konselor membantu konseli untuk merencanakan bagaimana menghadapi skenario terburuk yang mereka khawatirkan dan menemukan solusi yang adaptif.

Contoh

Konselor: "Bagaimana jika skenario terburuk yang Anda khawatirkan benar-benar terjadi? Mari kita lihat apa yang bisa Anda lakukan dalam situasi tersebut."

Dalam Konseling REBT, konselor berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pemikiran irasional yang menyebabkan emosi dan perilaku negatif. Melalui teknik-teknik ini, konselor membantu konseli untuk mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan mengatasi tantangan hidup.

F. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Perilaku Emotif Rasional

Analisis kasus dan praktik Konseling Perilaku Emotif Rasional (REBT) pada peserta didik di sekolah menengah dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana pendekatan ini dapat digunakan untuk membantu siswa menghadapi tantangan emosional dan perilaku di sekolah. Berikut adalah contoh analisis kasus dan penerapan REBT dalam konseling

❖ Deskripsi Kasus:

Seorang siswa bernama Ana, seorang siswi kelas 10 di sekolah menengah. Ani sering merasa cemas dan tidak percaya diri saat dihadapkan dengan ujian atau presentasi di depan kelas. Dia memiliki pikiran negatif bahwa dia tidak akan pernah berhasil atau disukai oleh temantemannya jika dia melakukan kesalahan di depan umum.

❖ Tujuan Konseling

❖ Analisis Kasus

❖ Intervensi (Teknik)

1. Mengidentifikasi Pikiran Irrasional:

Konselor membantu Ani mengidentifikasi pikiran irasionalnya, seperti "Saya pasti gagal di depan umum" atau "Semua orang akan menertawakan saya jika saya melakukan kesalahan."

2. Pengajuan Bukti Empiris:

Konselor bertanya pada Ani, "Apakah ada bukti empiris yang menunjukkan bahwa Anda akan gagal selalu? Apakah Anda pernah berhasil sebelumnya?"

3. Debat Filosofis:

Konselor menantang keyakinan Ani tentang "harus" selalu berhasil dengan bertanya, "Apakah ada hukum alam yang menyatakan bahwa Anda harus selalu berhasil? Apakah kesuksesan adalah satusatunya indikator nilai seseorang?"

4. Latihan Imajinasi:

Konselor meminta Ani membayangkan situasi di mana dia berhasil dalam presentasi di depan kelas dan merasakan kebanggaan dan kepercayaan diri. Konselor juga membantu Ani membayangkan caracara untuk menghadapi kesalahan jika terjadi dan tetap tenang.

5. Identifikasi Pemikiran Irasional (*Identifying Irrational Beliefs*) dan Reframming

Konselor memberikan tugas kepada Ani untuk mencatat pikiran-pikiran negatifnya dan menggantinya dengan pikiran-pikiran yang lebih positif dan rasional. Ani juga diminta untuk berlatih menghadapi ketakutannya dengan presentasi di depan kelas dengan berbicara di depan teman-teman terdekatnya terlebih dahulu.

6. Menyusun Tujuan dan Tindakan (*Goal Setting and Action Planning*)

Konselor membantu Ani untuk menerapkan strategi yang dipelajari dalam kehidupan sehari-harinya, seperti mengajukan pertanyaan kelas dan berpartisipasi aktif dalam diskusi di kelas.

7. Latihan Desensitisasi:

Konselor membantu Ani untuk mengatasi kecemasan dan ketakutannya dengan melakukan latihan desensitisasi, yaitu bertahap menghadapi situasi yang menakutkan. Misalnya, mulai dari berbicara di depan kelompok kecil teman-temannya, kemudian beralih ke kelas yang lebih besar.

Melalui pendekatan REBT ini, Ani belajar untuk mengatasi pikiran-pikiran negatifnya dan menghadapi tantangan emosionalnya secara lebih adaptif. Dia mengembangkan rasa percaya diri yang lebih baik dan berhasil mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum. Pendekatan Konseling Perilaku Emotif Rasional membantu Ani untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi dan akademis.



LATIHAN VI KONSELING RATIONAL EMOTIF

Aspek	Konseli pada <i>Setting</i> Sekolah	Konseli pada Setting Luar Sekolah
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli		
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik		
Tujuan Konseling Psikoanalisis Klasik		
Teknik yang Digunakan Konselor		
Kapan Konseling Dikatakan Berhasil?		

PRAKTIK VI DAN REFLEKSI MODEL REBT

1. Silahkan Saudara lakukan konseling dengan rekan Saudara
2. Perankan Saudara sebagai konselor
3. Kemudian lakukan analisis sebagai berikut!

Aspek	Uraian
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli	
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik	
Tuliskan Tujuan Konseling	
Tuliskan Teknik yang Digunakan Konselor!	

<p>Tuliskan Penggalan Percakapan konseling pada Tahap Pembinaan!</p>	
<p>Apakah konseling Saudara berhasil? Apa kendala Saudara pada model ini? jelaskan!</p>	

LEMBAR PENGAMATAN PRAKTIK VI

NO	ASPEK PENILAIAN	KRITERIA PENILAIAN & BOBOT				
		SB	B	C	K	SK
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
A	Konsep					
	Pemahaman Terhadap Permasalahan Konseli					
	Ketepatan Kasus dengan Model					
B	Analisis Kasus					
	Ketepatan Identifikasi Perilaku Bermasalah Konseli					
	Ketepatan Tujuan Konseling					
	Ketepatan Pemilihan Teknik					
C	Praktik					
	Tahap <i>Introduction</i>					
	Tahap <i>Eksplorasion</i>					
	Tahap <i>Interpretation</i>					
	Tahap <i>Intervention</i> (Penerapan Teknik)					
	Tahap <i>Terminating</i>					
	Catatan					

$$N = \frac{(A)+(B)+(C)}{50} \times 100 = \dots\dots\dots$$

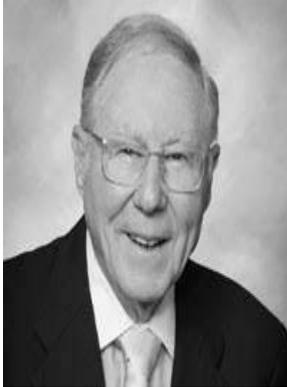
NO	RENTANG	NILAI
1	76-100	A
2	51-75	B
3	26-50	C
4	0-25	D

Pengamat

(.....)

BAB VIII MODEL TEORI KONSELING REALITAS

A. Sejarah Singkat Tokoh Konseling Realitas



[bing.com/imaes](https://www.bing.com/imaes)

Konseling realita dicetuskan oleh William Glasser yang lahir pada tahun 1925. Pada tahun 1961, Glasser mempublikasikan konsep *Reality Therapy* dalam bukunya *Mental Health or Mental Illness*. Dalam pandangannya Glasser mempunyai pandangan bahwa semua manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis dan kebutuhan psikologis. Kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan fisik manusia sedangkan kebutuhan psikologis yaitu: kebutuhan dicintai dan mencintai, dan kebutuhan akan pengharagaan terhadap dirinya.

Kedua kebutuhan tersebut dapat digabungkan dan disebut sebagai kebutuhan identitas. Kebutuhan identitas mempunyai dua arah, yang pertama adalah jika individu mengalami keberhasilan individu tersebut akan mencapai identitas kesuksesan yang disebut sebagai *Success Identity*. Sedangkan individu yang mengalami kegagalan disebut sebagai *Failure Identity*. Pada dasarnya *failure identity* ini dibangun oleh individu yang tidak mempunyai tanggung jawab karena menolak keberadaan realita sosial, moral maupun dunia sekitarnya.

Pendekatan Konseling Realitas yang dikembangkan oleh William Glasser telah memberikan sumbangan besar dalam dunia konseling dan psikoterapi. Pendekatan ini menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi, penerimaan kenyataan, dan kemampuan individu untuk memilih bagaimana merespons situasi dalam hidup mereka. Selain tokoh-tokoh di atas, ada juga banyak profesional dan konselor lainnya yang telah berkontribusi dalam perkembangan dan penyebaran Konseling Realitas di seluruh dunia.

Glasser mengembangkan teori yang dikenal sebagai "Choice Theory" atau "Teori Pilihan." Teori ini berfokus pada konsep bahwa individu memiliki kontrol atas tindakan mereka, dan mereka membuat pilihan berdasarkan kebutuhan dan keinginan mereka. Glasser juga memperkenalkan konsep "Quality World," yang mengacu pada gambaran mental individu tentang kondisi atau hal-hal yang mereka anggap penting dan berharga dalam hidup mereka. Terapi realitas, yang dikembangkan oleh Glasser, adalah bentuk konseling yang menekankan tanggung jawab pribadi dan perubahan perilaku yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Terapi ini memandang masalah psikologis sebagai hasil dari pemilihan yang tidak efektif dan bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan membuat pilihan yang lebih baik.

