

# Teori & Teknik Bimbingan dan Konseling

## **UU No. 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta**

### **Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 2**

1. Hak cipta merupakan hak eksklusif bagi pencipta atau pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku

### **Hak Cipta pasal 49**

1. Pelaku memiliki hak eksklusif untuk memberikan izin atau melarang pihak lain yang tanpa persetujuannya membuat, memperbanyak, atau menyiarkan rekaman suara dan/atau gambar pertunjukannya.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 72**

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan / atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan / atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mendengarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan / atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# Teori & Teknik Bimbingan dan Konseling

## Penulis

Dr. Suriati, M.Sos.I  
Mulkiyan, S.Sos.I.,MA  
Makmur Jaya Nur, S.Pd.,M.Pd.



CV. Latinulu

# Teori & Teknik Bimbingan dan Konseling

## Penulis

Dr. Suriati, M.Sos.I  
Mulkiyan, S.Sos.I.,MA  
Makmur Jaya Nur, S.Pd.,M.Pd.

## Editor

Takdir, S.Pd.I.,M.Pd.I  
Rahmatullah, S.Sos.I.,MA

## Design Cover

Abd. Azis

Cetakan I, 2020  
Ukr. 14 x 21 cm

ISBN. 978-623-92478-8-1

## Penerbit

CV. Latinulu  
Jln. Bulu Pattuku No. 16 Kel. Bongki Kec. Sinjai Utara Kab. Sinjai  
Sulawesi Selatan  
HP. 081355079231 / 0813 4222 0389

Email : [cv.latinulu@gmail.com](mailto:cv.latinulu@gmail.com)

## Pencetak

CV. Latinulu

## KATA PENGANTAR

**S** embari mengucapkan syukur Alhamdulillah, penyusunan buku bahan ajar Teori dan Teknik Konseling ini dapat diselesaikan. Proses penyusunan buku ini berjalan secara perlahan akhirnya buku ini dapat selesai, disamping kesibukan mengajar dan mealkukan penelitian kamiberusaha untuk terus menyempatkan menulis selemba demi selemba. Adapun pembahsan dalam buku ini tentunya terkait dengan teori-teori konseling sekaligus membahas berbagai teknik konseling.

Buku ini kami berharap tidak saja di lingkungan sekolah yaitu guru, kampus yakni dosen dan mahasiwa akan tetapi juga intansi-intansi terkait yang melakukan sebuah layanan konseling agar kiranya dapat membacanya. Karena dalam kehidupan di dunia merupakan kehidupan yang unik dengan segala lika-likunya. Dalam kehidupan ini selalu berhadapan dengan masalah-masalah yang menuntutnya untuk dapat menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi seperti yang diakibatkan oleh perkembangan teknologi, anak merasa mampu menyelesaikan segala dengan teknologi sehingga ia dapat kehilangan dunia sosial yang berkaitan dengan pergaulan dan berinteraksi di lingkungan, bergerak terus maju menuju perubahan yang lebih baik. Hal inilah yang menjadikan manusia ada yang terisolir dan karena kekurangmampuan melakukan penyesuaian diri dalam pikiran, tujuan, maupun perasaan antara yang satu dengan yang lain, atau satu kelompok dengan satu kelompok yang lain, karena selalu didasari dengan perasaan rendah diri atau rasa malu yang

senantiasa meliputi dirinya penyesuaian menjadi penghambat untuk melakukan penyesuaian diri.

Buku ini disusun dengan berdasarkan silabus mata kuliah teori dan teknik bimbingan dan konseling yang berlaku di setiap jenjang pendidikan di tingkat fakultas, yang sengaja dipersiapkan untuk calon guru, dosen, mahasiswa ataupun pembimbing sosial (penyuluh) yang akhirnya dapat menjadi bahan ajar/pegangan dalam setiap proses pelaksanaan konseling.