B. Kepribadian Individu Menurut Model Konseling Realitas

Menurut model Konseling Realitas yang dikembangkan oleh William Glasser, seorang individu dianggap memiliki kepribadian yang sehat jika dia memiliki karakteristik berikut:

INDIVIDU SEHAT

1. **Tanggung Jawab Pribadi:** Individu sehat dalam Konseling Realitas mengakui dan menerima tanggung jawab pribadi atas tindakan dan pilihan hidup mereka. Mereka tidak menyalahkan orang lain atau lingkungan atas masalah yang mereka hadapi, tetapi berusaha untuk mengambil kendali atas hidup mereka sendiri.
2. **Keterampilan Hidup yang Efektif:** Individu sehat memiliki keterampilan hidup yang efektif untuk menghadapi tantangan dan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Mereka memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, mengatasi stres, dan menghadapi situasi dengan kreatif dan adaptif.
3. **Hubungan yang Memuaskan:** Individu sehat memiliki hubungan yang memuaskan dan saling mendukung dengan orang lain. Mereka mampu membina hubungan yang empatik, saling menghargai, dan saling mendukung untuk mencapai kesejahteraan bersama.
4. **Kemandirian:** Individu sehat cenderung mandiri dan tidak tergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan mereka. Mereka memiliki motivasi internal untuk mencapai tujuan dan memenuhi kebutuhan mereka sendiri.
5. **Kebahagiaan dan Kepuasan Diri:** Individu sehat cenderung bahagia dengan diri mereka sendiri dan merasa puas dengan kehidupan mereka. Mereka memiliki perasaan pencapaian dan keberhasilan dalam mencapai tujuan hidup.
6. **Fleksibilitas dan Adaptabilitas:** Individu sehat memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dan tantangan dalam kehidupan. Mereka tidak terjebak dalam pola pikir dan perilaku yang kaku, melainkan fleksibel dalam menghadapi situasi yang berbeda.
7. **Realitas dan Keseimbangan Emosi:** Individu sehat memiliki persepsi yang realistis tentang dunia dan diri mereka sendiri. Mereka tidak terjebak dalam pemikiran negatif atau distorsi kognitif, melainkan mampu menghadapi kenyataan dengan seimbang dan rasional. Mereka juga memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik dan tidak terbawa emosi secara berlebihan.

INDIVIDU BERMASALAH

Menurut model Konseling Realitas yang dikembangkan oleh William Glasser, individu dianggap memiliki kepribadian yang bermasalah jika mereka menunjukkan pola perilaku dan pola pikir yang mengganggu kesehatan emosional, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Beberapa ciri kepribadian individu bermasalah menurut model Konseling Realitas antara lain:

1. Ketidakmampuan Menghadapi Realitas: Individu bermasalah cenderung menghindari kenyataan atau tidak dapat menghadapinya dengan bijaksana. Mereka mungkin menolak mengakui masalah yang ada atau terjebak dalam distorsi kognitif yang menyebabkan mereka merasa tidak realistis.
2. Pemenuhan Kebutuhan yang Tidak Sehat: Individu bermasalah mungkin mencari pemenuhan kebutuhan dalam cara-cara yang tidak sehat, seperti kecanduan, perilaku impulsif, atau perilaku merusak diri.
3. Kurangnya Tanggung Jawab Pribadi: Individu bermasalah cenderung menyalahkan orang lain atau lingkungan atas masalah mereka, tanpa mengakui dan menerima tanggung jawab pribadi atas tindakan dan pilihan hidup mereka.
4. Masalah dalam Hubungan Sosial: Individu bermasalah mungkin memiliki masalah dalam menjalin hubungan yang memuaskan dengan orang lain. Mereka mungkin mengalami konflik interpersonal, isolasi sosial, atau ketidakmampuan untuk membina hubungan yang empatik dan saling mendukung.
5. Tidak Mampu Mengatasi Stres dan Tantangan: Individu bermasalah cenderung tidak memiliki keterampilan hidup yang efektif untuk mengatasi stres dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka mungkin merasa kewalahan dan tidak mampu menghadapi situasi secara adaptif.
6. Pola Pikir Negatif dan Distorsi: Individu bermasalah cenderung terjebak dalam pola pikir negatif, distorsi kognitif, atau pandangan yang tidak realistis tentang diri sendiri dan dunia sekitar.
7. Kurangnya Kepuasan Diri dan Kebahagiaan: Individu bermasalah seringkali merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri dan kehidupan mereka. Mereka mungkin merasa tidak bahagia dan tidak mencapai keberhasilan atau kepuasan dalam hidup.

C. Tujuan Konseling Konseling Realitas

Tujuan dari Konseling Realitas adalah membantu konseli mencapai kebebasan dan kemandirian untuk menghadapi realitas hidup dengan lebih efektif. Berikut adalah beberapa tujuan utama dalam Konseling Realitas:

1. Meningkatkan Tanggung Jawab Pribadi:

Membantu konseli mengakui dan menerima tanggung jawab pribadi atas tindakan dan pilihan hidup, menghindari perilaku menyalahkan dan membantu mengambil kendali atas hidup mereka.

2. Meningkatkan Kemampuan Menghadapi Realitas:

Membantu konseli menghadapi realitas hidup dengan bijaksana dan realistis.

3. Meningkatkan Keterampilan Hidup:

Membantu konseli mengembangkan keterampilan hidup yang efektif untuk mengatasi stres, mengelola emosi, berkomunikasi dengan baik, dan menghadapi situasi hidup dengan adaptif.

4. Meningkatkan Hubungan Sosial:

Membantu konseli dalam membangun hubungan yang sehat, empatik, dan saling mendukung dengan orang lain.

5. Meningkatkan Kepuasan Diri dan Kebahagiaan:

Membantu konseli mencapai kebahagiaan dan keberhasilan dalam mencapai tujuan hidup mereka.

6. Mengatasi Pemenuhan Kebutuhan yang Tidak Sehat:

Membantu konseli mengatasi pemenuhan kebutuhan dalam cara-cara yang tidak sehat atau merusak diri.

7. Mengatasi Pola Pikir Negatif dan Distorsi:

Membantu konseli mengatasi pola pikir negatif dan distorsi kognitif yang mengganggu kesehatan mental dan emosional mereka.

D. Teknik dan Proses Konseling Realitas

Konseling Realitas adalah pendekatan konseling yang berfokus pada memahami kenyataan hidup konseli, menghadapi masalah, dan mengambil tanggung jawab atas pilihan dan tindakan. Berikut adalah beberapa teknik yang digunakan dalam Konseling Realitas

1. Konseling Orientasi Tujuan:

Teknik ini melibatkan konselor dan konseli bersamasama menetapkan tujuan konseling yang jelas dan terukur untuk dicapai dalam sesi-sesi berikutnya.

Contoh

Konselor: "Mari kita fokus pada tujuan Anda dalam konseling ini. Apa yang ingin Anda capai? Bisakah Anda merinci tujuantujuan tersebut agar kita tahu langkah konkret yang harus diambil?"

2. *Reframing* (Pembingkai Ulang):

Teknik ini melibatkan konselor membantu konseli melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda, dengan harapan dapat menciptakan makna atau cara pandang yang lebih positif.

Contoh

Konselor: "Bagaimana jika kita mencoba melihat situasi ini dari sudut pandang yang berbeda? Mungkin ada sisi positif dalam hal ini, atau kita bisa melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang."

3. Evaluasi Realitas:

Teknik ini melibatkan konselor membantu konseli untuk melihat fakta dan buktibukti nyata tentang situasi yang dihadapi.

Contoh

Konselor: "Mari kita telaah faktafakta yang ada saat ini. Apa yang terjadi sebenarnya dan bukti apa yang Anda miliki? Ini akan membantu kita membuat keputusan yang lebih baik."

4. Menantang Keyakinan Negatif:

Teknik ini melibatkan konselor membantu konseli mengidentifikasi keyakinan negatif yang mungkin mempengaruhi perasaan dan tindakan mereka, kemudian mencari bukti yang mendukung atau membantah keyakinan tersebut.

Contoh

Konselor: "Bagaimana keyakinan ini mempengaruhi cara Anda melihat diri Anda atau situasi ini? Bisakah Anda mencari bukti yang mendukung atau membantah keyakinan tersebut?"

5. Penguatan Positif:

Teknik ini melibatkan konselor memberikan penguatan dan apresiasi atas usaha dan prestasi positif konseli.

Contoh

Konselor: "Anda sudah menunjukkan ketekunan yang luar biasa dalam menghadapi tantangan ini. Saya ingin memberi apresiasi atas upaya Anda."

E. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Realitas

Kasus konseling realitas pada konseli di luar sekolah juga dapat beragam, tergantung pada masalah atau tantangan yang dihadapi oleh konseli tersebut. Mari kita lihat contoh analisis kasus konseling realitas pada seorang konseli di luar sekolah dengan permasalahan stres di tempat kerja:

❖ Deskripsi Kasus

Latar Belakang: Rina adalah seorang profesional muda yang bekerja di sebuah perusahaan teknologi. Dia telah bekerja di perusahaan tersebut selama dua tahun terakhir dan memegang posisi manajerial. Meskipun memiliki kinerja yang baik, Rina merasa sangat stres dengan beban kerja yang tinggi, tuntutan proyek yang kompleks, dan tekanan dari atasan. Dia merasa sangat cemas dan seringkali membawa pekerjaan pulang hingga larut malam. Rina juga merasa sulit untuk menghadapi kritik dan masukan dari rekan-rekan kerja dan merasa sangat tertekan dengan ekspektasi yang diberikan.

❖ Tujuan Konseling

Tujuan dari konseling realitas ini adalah untuk membantu Rina Meningkatkan Kemampuan Menghadapi Realitas kemampuan mengatasi stres di tempat kerja, mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan stres, dan mengembangkan keterampilan manajemen stres yang lebih baik. Konselor ingin membantu Rina merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi tuntutan pekerjaan, serta mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya.