Semoga diterbitkannya buku ini akan menjadi salah satu pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan berbagai macam layanan konseling sehingga dapat menopang perkembangan pendidikan di sekolah-sekolah, kampus ,maupun di tengah masyarakat dalam menjawab berbagai hal problem yang dialami klien terlebih khusus buku ini sekiranya dapat dijadikan salah satu bahan rujukan untuk mahasiswa khususnya di fakultas ushuluddin, Dakwah dan Tarbiyah.

Sinjai, September 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	IV
<b>DAFTAR ISI</b> .....	V
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>BAB II KONSEP DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING</b>	
A. Pengertian Bimbingan dan Konseling .....	5
B. Fungsi dan Tujuan Konseling .....	9
C. Landasan Bimbingan dan konseling .....	12
D. Asas-asas Bimbingan dan Konseling.....	30
E. Kode Etik Bimbingan dan Konseling .....	34
F. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling.....	37
<b>BAB III TEORI DAN TEKNIK PSIKOANALISIS</b>	
A. Riwayat Hidup Sigmund Freud .....	41
B. Pandangan Psikoanalisis Tentang Manusia .....	43
C. Konsep Dasar Psikoanalisis .....	45
D. Tujuan Konseling Psikoanalisis .....	51
E. Teknik Konseling psikoanalisis .....	52
<b>BAB IV TEORI DAN TEKNIK BEHAVIORISME</b>	
A. Sejarah Perkembangan Behaviorisme.....	56
B. Pandangan Behaviorisme Tentang Manusia .....	65
C. Tujuan dan Fungsi Konseling Behaviorisme.....	68
D. Teknik-teknik Konseling Behaviorisme .....	68
<b>BAB V TEORI DAN TEKNIK HUMANISTIK</b>	
A. Sejarah Perkembangan Teori Humanistik .....	72

B. Biografi Abraham Maslow .....	74
C. Pandangan Humanistik Tentang Manusia .....	77
D. Konsep Dasar Konseling Humanistik .....	78
E. Tujuan dan Peran Konseling Humanistik .....	82
F. Teknik-teknik Konseling Humanistik.....	84
<b>BAB VI TEORI DAN TEKNIK ANALISIS</b>	
<b>TRANSAKSIONAL</b>	
A. Sejarah Perkembangan Teori Analisis Transaksional	88
B. Pandangan Teori Analisis Transaksional Tentang Manusia.....	90
C. Konsep Dasar Analisis Transaksional .....	91
D. Tujuan dan Fungsi Konseling Analisis Transaksional .....	97
E. Teknik-teknik Konseling Analisis Transaksional.....	97
<b>BAB VII TEORI DAN TEKNIK CLIENT CENTERED</b>	
A. Sejarah perkembangan Konseling Clie Centered ....	101
B. Konsep Tentang Manusia Konseling Clie Centered	105
C. Konsep Dasar Konseling Clie Centered .....	105
D. Tujuan Konseling Clie Centered.....	107
E. Teknik-teknik Konseling Clie Centered .....	108
<b>BAB VIII TEORI DAN TEKNIK RATIONAL</b>	
<b>EMOTIVE BEHAVIOUR (REBT)</b>	
A. Sejarah Perkembangan Teori Rational Emotive Behaviour .....	117

B. Pandangan Teori Rational Emotive Behaviour Tentang Manusia.....	121
C. Konsep Dasar Rational Emotif Behavior Terapi .....	125
D. Tujuan Konseling Rational Emotif Behavior Terapi .	127
E. Teknik-teknik Konseling Rational Emotif Behavior Terapi .....	129
<b>BAB IX TEORI DAN TEKNIK TERAPI REALITAS</b>	
A. Sejarah perkembangan Teori Realitas .....	136
B. Konsep Dasar Teori Realitas Tentang Manusia.....	137
C. Konsep Dasar Teori Konseling Realitas .....	140
D. Tujuan dan Fungsi Konseling .....	141
E. Teknik-teknik Konseling Realitas.....	142
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>146</b>

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

Di dunia pendidikan pada zamannya dikenal pula kegiatan bimbingan dan konseling yang dilakukan atas dasar tanggung jawab untuk membantu memecahkan masalah yang dihadapi anak. Ketika anak-anak mulai bergaul dalam lingkungan eksternal lebih luas, maka dia menghadapi masalah lebih luas dan rumit pula. Disini diperlukan bantuan orang dewasa untuk menghadapi masalah dan menyelesaikannya dengan kemampuan diri sendiri. Karena itu layanan bimbingan dan konseling menjadi tugas pokok guru pembimbing atau konselor membantu anak memaksimalkan pengembangan potensinya.

Konseling merupakan suatu layanan yang diberikan kepada seseorang/klien dalam proses penyelesaian masalah yang sedang dihadapi baik itu permasalahan-permasalahan yang bersifat individu maupun permasalahan yang melibatkan orang lain. Hubungan dalam konseling bersifat interpersonal. Hubungan konseling terjadi dalam bentuk wawancara secara tatap muka antara konselor dengan klien. Hubungan itu tidak hanya bersifat kognitif dan dangkal, tetapi juga melibatkan semua unsur kepribadian dari kedua belah pihak yang meliputi: pikiran, perasaan, pengalaman, nilai-nilai, kebutuhan, harapan dan lain-lain. Dalam proses konseling kedua belah pihak hendaknya menunjukkan kepribadian yang asli. Hal ini dimungkinkan karena konseling itu dilakukan secara pribadi dan dalam suasana rahasia.

Kebutuhan akan layanan bimbingan dan konseling sangat dipengaruhi oleh faktor filosofis, psikologis, sosial budaya, ilmu pengetahuan dan teknologi, demokratisasi dalam pendidikan, serta perluasan program pendidikan. Latar belakang filosofis berkaitan dengan pandangan tentang hakikat manusia. Salah satu aliran filsafat yang berpengaruh besar terhadap timbulnya semangat memberikan bimbingan dan konseling ialah filsafat Humanisme. Aliran filsafat ini berpandangan bahwa manusia memiliki potensi untuk dapat dikembangkan seoptimal mungkin. Aliran ini mempunyai keyakinan bahwa masyarakat yang miskin dapat dikembangkan melalui bimbingan pekerjaan sehingga pengangguran dapat dihapuskan. Mereka berpendapat bahwa sekolah adalah tempat yang baik untuk memberikan bimbingan pekerjaan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan rakyat.

Latar belakang psikologis berkaitan erat dengan proses perkembangan manusia yang sifatnya unik, berbeda dari individu lain dalam perkembangannya. Implikasi dari keberagaman ini ialah bahwa individu memiliki kebebasan dan kemerdekaan untuk memilih dan mengembangkan diri sesuai dengan keunikan dan potensi tanpa menimbulkan konflik dengan lingkungannya. Dari sisi keunikan dan keberagaman individu, diperlukan konseling untuk membantu setiap individu mencapai perkembangan yang sehat di dalam lingkungannya.

Kehidupan sosial budaya suatu masyarakat adalah sistem terbuka yang selalu berinteraksi dengan sistem lain. Keterbukaan ini mendorong terjadinya pertumbuhan, pergeseran, dan perubahan nilai dalam masyarakat yang akan mewarnai cara

berfikir dan perilaku individu. Nilai menjadi hal penting dalam perkembangan individu karena nilai menjadi dasar bagi individu dalam proses memilih dan mengambil keputusan. Bimbingan dan konseling membantu individu memelihara, menginternalisasi, memperhalus, dan memaknai nilai sebagai landasan dan arah pengembangan diri.

Sistem pemerintahan yang semakin demokratis berdampak positif terhadap seluruh aspek kehidupan. Kesempatan yang sama untuk semua orang telah terjadi kenyataan dalam berbagai bidang, baik sekolah, universitas, perguruan tinggi lainnya, pabrik-pabrik dan industry, maupun dikalangan professional. Keadaan ini menimbulkan bertumpuknya masalah yang dihadapi seseorang yang terlibat dalam kelompok campuran itu. Dalam keadaan seperti ini, pelayanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu cara untuk menanggulangi masalah tersebut.