❖ Analisis Kasus

1. Ketidakmampuan Menghadapi Realitas:
2. Tidak mampu mengatasi stress
3. Kurangnya kepuasan diri

❖ Intervensi (Teknik)

1. Konseling Orientasi Tujuan
2. Evaluasi Realitas
3. Penguatan Positif:

LATIHAN VII KONSELING REALITAS

Aspek	Konseli pada <i>Setting</i> Sekolah	Konseli pada <i>Setting</i> Luar Sekolah
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli		
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik		
Tujuan Konseling Psikoanalisis Klasik		
Teknik yang Digunakan Konselor		
Kapan Konseling Dikatakan Berhasil?		

PRAKTIK VII DAN REFLEKSI MODEL KONSELING REALITAS

1. Silahkan Saudara lakukan konseling dengan rekan Saudara
2. Perankan Saudara sebagai konselor
3. Kemudian lakukan analisis sebagai berikut!

Aspek	Uraian
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli	
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik	
Tuliskan Tujuan Konseling	
Tuliskan Teknik yang Digunakan Konselor!	

<p>Tuliskan Penggalan Percakapan konseling pada Tahap Pembinaan!</p>	
<p>Apakah konseling Saudara berhasil? Apa kendala Saudara pada model ini? jelaskan!</p>	

LEMBAR PENGAMATAN PRAKTIK VII

NO	ASPEK PENILAIAN	KRITERIA PENILAIAN & BOBOT				
		SB	B	C	K	SK
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
A	Konsep					
	Pemahaman Terhadap Permasalahan Konseli					
	Ketepatan Kasus dengan Model					
B	Analisis Kasus					
	Ketepatan Identifikasi Perilaku Bermasalah Konseli					
	Ketepatan Tujuan Konseling					
	Ketepatan Pemilihan Teknik					
C	Praktik					
	Tahap <i>Introduction</i>					
	Tahap <i>Eksplorasi</i>					
	Tahap <i>Interpretation</i>					
	Tahap <i>Intervention</i> (Penerapan Teknik)					
	Tahap <i>Terminating</i>					
	Catatan					

$$N = \frac{(A)+(B)+(C)}{50} \times 100 = \dots\dots\dots$$

NO	RENTANG	NILAI
1	76-100	A
2	51-75	B
3	26-50	C
4	0-25	D

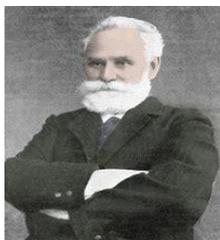
Pengamat

(.....)

BAB IX MODEL TEORI KONSELING BEHAVIORAL

A. Sejarah Singkat Tokoh Konseling Behavioral

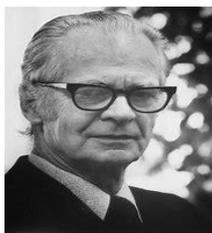
Beberapa tokoh utama dalam Konseling Behavioral adalah sebagai berikut:



Ivan Pavlov (1849-1936): Pavlov adalah seorang fisiolog Rusia yang terkenal dengan penelitiannya tentang kondisioning klasik. Ia menunjukkan bahwa perilaku refleks dapat dipelajari dan dibentuk melalui asosiasi antara stimulus dan respons.



John B. Watson (1878-1958): Watson adalah seorang psikolog Amerika Serikat yang dianggap sebagai bapak behaviorisme. Ia menekankan bahwa psikologi harus berfokus pada studi tentang perilaku yang dapat diobservasi, sementara pemikiran dan perasaan tidak bisa diukur secara ilmiah.



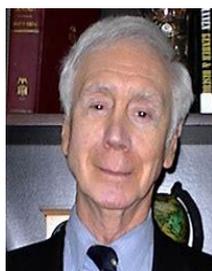
Sejarah . B.F. Skinner (1904-1990): Skinner adalah seorang psikolog Amerika Serikat yang merupakan tokoh penting dalam Konseling Behavioral. Ia mengembangkan teori perilaku operant, yang menekankan pentingnya konsekuensi dalam membentuk perilaku individu. Pendekatan Skinner berfokus pada penguatan dan penghukuman dalam membentuk dan mengubah perilaku.



Albert Bandura (1925-sekarang): Bandura adalah seorang psikolog sosial Kanada-Amerika yang mengembangkan teori belajar sosial (social learning theory). Ia menekankan bahwa perilaku individu dapat dipengaruhi oleh pengamatan dan model yang ada di sekitarnya. Bandura juga mengenalkan konsep self-efficacy, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam suatu tugas.



Joseph Wolpe (1915-1997): Wolpe adalah seorang psikiater dan psikoanalisis Afrika Selatan yang mengembangkan pendekatan terapi perilaku yang dikenal sebagai systematic desensitization. Pendekatan ini digunakan untuk mengatasi kecemasan dan fobia dengan menghadapkan individu secara bertahap pada situasi yang menakutkan sambil memberikan teknik relaksasi.



Arnold Lazarus (1922-2013): Lazarus adalah seorang psikolog Amerika Serikat yang mengembangkan pendekatan terapi kognitif-perilaku (cognitive-behavioral therapy, CBT). Pendekatan ini mengintegrasikan aspek kognitif dan perilaku dalam mengatasi masalah psikologis.

B. Kepribadian Individu Menurut model Konseling Behavioral

Menurut model Konseling Behavioral, kepribadian individu yang sehat ditandai oleh beberapa karakteristik atau sifat yang dianggap positif dan adaptif. Berikut adalah beberapa ciri kepribadian individu sehat menurut model Konseling Behavioral:

INDIVIDU SEHAT

1. **Adaptabilitas:** Individu yang sehat cenderung memiliki tingkat adaptabilitas yang tinggi terhadap perubahan dan tantangan dalam kehidupan. Mereka mampu menghadapi situasi baru dengan fleksibel dan menyesuaikan perilaku mereka sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan lingkungan.
2. **Resiliensi:** Individu sehat memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, yaitu kemampuan untuk pulih dan bangkit setelah mengalami stres, kesulitan, atau kegagalan. Mereka mampu mengatasi rasa putus asa dan terus berusaha mencari solusi dan peluang baru.
3. **Penguasaan Diri:** Individu sehat memiliki kemampuan untuk mengontrol diri mereka sendiri, mengelola emosi, dan mengendalikan impuls-impuls negatif. Mereka mampu membuat keputusan dengan bijaksana dan bertanggung jawab atas tindakan mereka.
4. **Empati:** Individu sehat memiliki kemampuan untuk memahami dan berempati dengan perasaan dan pengalaman orang lain. Mereka peduli dengan kesejahteraan orang lain dan dapat memberikan dukungan dan perhatian ketika diperlukan.
5. **Keterampilan Sosial:** Individu sehat memiliki keterampilan sosial yang baik, seperti kemampuan berkomunikasi secara efektif, mendengarkan dengan empati, dan berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang positif dan ramah.
6. **Motivasi:** Individu sehat cenderung memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan dan meraih keberhasilan. Mereka memiliki dorongan internal yang kuat untuk meningkatkan diri dan mencapai potensi maksimal.
7. **Kemandirian:** Individu sehat memiliki tingkat kemandirian yang tinggi, yaitu kemampuan untuk mengatasi masalah dan mengambil keputusan secara mandiri. Mereka tidak tergantung pada orang lain secara berlebihan dan mampu bertanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri.
8. **Penerimaan Diri:** Individu sehat memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi, yaitu menerima diri mereka apa adanya dengan segala kelebihan dan kekurangan. Mereka memiliki keyakinan diri yang positif dan tidak mudah terpengaruh oleh kritik negatif dari orang lain.
9. **Proaktif:** Individu sehat cenderung menjadi proaktif, yaitu mengambil inisiatif untuk mencari peluang dan mengatasi masalah sebelum masalah tersebut berkembang menjadi lebih besar.

Kepribadian individu yang sehat menurut model Konseling Behavioral mencerminkan adanya keseimbangan dan kestabilan dalam berbagai aspek kehidupan, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan menghadapi tantangan dengan cara yang positif dan produktif.

INDIVIDU BERMASALAH

Kepribadian individu bermasalah menurut model Konseling Behavioral dapat ditandai oleh beberapa karakteristik atau sifat yang dianggap tidak sehat atau maladaptif. Berikut adalah beberapa ciri kepribadian individu bermasalah menurut model Konseling Behavioral:

1. **Maladaptabilitas:** Individu yang bermasalah cenderung memiliki tingkat adaptabilitas yang rendah terhadap perubahan dan tantangan dalam kehidupan. Mereka mungkin kesulitan menghadapi situasi baru dan cenderung menolak perubahan.
2. **Kurangnya Resiliensi:** Individu bermasalah cenderung memiliki tingkat resiliensi yang rendah, yaitu sulit pulih dan bangkit setelah mengalami stres, kesulitan, atau kegagalan. Mereka mungkin cenderung merasa putus asa dan sulit mengatasi masalah.
3. **Ketidakmampuan Mengendalikan Diri:** Individu bermasalah cenderung memiliki kesulitan dalam mengontrol diri mereka sendiri, mengelola emosi, dan mengendalikan impulsif negatif. Mereka mungkin cenderung bersikap impulsif dan tidak bertanggung jawab atas tindakan mereka.
4. **Kurangnya Empati:** Individu bermasalah mungkin memiliki kurangnya empati terhadap perasaan dan pengalaman orang lain. Mereka mungkin kurang peduli dengan kesejahteraan orang lain dan sulit memberikan dukungan dan perhatian kepada orang lain.
5. **Masalah Keterampilan Sosial:** Individu bermasalah mungkin memiliki masalah dalam keterampilan sosial, seperti kesulitan berkomunikasi secara efektif, kurang mendengarkan dengan empati, dan sulit berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang positif dan ramah.
6. **Kurangnya Motivasi:** Individu bermasalah mungkin memiliki motivasi yang rendah untuk mencapai tujuan dan meraih keberhasilan. Mereka mungkin kurang memiliki dorongan internal untuk meningkatkan diri dan mencapai potensi maksimal.
7. **Ketergantungan pada Orang Lain:** Individu bermasalah mungkin memiliki tingkat kemandirian yang rendah, yaitu sangat tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah dan mengambil keputusan.
8. **Kurangnya Penerimaan Diri:** Individu bermasalah mungkin memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah, yaitu kesulitan menerima diri mereka apa adanya dan memiliki keyakinan diri yang negatif.
9. **Reaktif:** Individu bermasalah cenderung bersikap reaktif, yaitu merespons masalah atau situasi dengan cara yang negatif dan tidak konstruktif.

C. Tujuan Konseling Konseling Behavioral

Tujuan konseling Behavioral adalah membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi masalah perilaku yang tidak sehat atau maladaptif, serta mengembangkan perilaku yang lebih positif dan adaptif. Berikut adalah beberapa tujuan konseling Behavioral:

1. **Mengubah Perilaku Maladaptif:** Salah satu tujuan utama konseling Behavioral adalah membantu individu mengubah perilaku yang tidak sehat atau maladaptif, seperti kecemasan, depresi, agresi, kebiasaan buruk, atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi tertentu.
2. **Mengembangkan Keterampilan Sosial:** Konseling Behavioral bertujuan untuk membantu individu mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, seperti keterampilan komunikasi, keterampilan berinteraksi dengan orang lain, dan keterampilan menyelesaikan konflik.
3. **Meningkatkan Motivasi dan Diri:** Tujuan konseling Behavioral adalah membantu individu meningkatkan motivasi dalam mencapai tujuan mereka dan mengembangkan rasa percaya diri yang lebih positif.
4. **Meningkatkan Kemandirian:** Konseling Behavioral bertujuan untuk membantu individu menjadi lebih mandiri dalam mengatasi masalah dan membuat keputusan yang tepat.
5. **Meningkatkan Resiliensi:** Konseling Behavioral berusaha meningkatkan resiliensi individu, yaitu kemampuan untuk pulih dan bangkit setelah mengalami stres atau kesulitan.
6. **Mengatasi Fobia dan Kecemasan:** Tujuan konseling Behavioral adalah membantu individu mengatasi fobia, kecemasan, atau gangguan lainnya melalui teknik-teknik seperti desensitisasi sistematis atau exposure therapy.
8. **Menurunkan Perilaku Maladaptif:** Konseling Behavioral bertujuan untuk mengurangi perilaku maladaptif, seperti perilaku agresif, destruktif, atau adiksi, melalui penggunaan teknik-teknik penguatan dan penghukuman.
9. **Meningkatkan Kualitas Hidup:** Akhirnya, tujuan konseling Behavioral adalah meningkatkan kualitas hidup individu dengan membantu mereka mengatasi masalah dan mengembangkan perilaku yang lebih positif dan adaptif dalam berbagai aspek kehidupan.

Penting untuk dicatat bahwa tujuan konseling Behavioral dapat berbedabeda tergantung pada masalah atau tantangan yang dihadapi oleh individu, serta pendekatan konseling yang digunakan oleh konselor. Tujuan konseling yang spesifik akan ditetapkan berdasarkan kebutuhan dan tujuan individu yang berkonsultasi.

D. Teknik dan Proses Konseling Behavioral

Konseling Behavioral adalah salah satu pendekatan dalam konseling psikologi yang berfokus pada perilaku individu. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan atau tidak sehat melalui teknik-teknik tertentu. Konseling Behavioral didasarkan pada prinsip bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh pembelajaran, dan dengan mengubah cara seseorang belajar, perilaku yang tidak diinginkan dapat diubah.

Berikut adalah beberapa teknik yang digunakan dalam Konseling Behavioral beserta contohnya:

1. Penguatan Positif:

Teknik ini melibatkan memberikan penguatan atau hadiah positif sebagai respons terhadap perilaku yang diinginkan. Penguatan positif meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut akan muncul kembali di masa depan.

Contoh:

“ Anda telah melakukan pekerjaan yang luar biasa dalam mengatasi rasa cemas Anda. Saya bangga dengan kemajuan yang Anda buat”.

3. Desensitisasi Sistematis:

Teknik ini digunakan untuk mengatasi fobia atau kecemasan yang berlebihan dengan cara menghadapi ketakutan secara bertahap. Konseli secara perlahan dikenalkan pada rangsangan yang memicu ketakutan sambil belajar untuk rileks.

Contoh: Seseorang yang takut terbang bisa mulai dengan melihat gambar-gambar pesawat, kemudian mendengarkan suara pesawat, dan akhirnya naik pesawat dalam beberapa tahap yang bertahap.

4. Teknik Modifikasi Perilaku Token:

Teknik ini menggunakan simbol atau token sebagai bentuk penguatan positif untuk perilaku yang diinginkan. Token ini dapat ditukar dengan hadiah atau hak istimewa tertentu.

Contoh: Seorang guru bisa memberikan koin kelas kepada siswa yang menyelesaikan tugas dengan baik, dan siswa dapat menukarkan koin tersebut dengan buku bacaan atau akses ke fasilitas khusus di kelas.

5. Kontrak Perilaku:

Teknik ini melibatkan membuat kesepakatan tertulis antara konselor dan konseli mengenai perilaku yang ingin diubah dan konsekuensi positif atau negatif yang akan diterapkan.

Contoh: Seorang remaja yang ingin meningkatkan hasil akademisnya dapat membuat kontrak dengan orangtuanya bahwa dia akan belajar setidaknya 2 jam setiap hari, dan jika berhasil mencapai nilai tertentu, dia akan mendapatkan hadiah berupa izin untuk menghadiri acara sosial.

6. Modeling

Teknik ini melibatkan keterlibatan konselor dan klien dalam memberikan contoh perilaku yang tidak sanggup klien lakukan

Contoh: Konselor: "Saya akan menunjukkan kepada Anda cara-cara yang lebih adaptif untuk mengatasi rasa cemas. Perhatikan bagaimana saya menghadapinya dan mencoba untuk mengikutinya."

E. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Behavioral

Analisis permasalahan konseli di sekolah menengah berdasarkan pendekatan Konseling Behavioral.

❖ Deskripsi Kasus

Seorang siswa laki-laki berusia 16 tahun bernama Alex (nama samaran). Alex menghadapi masalah kecemasan sosial yang signifikan dan seringkali enggan berbicara atau berpartisipasi dalam kelompok di kelas.

❖ Tujuan Konseling

Tujuan mungkin adalah untuk meningkatkan partisipasi Alex dalam kelompok di kelas.

❖ Analisis Kasus

Permasalahan utama yang dihadapi oleh Alex adalah kecemasan sosial yang menyebabkan dia enggan berbicara atau berpartisipasi dalam kelompok di kelas.

❖ Intervensi (Teknik)

Konselor bersama Alex akan merancang rencana perawatan yang berfokus pada penguatan positif dan desensitisasi sistematis. Rencana ini akan mencakup langkahlangkah konkret yang dapat diambil oleh Alex untuk mengatasi kecemasan sosialnya.

Contoh rencana perawatan:

- a. Latihan desensitisasi sistematis: Alex akan diajak untuk berbicara atau berpartisipasi dalam situasi sosial yang kurang menekan, dan secara bertahap meningkatkan tingkat kesulitan.
- b. Teknik relaksasi: Alex akan belajar teknik pernapasan dan relaksasi untuk mengatasi kecemasan saat berada dalam situasi sosial.
- c. Setiap kali Alex berpartisipasi dalam kelompok di kelas, dia akan mendapatkan penguatan positif dari konselor atau guru.

LATIHAN VIII MODEL KONSELING BEHAVIORAL

Aspek	Konseli pada <i>Setting</i> Sekolah	Konseli pada <i>Setting</i> Luar Sekolah
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli		
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik		
Tujuan Konseling Psikoanalisis Klasik		
Teknik yang Digunakan Konselor		
Kapan Konseling Dikatakan Berhasil?		

PRAKTIK VIII DAN REFLEKSI MODEL KONSELING BEHAVIORAL

1. Silahkan Saudara lakukan konseling dengan rekan Saudara
2. Perankan Saudara sebagai konselor
3. Kemudian lakukan analisis sebagai berikut!

Aspek	Uraian
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli	
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik	
Tuliskan Tujuan Konseling	
Tuliskan Teknik yang Digunakan Konselor!	