Latar belakang yang terakhir yakni perluasan program pendidikan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencapai tingkat pendidikan setinggi mungkin sesuai dengan kemampuannya. Arah ini menimbulkan kebutuhan akan bimbingan, yaitu dalam memilih kelanjutan sekolah yang paling tepat, serta menilai kemampuan siswa yang bersangkutan, mungkinkah dia melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2014), Hal. 1

Buku ini terdiri dari 9 bab yang menjelaskan secara lengkap mengenai teori dan teknik konseling. Adapun struktur penulisan buku ini dibuat dengan sistematis. Bagian pertama, membahas mengenai pendahuluan yang memberikan penjelasan awal mengenai keseluruhan isi buku. Bagian kedua, membahas tentang konsep dasar bimbingan dan konseling yang terdiri dari Pengertian Bimbingan dan Konseling, Fungsi dan Tujuan, Landasan, Asas-asas, Kode Etik dan Prinsip-prinsip dalam Konseling. Bagian ketiga membahas mengenai teori Psikoanalisis. Bagian keempat Behaviorisme. Bagian kelima, Humanistic. Bagian keenam, Analisis Transaksional. Bagian ketujuh Client Centered. Bagian kedelapan, Rational Emotive Behavior Therapy. Bagian terakhir Terapi Realitas.

## **BAB 2**

# **KONSEP DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING**

### **A. Pengertian Bimbingan dan Konseling**

Istilah bimbingan merupakan terjemahan dari kata "guidance" (bahasa Inggris). Secara etimologis, bimbingan berasal dari kata "guide" yang artinya mengarahkan (*direct*), menunjukkan (*pilot*), mengatur (*manage*), menyetor (*steer*).<sup>2</sup>

Bimbingan merupakan suatu proses yang berkelanjutan. Artinya aktifitas bimbingan tidak dilaksanakan secara kebetulan, insidental tidak sengaja, berencana, sistematis dan terarah kepada tujuan tertentu.<sup>3</sup> Bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan hidupnya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.<sup>4</sup>

Suatu proses pemberian bantuan yang ditujukan kepada individu atau siswa atau sekelompok siswa agar yang bersangkutan dapat mengenali dirinya sendiri baik kemampuan. Kemampuan yang ia miliki serta kelemahan-kelemahan agar selanjutnya dapat mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab dalam menentukan jalan hidupnya, mampu memecahkan

---

<sup>2</sup>Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2013), hal. 5.

<sup>3</sup>Tohorin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intregasi)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), hal. 18.

<sup>4</sup>Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyeluhan di Sekola*, (Andi Offset, Yogyakarta, 1993), hal.4

sendiri kesulitan yang dihadapi serta dapat memahami lingkungan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara tepat dan akhirnya dapat memperoleh kebahagiaan hidup.<sup>5</sup>

Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntunan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, serta kehidupan umumnya. Dengan demikian ia dapat mengecap kebahagiaan hidup dan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi kehidupan masyarakat umumnya. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial.<sup>6</sup>

Dari berbagai pendapat di atas meskipun berbeda-beda dalam menyampaikan pendapatnya tetapi mempunyai persamaan arti dan tujuannya. Bimbingan merupakan pertolongan, namun tidak semua pertolongan merupakan bimbingan. Misalnya: orang yang memberikan pertolongan kepada anak untuk dibangkitkan, hal ini bukanlah merupakan bimbingan, sebab bimbingan masih memerlukan sifat-sifat yang lain, misalnya: seorang guru yang memberikan bantuan jawaban muridnya pada waktu ujian, hal ini juga bukanlah merupakan bimbingan. Bimbingan juga merupakan bentuk dari pengarahan yang diberikan secara terencana dan terus

---

<sup>5</sup>Elfi Mu'awanah, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT. Bina Ilmu, 2004), hal 4

<sup>6</sup>Hallen. A, *Bimbingan dan Konseling*, (Ciputat : Quantum Teaching, 2005), hal. 4

menerus kepada seseorang sehingga tercapainya suatu tujuan yang dimaksud dari seorang konselor.