<p>Tuliskan Penggalan Percakapan konseling pada Tahap Pembinaan!</p>	
<p>Apakah konseling Saudara berhasil? Apa kendala Saudara pada model ini? jelaskan!</p>	

LEMBAR PENGAMATAN PRAKTIK VIII

NO	ASPEK PENILAIAN	KRITERIA PENILAIAN & BOBOT				
		SB	B	C	K	SK
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
A	Konsep					
	Pemahaman Terhadap Permasalahan Konseli					
	Ketepatan Kasus dengan Model					
B	Analisis Kasus					
	Ketepatan Identifikasi Perilaku Bermasalah Konseli					
	Ketepatan Tujuan Konseling					
	Ketepatan Pemilihan Teknik					
C	Praktik					
	Tahap <i>Introduction</i>					
	Tahap <i>Eksplorasion</i>					
	Tahap <i>Interpretation</i>					
	Tahap <i>Intervention</i> (Penerapan Teknik)					
	Tahap <i>Terminating</i>					
	Catatan					

$$N = \frac{(A)+(B)+(C)}{50} \times 100 = \dots\dots\dots$$

NO	RENTANG	NILAI
1	76-100	A
2	51-75	B
3	26-50	C
4	0-25	D

Pengamat

(.....)

BAB X MODEL TEORI KONSELING GESTALT

A. Sejarah Singkat Tokoh Konseling Gestalt

Istilah "Gestalt" berasal dari bahasa Jerman yang berarti "bentuk" atau "struktur keseluruhan". Pendekatan Konseling Gestalt menekankan pemahaman tentang bagaimana individu memandang dunia dan berinteraksi dalam konteks keseluruhan, bukan hanya sebagai kumpulan bagianbagian yang terpisah. Tokoh-tokoh Konseling Gestalt di antaranya:

Frederick "Fritz" Perls (1893-1970): Fritz Perls adalah tokoh utama dalam pengembangan Konseling Gestalt. Ia lahir di Jerman dan mengeksplorasi berbagai pendekatan psikoterapi sebelum mengembangkan Gestalt Therapy. Ia menggabungkan berbagai elemen, seperti konsep kesadaran diri, pendekatan fenomenologi, dan eksperimen dalam proses terapi. Fritz Perls dikenal karena pendekatan terapis yang intens, eksperimental, dan fokus pada pengalaman "di sini dan sekarang".



Laura Perls (1905-1990): Istri Fritz Perls, Laura juga merupakan tokoh penting dalam pengembangan Konseling Gestalt. Laura Perls turut berkontribusi dalam pengembangan teori dan praktek Gestalt Therapy. Ia memainkan peran penting dalam menyebarkan dan mengembangkan pendekatan Gestalt setelah kematian Fritz Perls.



Paul Goodman (1911-1972): Paul Goodman adalah seorang intelektual dan penulis yang sangat mempengaruhi perkembangan Konseling Gestalt. Ia adalah seorang sosialis, penulis, dan kritikus sosial yang bekerja sama dengan Fritz Perls dalam mengembangkan teori dan praktik Gestalt Therapy.



Setelah kematian Fritz Perls, pendekatan Konseling Gestalt terus berkembang di bawah pengaruh berbagai tokoh dan psikoterapis lainnya. Beberapa pengaruh penting dalam perkembangan Konseling Gestalt termasuk tokoh seperti Erving dan Miriam Polster, yang memperluas pemahaman Gestalt Therapy melalui integrasi unsur-unsur psikoanalisis dan pendekatan humanistik. Konseling Gestalt masih menjadi salah satu pendekatan psikoterapi yang populer dan banyak digunakan hingga saat ini. Pendekatan ini menekankan pada pemahaman tentang "dalam situasi" dan menghargai pengalaman serta kesadaran diri dalam membantu individu mencapai kesehatan psikologis dan pertumbuhan pribadi.

B. Kepribadian Individu Menurut model Konseling Gestalt

Menurut model Konseling Gestalt, kepribadian individu sehat ditandai oleh keseimbangan dan keterpaduan antara aspek-aspek kepribadian yang berbeda. Di bawah perspektif Gestalt, individu dianggap sebagai suatu keseluruhan yang kompleks dan holistik. Kepribadian sehat berkaitan dengan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan dan mengalami pertumbuhan pribadi melalui integrasi berbagai aspek dalam diri mereka.

INDIVIDU SEHAT

Berikut adalah beberapa ciri kepribadian individu sehat dalam pandangan Konseling Gestalt:

1. Kesadaran diri yang tinggi: Individu sehat dalam perspektif Gestalt memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi tentang pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Mereka dapat mengenali dan mengakui perasaan dan pemikiran mereka dengan jujur, tanpa menghindari atau menekan bagian-bagian yang mungkin kurang menyenangkan.
2. Integrasi diri: Individu sehat mampu mengintegrasikan berbagai aspek kepribadian mereka dengan harmonis. Mereka tidak mencoba memisahkan atau menolak bagian-bagian tertentu dari diri mereka, tetapi mengakui keberadaan dan relevansi setiap bagian untuk keseluruhan diri mereka.
3. Tanggung jawab diri: Individu sehat dalam pandangan Konseling Gestalt bertanggung jawab atas tindakan dan pilihan mereka. Mereka mengakui bahwa mereka memiliki kekuatan untuk mengubah dan mengendalikan hidup mereka, serta menghadapi konsekuensi dari tindakan mereka.
4. Keterbukaan terhadap pengalaman: Individu sehat mengalami pengalaman hidup dengan terbuka, tanpa menilai atau menghakimi diri sendiri secara berlebihan. Mereka menerima perubahan dan tantangan sebagai bagian alami dari pertumbuhan pribadi.
5. Kesadaran terhadap "di sini dan sekarang": Orang yang sehat dalam perspektif Gestalt memiliki kesadaran yang kuat tentang "di sini dan sekarang". Mereka tidak terlalu terpaku pada masa lalu atau khawatir tentang masa depan, tetapi lebih fokus pada pengalaman yang sedang berlangsung.
6. Mengalami pertumbuhan pribadi: Individu sehat dalam Konseling Gestalt terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Mereka mencari untuk menghadapi konflik atau kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan menghindarinya.

Tidak ada kepribadian yang sempurna atau sepenuhnya sehat dalam arti mutlak. Kepribadian sehat adalah proses yang berkelanjutan dan individu dapat terus tumbuh dan berkembang menuju keselarasan dan integrasi yang lebih baik melalui pengalaman hidup, hubungan yang sehat, dan dukungan psikoterapi yang tepat.

INDIVIDU BERMASALAH

Dalam model Konseling Gestalt, kepribadian individu bermasalah atau tidak sehat ditandai oleh ketidakseimbangan dan disintegrasi antara aspek-aspek kepribadian. Gangguan dalam kepribadian ini sering disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk menghadapi atau mengintegrasikan pengalaman-pengalaman yang tidak selesai atau terpendam dalam diri mereka. Berikut adalah beberapa ciri kepribadian individu bermasalah dalam pandangan Konseling Gestalt:

1. Fragmentasi diri: Orang dengan kepribadian bermasalah sering mengalami fragmentasi diri, di mana mereka merasa terpecah dan terpisah dari berbagai aspek dalam diri mereka. Bagianbagian ini mungkin saling bertentangan atau saling bertarung, menyebabkan ketidakharmonisan dalam diri.
2. Penghindaran pengalaman emosional: Individu dengan kepribadian bermasalah cenderung menghindari atau menekan pengalaman emosional yang tidak nyaman atau menyakitkan. Ini dapat menyebabkan penumpukan perasaan dan ketegangan yang tidak sehat.
3. Kesulitan menghadapi masa lalu: Orang dengan kepribadian bermasalah mungkin mengalami kesulitan untuk menghadapi dan memproses pengalaman masa lalu yang belum selesai. Mereka mungkin tetap terikat pada trauma atau konflik yang belum terselesaikan.
4. Keterbatasan kesadaran diri: Individu bermasalah mungkin memiliki keterbatasan dalam kesadaran diri, di mana mereka kurang mampu untuk mengakui dan mengenali pikiran, emosi, atau perilaku mereka dengan jujur. Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk mengenali dan memahami masalah yang mendasari.
5. Gangguan dalam hubungan: Kepribadian bermasalah dapat menyebabkan gangguan dalam hubungan dengan orang lain. Ketidakmampuan untuk mengintegrasikan bagianbagian diri sendiri dapat menyebabkan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dan menciptakan hubungan yang bermakna.
6. Kehilangan kontak dengan "di sini dan sekarang": Orang dengan kepribadian bermasalah mungkin kehilangan kontak dengan "di sini dan sekarang" dan terjebak dalam kenangan masa lalu atau khawatir tentang masa depan. Hal ini dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk mengalami dan menikmati momenmomen hidup yang sedang berlangsung.

Konseling Gestalt bertujuan untuk membantu individu untuk mengatasi gangguan dalam kepribadian dan mencapai integrasi yang lebih baik dalam diri mereka. Terapis Gestalt akan bekerja dengan konseli untuk membantu mereka menyadari dan memahami pengalaman-pengalaman yang belum selesai, mengatasi ketidakseimbangan dalam diri, dan menghadapi konflik atau perasaan yang terpendam. Dalam proses ini, individu dapat mencapai pertumbuhan pribadi dan kesehatan psikologis yang lebih baik.