Istilah konseling diartikan sebagai penyuluhan. Namun, istilah penyuluhan dalam kegiatan bimbingan menurut beberapa ahli kurang tepat. Karena penyuluhan yang dikenal masyarakat umum lebih terkesan pada pemberian informasi, seperti penyuluhan dalam bidang pertanian, perikanan, kesehatan dan Keluarga Berencana (KB). Menurut mereka yang lebih tepat adalah konseling karena kegiatan konseling ini sifatnya lebih khusus, tidak sama dengan kegiatan-kegiatan penyuluhan lainnya. Untuk memperjelas pengertian konseling, dibawah ini akan dikemukakan beberapa definisi konseling.

Pengertian konseling secara etimologi, berasal dari bahasa latin,yaitu *consilium* ( dengan atau bersama), yang dirangkai denganmenerima atau memahami. Dalam bahasa *Anglo Saxon*, istilahkonseling berasal dari *sellan*, yang berarti *menyerahkan* ataumenyampaikan.<sup>7</sup>

ASCA ( *American School Counselor Assosiation*) mengemukakan,bahwa konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifatrahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberiankesempatan dari konselor kepada klien. Konselor mempergunakanpengetahuan danketerampilannya untuk membantu klienmengatasi masalah-masalahnya.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup>Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: Ircisod, 2012), hal 16

<sup>8</sup>Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama,2011), hal 10

Carl Rogers, seorang psikolog humanistik terkemuka, berpandangan bahwa konseling merupakan hubungan terapi dengan klien yang bertujuan untuk melakukan perubahan *self* (diri) pada pihak klien.<sup>9</sup>

Dari pengertian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa pengertian dari konseling adalah proses hubungan tatap muka yang dilakukan oleh seorang konselor dengan klien yang bersifat rahasia guna untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh seorang klien atau konseli. Dengan demikian, bimbingan dan konseling adalah upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada anak didik agar dapat memahami dirinya sehingga sanggup mengarahkan diri dan bertindak dengan baik sesuai dengan perkembangan jiwanya

Berdasarkan pada pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling itu mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Pada umumnya dilaksanakan secara individual
2. Pada umumnya dilakukan dalam suatu perjumpaan tatap muka
3. Untuk pelaksanaan konseling dibutuhkan orang yang ahli
4. Tujuan pembicaraan dalam proses konseling ini diarahkan untuk memecahkan

Masalah-masalah yang dihadapi klien

5. Individu yang menerima layanan (klien) akhirnya mampu memecahkan Masalahnya dengan kemampuannya sendiri.

---

<sup>9</sup>Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2011), hal 3

## **B. Fungsi dan Tujuan Konseling**

Pelayanan konseling adalah untuk mengembangkan sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling. Prayitno (2004) mengemukakan ada empat fungsi konseling, yaitu fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan. Selanjutnya akan dikemukakan uraian singkat keempat fungsi konseling sebagai berikut.

1. Fungsi Pemahaman, yaitu fungsi konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan pengembangan peserta didik; meliputi pemahaman tentang;
  - a) Diri peserta didik (siswa), terutama oleh peserta didik sendiri, orangtua, guru pada umumnya, dan guru konselor.
  - b) Lingkungan peserta didik (termasuk di dalamnya keluarga dan sekolah), terutama peserta didik sendiri, orangtua, guru pada umumnya dan guru konselor.

Fungsi ini merupakan fungsi yang akan menghasilkan pemahaman tentang segala sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan perkembangan peserta didik.<sup>15</sup> Melalui fungsi ini bimbingan dan konseling membantu siswa memiliki pemahaman terhadap dirinya seperti potensi-potensi apa yang dimilikinya, membantu siswa memahami lingkungan disekitarnya dan lingkungan yang lebih luas. Dalam fungsi ini diharapkan siswa dapat mengoptimalkan dan mengembangkan dirinya berdasarkan pemahaman yang telah mereka miliki.

2. Fungsi pencegahan, yaitu fungsi konseling yang menjadikan peserta didik tercegah atau terhindar dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat ataupun menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangannya. Pelayanan bimbingan dan konseling pada fungsi ini dimaksudkan untuk mencegah timbulnya masalah pada diri siswa sehingga mereka terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya seperti kesulitan belajar, kekurangan informasi, masalah sosial dan lain sebagainya dapat dihindari.<sup>14</sup> Dengan adanya fungsi ini hal-hal yang akan merugikan siswa dalam hal belajar ataupun perkembangannya dapat dicegah sebelum terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan
3. Fungsi pengentasan, yaitu koseling yang akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami peserta didik. Bimbingan konseling melalui fungsi ini akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik.<sup>16</sup> Fungsi ini dimaksudkan membantu siswa memecahkan suatu permaalahan dalam dirinya sendiri yang tidak bisa dipecahkan oleh dirinya sendiri. Dengan adanya bantuan dan bimbingan dari layanan ini diharapkan siswa mengetahui bagaimana caranya untuk mengatasi suatu permasalahan yang di hadapi oleh mereka.
4. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu fungsi konseling yang akan menghasilkan terpelihara dan terkembangkannya berbagai potensi dan kondisi positif peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan

berkelanjutan. Menurut Prayitno dan Erman Amti dalam bukunya Tohirin menjelaskan bahwa fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik (positif) yang ada pada diri individu (siswa), baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini.<sup>17</sup> Dengan adanya fungsi ini maka potensi-potensi yang ada pada diri siswa akan terpelihara dan berkembang secara terarah, mantap dan berkelanjutan.

Adapun tujuan dari layanan bimbingan dan konseling yaitu, Menurut Deni Febriani tujuan bimbingan konseling yaitu (a) menemukan pribadi maksudnya adalah siswa mengenal kekuatan dan kelemahan diri sendiri serta menerima secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan lebih lanjut (b) mengenal lingkungan maksudnya adalah agar siswa mengenal secara obyektif lingkungan sosial dan ekonomi, lingkungan budaya dengan nilai-nilai norma maupun lingkungan fisik dan menerima semua kondisi lingkungan (c) merencanakan masa depan, maksudnya adalah agar siswa mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depannya sendiri, baik yang menyangkut pendidikan karier dan keluarga.<sup>10</sup>

Menurut Suharsimi Arikunto dan Lia Yuliana, BK bertujuan (a) mempunyai pengenalan yang lebih jelas mengenai dirinya, kemampuan, kelebihan, dan kekurangan (b) mempunyai pengenalan yang lebih baik tentang situasi lingkungan, sehingga mampu memilih dan mempertemukan pengetahuan tentang dirinya dengan

---

<sup>10</sup>Deni febrini, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta : Teras 2011), hal.

informasi. (c) mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang berkaitan dengan pemahaman dirinya, pemahaman lingkungan serta memecahkan masalah yang dihadapinya misalnya belajar masalah karir, pribadi dan masalah sosial.<sup>11</sup>Pendapat dari Ulifa Rahma, tujuan bimbingan konseling adalah (a) mampu memahami potensi yang ada pada dirinya sendiri dengan mengenali minat, bakat, sikap, keterampilan dan cita-citanya (b) memahami nilai-nilai yang ada dan berkembang di masyarakat (c) membantu siswa menyusun rencana karir dan menyiapkan diri untuk kehidupan kerja (d) siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang dirinya sendiri.<sup>12</sup>

### **C. Landasan konseling**

Landasan dalam konseling pada hakikatnya merupakan faktor-faktor yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan, khususnya oleh konselor selaku pelaksana utama dalam mengembangkan layanan konseling. Ibarat sebuah bangunan, untuk dapat berdiri tegak dan kokoh tentu membutuhkan fondasi yang kuat dan tahan lama. Apabila bangunan tersebut tidak memiliki fondasi yang kokoh, maka bangunan itu akan mudah goyah atau bahkan ambruk. Secara mendasar ada beberapa landasan yang digunakan dalam sebuah layanan konseling diantaranya: landasan filosofis, psikologis, sosial-budaya dan landasan ilmu pengetahuan dan teknologi. Akan tetapi landasan

---

<sup>11</sup>Suharsimi Arikunto dan Lia Yuliana, *Manajemen Pendidikan*, (Yogyakarta: Aditya Bekerjasama dengan Fakultas Ilmu Pendidikan, 2008), hal. 63.