C. Tujuan Konseling Gestalt

Tujuan dari Konseling Gestalt adalah untuk membantu individu mencapai keselarasan, integrasi, dan pertumbuhan pribadi melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri dan cara mereka berinteraksi dengan lingkungan. Pendekatan Gestalt berfokus pada pengalaman "di sini dan sekarang", dengan tujuan untuk membantu konseli menghadapi konflik dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan mereka. Beberapa tujuan utama dari Konseling Gestalt antara lain:

1. Kesadaran diri yang lebih tinggi: Membantu individu untuk mengembangkan tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi tentang pemikiran, emosi, dan perilaku mereka. Dengan kesadaran diri yang lebih tinggi, konseli dapat mengenali dan menghadapi pola-pola atau masalah yang mungkin mempengaruhi kehidupan mereka.
2. Integrasi diri: Membantu konseli untuk mengintegrasikan berbagai aspek dalam diri mereka secara harmonis. Ini termasuk menghadapi dan memahami bagian-bagian diri yang mungkin bertentangan atau saling bertarung, sehingga mencapai kesatuan yang lebih baik dalam kepribadian mereka.
3. Mencapai penyelesaian atau resolusi konflik: Konseling Gestalt berusaha membantu konseli menghadapi konflik atau pengalaman masa lalu yang belum selesai. Dengan mengalami dan mengintegrasikan pengalaman ini, konseli dapat mencapai penyelesaian yang lebih baik dan mengurangi dampak negatifnya pada kehidupan mereka saat ini.
4. Mengembangkan tanggung jawab diri: Mendorong konseli untuk bertanggung jawab atas tindakan dan pilihan mereka dalam hidup. Ini melibatkan menyadari dan menerima konsekuensi dari tindakan mereka, serta mengenali kekuatan untuk mengubah hal-hal yang dapat diubah.
5. Mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan: Membantu konseli mengembangkan keterampilan dan sumber daya psikologis yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dan perubahan dalam hidup. Konseling Gestalt mengajarkan konseli bagaimana mengalami perubahan sebagai bagian alami dari pertumbuhan pribadi.
6. Meningkatkan hubungan dan interaksi dengan orang lain: Mendukung konseli dalam mengatasi masalah hubungan dan berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang lebih sehat dan bermakna. Konseling Gestalt memungkinkan konseli untuk lebih menyadari bagaimana interaksi mereka dengan orang lain mempengaruhi dan dipengaruhi oleh diri mereka sendiri.

Dengan mencapai tujuantujuan ini, individu diharapkan dapat mencapai pertumbuhan pribadi, kepuasan emosional, dan kesehatan psikologis yang lebih baik. Peran terapis dalam Konseling Gestalt adalah membantu dan mendukung konseli dalam proses mencapai tujuantujuan tersebut dengan menghadirkan kesadaran, empati, dan dukungan yang diperlukan.

D. Teknik dan Proses Konseling Gestalt

Dalam Proses Konseling Gestalt, terapis menggunakan berbagai teknik untuk membantu konseli dalam eksplorasi diri, meningkatkan kesadaran diri, dan menghadapi masalah atau konflik. Berikut adalah beberapa teknik yang umum digunakan dalam Konseling Gestalt beserta penjelasan dan contohnya:

1. Eksperimen Imajinatif:

Penjelasan: Teknik ini melibatkan menggunakan imajinasi konseli untuk menjelajahi perasaan, pikiran, atau situasi tertentu dalam kehidupan mereka. Ini membantu mengaktifkan kreativitas dan membuka pintu bagi pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri.

Contoh: Seorang konseli menceritakan impian yang sering dialaminya. Terapis meminta konseli untuk "kembali" ke dalam mimpi itu dan menjelaskan seperti apa rasanya dan apa yang dialami dalam imajinasi tersebut. Konseli kemudian berbicara tentang bagaimana impian itu terasa nyata dan apa artinya bagi mereka.

2. Kursi Kosong (Empty Chair):

Penjelasan: Teknik ini melibatkan menggunakan kursi kosong untuk "mewakili" orang atau aspek dalam hidup konseli. Konseli kemudian berinteraksi dengan kursi tersebut dan mengungkapkan perasaan, emosi, atau pemikiran mereka terhadap orang atau aspek tersebut.

Contoh: Seorang konseli memiliki konflik dengan orangtua yang sudah meninggal. Terapis meletakkan kursi kosong yang mewakili orangtua tersebut. Konseli diminta untuk berbicara kepada kursi kosong dan mengungkapkan perasaan dan pesan yang ingin mereka sampaikan kepada orangtua itu.

3. Teknik "Topeng" (TwoChair Technique):

Penjelasan: Teknik ini digunakan ketika konseli mengalami konflik internal antara dua aspek dalam diri mereka. Konseli diminta untuk berpindah dari satu kursi ke kursi lain, mewakili dua aspek tersebut, dan berbicara dari sudut pandang masing-masing.

Contoh: Seorang konseli merasa bimbang dalam mengambil keputusan penting dalam hidupnya. Di kursi satu, mereka menggambarkan bagaimana aspek diri mereka merasa cemas dan takut tentang konsekuensi dari keputusan tersebut. Di kursi lain, mereka menggambarkan bagaimana aspek diri mereka merasa percaya diri dan bersemangat tentang pilihan tersebut.

4. Pendekatan Fenomenologis:

Penjelasan: Pendekatan ini mendorong konseli untuk berfokus pada pengalaman "di sini dan sekarang" mereka. Konseli didorong untuk mengalami dan mengungkapkan perasaan dan sensasi fisik mereka saat ini tanpa menilai atau menyangkalnya.

Contoh: Seorang konseli merasa cemas dan gelisah saat berbicara tentang konflik dalam hubungan mereka. Terapis mengajak konseli untuk mengidentifikasi perasaan yang muncul di tubuh mereka saat ini dan membantu konseli untuk menjelaskan pengalaman fisik dan emosional mereka.

5. Klarifikasi Peran (Role Play):

Penjelasan: Teknik ini melibatkan memainkan peran tertentu dalam skenario tertentu untuk membantu konseli mengatasi situasi yang sulit atau untuk menggali perasaan dan pemikiran lebih lanjut tentang peran tertentu dalam hidup mereka.

Contoh: Seorang konseli memiliki konflik dengan rekan kerja mereka dan merasa sulit untuk menghadapi situasi itu. Terapis berperan sebagai rekan kerja dan memainkan peran dalam skenario tersebut sehingga konseli dapat merespons situasi tersebut dan mengeksplorasi perasaan dan pemikiran mereka tentang situasi itu.

E. Analisis Kasus dan Praktik Konseling Gestalt

Analisis kasus konseling Gestalt pada konseli di sekolah menengah akan membahas kasus seorang remaja yang menghadapi masalah emosional atau interpersonal yang mempengaruhi kesejahteraan mereka di sekolah. Berikut adalah contoh analisis kasus untuk konseling Gestalt pada seorang konseli di sekolah menengah:

❖ Deskripsi Kasus

Seorang remaja perempuan berusia 15 tahun, bernama Aston, menghadiri konseling di sekolah menengah karena ia merasa cemas, tidak aman, dan kesepian. Aston baru saja pindah ke kota ini karena orang tuanya mendapat pekerjaan baru. Ia merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan dan teman-teman baru di sekolah barunya. Dia merasa terisolasi dan tidak memiliki teman dekat. Selain itu, ia juga memiliki masalah dalam belajar karena ia merasa kesulitan berkonsentrasi dan sering merasa cemas sebelum ujian.

❖ Tujuan Konseling

1. Mengembangkan integritas diri
2. Mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan

❖ Analisis Kasus

1. Ketidak harmonisan diri
3. Ketidakmampuan untuk mengalami dan menikmati momenmomen hidup yang sedang berlangsung.

❖ Intervensi (Teknik)

1. Teknik Kursi Kosong (Empty Chair):

Dalam sesi konseling, konselor dapat menggunakan teknik kursi kosong untuk membantu Aston mengeksplorasi perasaan kesepian dan cemasnya. Konselor akan menempatkan kursi kosong yang mewakili perasaan kesepian atau cemas Aston. Konselor akan meminta Aston untuk berbicara kepada kursi kosong tersebut dan mengungkapkan perasaan serta kekhawatirannya tentang situasi ini. Melalui teknik ini, Aston dapat mengaktifkan empati dan menyadari perasaan dan kebutuhannya yang mendasari.

2. Pendekatan Fenomenologis:

Konselor akan menggunakan pendekatan fenomenologis untuk membantu Aston mengalami dan mengidentifikasi perasaan dan sensasi fisik yang muncul saat ia merasa cemas atau kesepian. Konselor akan mengeksplorasi bagaimana perasaan ini terasa di tubuhnya, misalnya, apakah ia merasa jantung berdebar, perut kencang, atau tangan berkeringat. Dengan meningkatkan kesadaran diri tentang respon fisiknya, Aston dapat lebih mengenali saatsaat ketika dia merasa cemas dan belajar untuk menghadapinya dengan lebih baik.

3. Klarifikasi Peran (Role Play):

Konselor dapat menggunakan klarifikasi peran untuk membantu Aston menghadapi konflik dan tantangan sosialnya di sekolah. Konselor dapat berperan sebagai teman baru Aston dan berinteraksi dengannya dalam situasi yang menantang. Dengan bermain peran, Aston dapat mempraktikkan cara berkomunikasi dan membangun hubungan dengan teman sebaya, yang akan membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan keterampilan sosialnya.

4. Eksperimen Imajinatif:

Konselor dapat mengajak Aston untuk menggunakan imajinasi untuk membayangkan situasi di sekolah yang sulit baginya. Aston dapat membayangkan situasi di mana ia merasa cemas sebelum ujian atau situasi sosial di mana ia merasa terisolasi. Melalui imajinasi, Aston dapat menjelajahi perasaan dan reaksi yang muncul, dan dengan bimbingan konselor, dapat mengubah reaksi atau responnya dalam situasi yang sulit.

LATIHAN IX MODEL KONSELING GESTALT

Aspek	Konseli pada <i>Setting</i> Sekolah	Konseli pada <i>Setting</i> Luar Sekolah
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli		
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik		
Tujuan Konseling Psikoanalisis Klasik		
Teknik yang Digunakan Konselor		
Kapan Konseling Dikatakan Berhasil?		

PRAKTIK IX DAN REFLEKSI MODEL KONSELING GESTALT

1. Silahkan Saudara lakukan konseling dengan rekan Saudara
2. Perankan Saudara sebagai konselor
3. Kemudian lakukan analisis sebagai berikut!

Aspek	Uraian
Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli	
Kemukakan Perilaku Bermasalah Konseli menurut Model Psikoanalisis Klasik	
Tuliskan Tujuan Konseling	
Tuliskan Teknik yang Digunakan Konselor!	

<p>Tuliskan Penggalan Percakapan konseling pada Tahap Pembinaan!</p>	
<p>Apakah konseling Saudara berhasil? Apa kendala Saudara pada model ini? jelaskan!</p>	

LEMBAR PENGAMATAN IX

NO	ASPEK PENILAIAN	KRITERIA PENILAIAN & BOBOT				
		SB	B	C	K	SK
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
A	Konsep					
	Pemahaman Terhadap Permasalahan Konseli					
	Ketepatan Kasus dengan Model					
B	Analisis Kasus					
	Ketepatan Identifikasi Perilaku Bermasalah Konseli					
	Ketepatan Tujuan Konseling					
	Ketepatan Pemilihan Teknik					
C	Praktik					
	Tahap <i>Introduction</i>					
	Tahap <i>Eksplorasion</i>					
	Tahap <i>Interpretation</i>					
	Tahap <i>Intervention</i> (Penerapan Teknik)					
	Tahap <i>Terminating</i>					
	Catatan					

$$N = \frac{(A)+(B)+(C)}{50} \times 100 = \dots\dots\dots$$

NO	RENTANG	NILAI
1	76-100	A
2	51-75	B
3	26-50	C
4	0-25	D

Pengamat

(.....)

KEPUSTAKAAN

- Alwisol. 2014. Psikologi Kepribadian. Malang: Katalog Dalam Terbitan
- Aqib Zainal. 2015. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: CV Yrama Widya
- Berlian, I. A., Nita, R. W., & Triyono, T. (2022). Pedoman Media Biblio Edukasi Berbasis Identifikasi Maladjustment Konseling REBT. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 5197–5202.
- Capuzzi, David dan Gross, Douglass R. 2003. *Counseling and Psychotherapy (theories and interventions)*. Columbus Ohio: Merrill Prentice Hall
- Corey, Gerald. 1999. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara .Bandung, Refika Aditama.
- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Ed. 7th*. United States: Thompson Books/Cole
- Dadang Hambali. 2015. *Dinamika Kepribadian Psikodinamik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Dede Rahmat Hidayat. 2002. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Jakarta: IKAPI
- Dalimunthe, Cahya Elyza. 2019. Pendekatan Teknik Konseling Self Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
- Dalimunthe, Cahya Elyza. 2020. Pendekatan Teknik Konseling Self Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan. *Jurnal Al-Mursyid*. Vol 2, No 2, Hal 233-249.
- Dyastuti, S. (2012). Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(1).
- Erlina, N., & Fitri, L. A. (2016). Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung Iii Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 19–28.
- Fakhriyani, D. V., Saidah, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 56–70.
- Farhan. 2020. Individual Psychology Counseling Approach to Increase Student Self-Acceptance. *Journal of Counseling, Education and Society*. Vol. 1, No. 1, 2020, pp. 42-46
- Gibson, Robert L. Dan Mitchell, Marianne H. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar
- Hansen James C. 1977. *Konseling (Theory and Proses)*. New York. Becon, Inc
- Hansen JC. Stevic RR.& Warner RW. 1997. *Counseling : Theory and Proses*. Boston : Allyan & Bacon, Inc.
- Hansen, James C. Richard R. Stevic, dan Richard W. Warner, Jr. 1982. *Counseling: Theory and Process*. Boston; allyn and Bacon. Inc.

- Hendry, V. N., Nita, R. W., & Triyono, T. (2022). Rancangan Program Pelayanan Konseling pada Masa Pandemi Berbasis Model Pendekatan Konseling Self. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 19(2), 235–245.
- Hasanah, K. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 108–123.
- Hidayat, D. R., Cahyawulan, W., & Alfian, R. (2019). *Karier: Teori dan Aplikasi dalam Bimbingan dan Konseling Komprehensif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Istiqomah, S., Nita, R. W., & Triyono, T. (2021). Rancangan Program Pelayanan Konseling pada Masa Pandemi Berbasis Konseling Ego (Studi di SMA Swasta Intensif Nurul Ikhlas Panyalaian). *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 19(3), 320–333.
- Laia, B., Sarumaha, M., Zalukhu, M. C., Ndruru, M., Telaumbanua, T., Ndraha, L. D. M., & Harefa, D. (2021). Pendekatan Konseling Behavioral terhadap Perkembangan Moral Siswa. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 4(1), 159–168.
- Lesmana, G. (2021). *Teori dan Pendekatan Konseling*. umsu press.
- Mahmud, A., & Sunarty, K. (2012). *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Mohammad Nursalim. 2013. Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademia.
- Mohammad Surya. 1998. *Dasar-dasar Penyuluhan (Konseling)* Dirjen Dikti. Proyek Pengembangan Lembaga Tanaga Kependidikan
- Mohammad Surya. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung. Bani Qurais
- Nasution, H. S., & Abdillah, A. (2019). *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori Dan Aplikasinya*.
- Nisa, I., Nita, R. W., & Triyono, T. (2021). Rancangan Program Pelayanan Konseling pada Masa Pandemi Berbasis Model Pendekatan Psikologi Individual. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 19(3), 342–352.
- Novi Hendri, 2013. *Model-Model Konseling*. Medan: Perdana Publishing
- Prayitno. 1998. *Konseling Panca Waskita*, PSBK. FIP IKIP Padang
- Prayitno. 1998. *Konseling Pancawaskita (Kerangka Konseling Eklektik)*. Padang : Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Padang.
- Prayitno. 1998. *Konseling Pancawaskita*. Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP IKIP Padang
- Ramli, M. 1999. *Konseling Gestalt*. Malang: Universitas Negeri Malang: Bahan Ajar tidak Diterbitkan.
- Sanyata, S. (2012). Teori Dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, 14(7), 1–11.
- Setiawan, M. A. (2018). *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)*. Deepublish.

- Solichah, N. (2020). Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 8–15.
- Sudratajat, Akhmad. 2008. Pendekatan Konseling Behavioral. dalam Taufik. 2014. Model-Model Pendidikan. Padang: FIP.
- Sumadi Suryabrata, (2015), Psikologi Kepribadian, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ulfiah, M. S., & Jamaluddin, H. (2022). *Bimbingan Dan Konseling: Teori dan Praktik*. Prenada Media.
- Taufik. 2014. *Model-model Konseling*. Padang : Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Taufik. 2014. *Model-model Konseling*. Padang : Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Tyas, P. H. P. (2015). pendekatan naratif dalam konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mengelola emosi. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2).
- Trijayanti, Y. W., Nurihsan, J., & Hafina, A. (2019). Gestalt Counseling With Empty Chair Technique To Reduce Guilt Among Adolescents At Risk. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 1–10.
- Widiatmoko, M., & Ardini, F. M. (2018). Pendekatan Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengembangkan Kesadaran Diri Remaja. *Mendidik: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pengajaran*, 4(2), 99–108.
- WS.Winkel. 1997. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta. Grasindo
- Yusri, F. (2014). Pemanfaatan Model-model dalam Pelayanan Konseling untuk Membentuk Generasi Berkarakter Bebas Narkoba. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2(3), 17-30.

BIODATA PENULIS



Rahma Wira Nita, M.Pd., Kons. Kelahiran Padang 25 Mei 1985, putri bungsu dari pasangan Bapak H. Syamsir (Alm) dan Ibu Hj Armaini. Berkat dukungan dan motivasi delapan saudara akhirnya dengan tekun dapat menyelesaikan pendidikan S1, S2 dan Pendidikan Profesi Konselor di Jurusan BK FIP Universitas Negeri Padang. Mulai menjalani profesi sebagai dosen Tahun (2009) mengampu mata kuliah model dan Teknik konseling, Pelayanan BK pada *setting* prasekolah, SD dan Sekolah Menengah. Pengembangan Pribadi Konselor. Aktif dalam penelitian, pengabdian dan mengikuti kajian ilmiah tentang model dan pendekatan serta pelayanan konseling pada anak, remaja dan mahasiswa, baik di tingkat nasional maupun internasional. Amanah dan Pengalaman menarik yang pernah dipercayakan di kampus di antaranya sebagai Pembina kegiatan kemahasiswaan dari Tahun (2010-2015), sebagai Koordinator Laboratorium Bimbingan dan Konseling pada Tahun (2015-2016), Tim Gugus Kendali Mutu Program Studi (GKM) dan Auditor internal (2014-2016) sebagai tenaga Konselor (2009) dan Tester (2016) di Laboratorium Program Studi Bimbingan dan Konseling UPGRISBA hingga saat ini. Sebagai Sekretaris Program Studi BK di STKIP PGRI Sumatera Barat Tahun 2016-2021. Tahun 2021 diamanah sebagai Pimpinan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora (FISHum) Universitas PGRI Sumatera Barat (UPGRISBA) hingga saat ini

BIODATA PENULIS



Fitria Kasih, lahir di Bayur Maninjau Kabupaten Agam pada tanggal 05 November 1961, merupakan anak pertama dari delapan bersaudara pasangan Bapak H. Zainuddin Yunus Dt. Majo Indo (Alm.) dan Ibu Hj. Saniar Said. Menempuh pendidikan Sekolah Dasar Negeri 3 Bancah Maninjau tamat pada tahun 1974 dan SMP Negeri Maninjau tamat tahun 1978. Kemudian melanjutkan pendidikan S1 pada Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP IKIP Padang tamat tahun 1985. Tahun 1986 menjadi dosen di Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UNRI Pekanbaru dan tahun 1992 pindah ke Kopertis Wilayah X Sumbar, Riau, dan Jambi. Selanjutnya pada tahun 1994 melanjutkan pendidikan ke S2 PPS IKIP Bandung pada Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan dan tamat tahun 1997. Selain bertugas sebagai dosen PNSD di STKIP PGRI Sumatera Barat juga aktif dalam kegiatan Seminar Nasional maupun Internasional dan juga menjadi Anggota Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) serta menjadi Asesor PLPG dan juga pernah menjadi Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling dari tahun 2012 s/d 2016 di STKIP PGRI Sumatera Barat. Sebagai tim penilai Beban Kerja Dosen (BKD) Hingga saat ini.