<sup>12</sup>Ulifa Rahma, *Bimbingan karier siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hal. 17.

religious tidak kalah pentingnya dalam layanan kkseling. Adapun penjelasannya diantara landasan-landasan tersebut:<sup>13</sup>

a. Landasan Filosofis

Landasan filosofis merupakan landasan yang dapat memberikan arahan dan pemahaman khususnya bagi konselor dalam melaksanakan setiap kegiatan bimbingan dan konseling yang lebih bisa dipertanggungjawabkan secara logis, etis maupun estetis. Landasan filosofis dalam bimbingan dan konseling terutama berkenaan dengan usaha mencari jawaban yang hakiki atas pertanyaan filosofis tentang: apakah manusia itu? Untuk menemukan jawaban atas pertanyaan filosofis tersebut, tentunya tidak dapat dilepaskan dari berbagai aliran filsafat yang ada, mulai dari filsafat klasik sampai dengan filsafat modern dan bahkan filsafat post-modern. Dari berbagai aliran filsafat yang ada, para penulis Barat. (Victor Frankl, Patterson, Alblaster & Lukes, Thompson & Rudolph, dalam Prayitno, 2003) telah men-deskripsikan tentang hakikat manusia sebagai berikut :

- i. Manusia adalah makhluk rasional yang mampu berfikir dan mempergunakan ilmu untuk meningkatkan perkembangan dirinya.
- ii. Manusia dapat belajar mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya apabila dia berusaha memanfaatkan kemampuan-kemampuan yang ada pada dirinya.

---

<sup>13</sup>Syafaruddin, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep, Teori Dan Praktik*, (Medan: Perdana Publishing, 2019), Hal. 27-31

- iii. Manusia berusaha terus-menerus memperkembangkan dan menjadikan dirinya sendiri khususnya melalui pendidikan.
- iv. Manusia dilahirkan dengan potensi untuk menjadi baik dan buruk dan hidup berarti upaya untuk mewujudkan kebaikan dan menghindarkan atau setidaknya-tidaknya mengontrol keburukan.
- v. Manusia memiliki dimensi fisik, psikologis dan spiritual yang harus dikaji secara mendalam.
- vi. Manusia akan menjalani tugas-tugas kehidupannya dan kebahagiaan manusia terwujud melalui pemenuhan tugas-tugas kehidupannya sendiri.
- vii. Manusia adalah unik dalam arti manusia itu mengarahkan kehidupannya sendiri.
- viii. Manusia adalah bebas merdeka dalam berbagai keterbatasannya untuk membuat pilihan-pilihan yang menyangkut perikehidupannya sendiri. Kebebasan ini memungkinkan manusia berubah dan menentukan siapa sebenarnya diri manusia itu akan menjadi apa manusia itu.
- ix. Manusia pada hakikatnya positif, yang pada setiap saat dan dalam suasana apapun, manusia berada dalam keadaan terbaik untuk menjadi sadar dan berkemampuan untuk melakukan sesuatu.

Dengan memahami hakikat manusia tersebut maka setiap upaya bimbingan dan konseling diharapkan tidak menyimpang dari hakikat tentang manusia itu sendiri. Seorang

konselor dalam berinteraksi dengan kliennya harus mampu melihat dan memperlakukan kliennya sebagai sosok utuh manusia dengan berbagai dimensinya.