BIODATA PENULIS



Besti Nora Dwi Putri, M.Pd.,Kons Lahir di Payakumbuh tanggal 21 April 1987. Telah menyelesaikan pendidikan S1,S2 dan Pendidikan Profesi Konselor (PPK) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang (UNP). Saat ini adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat, Menjalani profesi sebagai dosen dimulai pada tahun 2015 dan telah mengampu beberapa mata kuliah diantaranya Bimbingan dan Konseling Karir, Pelayanan BK di sekolah TK,SD dan Menengah,Teori Kepribadian,Studi Kasus. Pengalaman yang di dapat selama menajadi dosen di Universitas PGRI Sumatera Barat diantaranya Koordinator laboratorium Bimbingan dan Konseling pada tahun 2019-2020, Pengurus Daerah Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (PD-ABKIN) Sumatera Barat Tahun 2021-2025, Saat ini diamanah sebagai Pembina Kegiatan Kemahasiswaan Program Studi Bimbingan dan Konseling Periode 2023-2024.

BIODATA PENULIS

Citra Imelda Usman, M.Pd., Kons. Saya adalah seorang perempuan kelahiran Kota Padang dan dilahirkan tepat pada tanggal 08 Juni tahun 1989. Ayah dan ibu saya memberikan saya nama Citra Imelda Usman. Saya menempuh pendidikan di Kota Padang. Lulus S-1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) tahun 2012. Lulus Profesi pada Program Pendidikan Profesi Konselor di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) tahun 2013. Lulus S-2 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) tahun 2014. Mulai tahun 2015 menjadi dosen tetap Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat hingga sekarang. Amanah dan pengalaman menarik yang pernah dimiliki saat menjadi dosen di Universitas PGRI Sumatera Barat diantaranya sebagai Koordinator Laboratorium Bimbingan dan Konseling (2017-2018), Koordinator Ruang Baca Bimbingan dan Konseling (2018-2019), Pembina Kegiatan Kemahasiswaan (2022-2023)

BIODATA PENULIS

Wira Solina, M.Pd. Lahir di Pariaman 27 September 1987, Saya dilahirkan oleh seorang Ibu yang bernama Syafrida dan Ayah saha H. Butterfly. Saya menempuh Pendidikan di Kota Padang pada Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Lulus S-1 pada tahun 2013. Dan Lulus S-2 pada tahun 2015. Tahun 2015 saya menjadi Dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat hingga sekarang. Mata Kuliah yang saya ampu adalah Manajemen Bimbingan dan Konseling, Pelayanan BK di Perguruan Tinggi, Asesmen BK Non Tes, Model-model Konseling dan Perkembangan Peserta Didik.

Biodata Penulis



Rahma Wira Nita, M.Pd., Kons.

Kelahiran Padang 25 Mei 1985, putri bungsu dari pasangan Bapak H. Syamsir (Alm) dan Ibu Hj Armaini. Berkat dukungan dan motivasi delapan saudara akhirnya dengan tekun dapat menyelesaikan pendidikan S1, S2 dan Pendidikan Profesi Konselor di Jurusan BK FIP Universitas Negeri Padang. Mulai menjalani profesi sebagai dosen Tahun (2009) mengampu mata kuliah model dan Teknik konseling, Pelayanan BK pada setting prasekolah, SD dan Sekolah Menengah. Pengembangan Pribadi Konselor. Aktif dalam penelitian, pengabdian dan mengikuti kajian ilmiah tentang model dan pendekatan serta pelayanan konseling pada anak, remaja dan mahasiswa, baik di tingkat nasional maupun internasional. Amanah dan Pengalaman menarik yang pernah dipercayakan di kampus di antaranya sebagai Pembina kegiatan kemahasiswaan dari Tahun (2010-2015), sebagai Koordinator Laboratorium Bimbingan dan Konseling pada Tahun (2015-2016), Tim Gugus Kendali Mutu Program Studi (GKM) dan Auditor internal (2014-2016) sebagai tenaga Konselor (2009) dan Tester (2016) di Laboratorium Program Studi Bimbingan dan Konseling UPGRISBA hingga saat ini. Sebagai Sekretaris Program Studi BK di STKIP PGRI Sumatera Barat Tahun 2016-2021. Tahun 2021 diamanah sebagai Pimpinan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora (FISHum) Universitas PGRI Sumatera Barat (UPGRISBA) hingga saat ini



Dra. Hj. Fitria Kasih, M.Pd., Kons

lahir di Bayur Maninjau Kabupaten Agam pada tanggal 05 November 1961, merupakan anak pertama dari delapan bersaudara pasangan Bapak H. Zainuddin Yunus Dt. Majo Indo (Alm.) dan Ibu Hj. Sanjar Said. Menempuh pendidikan Sekolah Dasar Negeri 3 Bancah Maninjau tamat pada tahun 1974 dan SMP Negeri Maninjau tamat tahun 1978. Kemudian melanjutkan pendidikan S1 pada Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP IKIP Padang tamat tahun 1985. Tahun 1986 menjadi dosen di Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UNRI Pekanbaru dan tahun 1992 pindah ke Kopertis Wilayah X Sumbar, Riau, dan Jambi. Selanjutnya pada tahun 1994 melanjutkan pendidikan ke S2 PPS IKIP Bandung pada Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan dan tamat tahun 1997. Selain bertugas sebagai dosen PNSD di STKIP PGRI Sumatera Barat juga aktif dalam kegiatan Seminar Nasional maupun Internasional dan juga menjadi Anggota Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) serta menjadi Asesor PLPG dan juga pernah menjadi Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling dari tahun 2012 s/d 2016 di STKIP PGRI Sumatera Barat. Sebagai tim penilai Beban Kerja Dosen (BKD) Hingga saat ini.



Besti Nora Dwi Putri, M.Pd., Kons

Lahir di Payakumbuh tanggal 21 April 1987. Telah menyelesaikan pendidikan S1, S2 dan Pendidikan Profesi Konselor (PPK) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang (UNP). Saat ini adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat, Menjalani profesi sebagai dosen dimulai pada tahun 2015 dan telah mengampu beberapa mata kuliah diantaranya Bimbingan dan Konseling Karir, Pelayanan BK di sekolah TK, SD dan Menengah, Teori Kepribadian, Studi Kasus. Pengalaman yang di dapat selama menjadi dosen di Universitas PGRI Sumatera Barat diantaranya Koordinator laboratorium Bimbingan dan Konseling pada tahun 2019-2020, Pengurus Daerah Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (PD-ABKIN) Sumatera Barat Tahun 2021-2025, Saat ini diamanah sebagai Pembina Kegiatan Kemahasiswaan Program Studi Bimbingan dan Konseling Periode 2023-2024.



Citra Imelda Usman, M.Pd., Kons

Saya adalah seorang perempuan kelahiran Kota Padang dan dilahirkan tepat pada tanggal 06 Juni tahun 1989. Ayah dan Ibu saya memberikan saya nama Citra Imelda Usman. Saya menempuh pendidikan di Kota Padang. Lulus S-1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) tahun 2012. Lulus Profesi pada Program Pendidikan Profesi Konselor di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) tahun 2013. Lulus S-2 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) tahun 2014. Mulai tahun 2015 menjadi dosen tetap Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat hingga sekarang. Amanah dan pengalaman menarik yang pernah dimiliki saat menjadi dosen di Universitas PGRI Sumatera Barat diantaranya sebagai Koordinator Laboratorium Bimbingan dan Konseling (2017-2018), Koordinator Ruang Baca Bimbingan dan Konseling (2018-2019), Pembina Kegiatan Kemahasiswaan (2022-2023)



Wira Solina, M.Pd.

Lahir di Pariaman 27 September 1987. Saya dilahirkan oleh seorang Ibu yang bernama Syafrida dan Ayah saya H. Butterfly. Saya menempuh Pendidikan di Kota Padang pada Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Lulus S-1 pada tahun 2013. Dan Lulus S-2 pada tahun 2015. Tahun 2015 saya menjadi Dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat hingga sekarang. Mata Kuliah yang saya ampu adalah Manajemen Bimbingan dan Konseling, Pelayanan BK di Perguruan Tinggi, Asesmen BK Non Tes, Model-model Konseling dan Perkembangan Peserta Didik.