b. Landasan Psikologis

Landasan psikologis merupakan landasan yang dapat memberikan pemahaman bagi konselor tentang perilaku individu yang menjadi sasaran layanan (klien). Secara luas untuk bisa hidup bahagia, manusia memerlukan keadaan mental psikologis yang baik (selaras, seimbang). Dalam kehidupan nyata, baik karena faktor internal maupun eksternal, apa yang diperlukan manusia bagi psikologisnya itu bisa tidak terpenuhi atau dicari dengan cara yang tidak selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah. Seperti telah diketahui dari surat Al-Baqarah ayat 155 di muka (uraian tentang sebab dari sudut jasmaniah). Dalam kehidupan akan muncul rasa ketakutan yang tergolong berkaitan dengan segi psikologis. Disisi lain, kondisi psikologis manusia pun (sifat, sikap) ada juga yang lemah atau memiliki kekurangan. Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya aku menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Q.S. Yusuf, 12: 53). Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir, bila ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah dan apabila mendapat kebaikan ia akan kikir terkecuali orang yang mengerjakan sholat. (Q.S. Al Ma'arij, 70:19-21). Berdasarkan kenyataan-kenyataan bimbingan dan konseling berlandaskan

agama, diperlukan untuk membantu manusia agar dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya dapat senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, termasuk mengatasi kondisi-kondisi psikologis yang membuat seseorang menjadi berada dalam keadaan tidak selaras. Untuk kepentingan bimbingan dan konseling, beberapa kajian psikologi yang perlu dikuasai oleh konselor adalah tentang: (a) motif dan motivasi; (b) pembawaan dan lingkungan, (c) perkembangan individu; (d) belajar; dan (e) kepribadian.

i. Motif dan Motivasi

Motif dan motivasi berkenaan dengan dorongan yang menggerakkan seseorang berperilaku baik motif primer yaitu motif yang didasari oleh kebutuhan asli yang dimiliki oleh individu semenjak dia lahir, seperti: rasa lapar, bernafas dan sejenisnya maupun motif sekunder yang terbentuk dari hasil belajar, seperti rekreasi, memperoleh pengetahuan atau keterampilan tertentu dan sejenisnya. Selanjutnya motif-motif tersebut tersebut diaktifkan dan digerakkan, baik dari dalam diri individu (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik), menjadi bentuk perilaku instrumental atau aktivitas tertentu yang mengarah pada suatu tujuan.

ii. Pembawaan dan Lingkungan

Pembawaan dan lingkungan berkenaan dengan faktor-faktor yang membentuk dan mempengaruhi perilaku individu. Pembawaan yaitu segala sesuatu yang dibawa sejak lahir dan merupakan hasil dari keturunan, yang

mencakup aspek psiko-fisik, seperti struktur otot, warna kulit, golongan darah, bakat, kecerdasan, atau ciri-ciri-kepribadian tertentu. Pembawaan pada dasarnya bersifat potensial yang perlu dikembangkan dan untuk mengoptimalkan dan mewujudkannya bergantung pada lingkungan dimana individu itu berada. Pembawaan dan lingkungan setiap individu akan berbeda-beda. Ada individu yang memiliki pembawaan yang tinggi dan ada pula yang sedang atau bahkan rendah. Misalnya dalam kecerdasan, ada yang sangat tinggi (jenius), normal atau bahkan sangat kurang (debil, embisil atau ideot). Demikian pula dengan lingkungan, ada individu yang dibesarkan dalam lingkungan yang kondusif dengan sarana dan prasarana yang memadai, sehingga segenap potensi bawaan yang dimilikinya dapat berkembang secara optimal. Namun ada pula individu yang hidup dan berada dalam lingkungan yang kurang kondusif dengan sarana dan prasarana yang serba terbatas sehingga segenap potensi bawaan yang dimilikinya tidak dapat berkembang dengan baik dan menjadi tersia-siakan.

### iii. Perkembangan Individu

Perkembangan individu berkenaan dengan proses tumbuh dan berkembangnya individu yang merentang sejak masa konsepsi (pranatal) hingga akhir hayatnya, diantaranya meliputi aspek fisik dan psikomotorik, bahasa dan kognitif/kecerdasan, moral dan sosial. Beberapa teori tentang perkembangan individu yang dapat dijadikan sebagai rujukan, diantaranya: (1) Teori dari Mc Candles

tentang pentingnya dorongan biologis dan kultural dalam perkembangan individu; (2) Teori dari Freud tentang dorongan seksual; (3) Teori dari Erickson tentang perkembangan psiko-sosial; (4) Teori dari Piaget tentang perkembangan kognitif; (5) teori dari Kohlberg tentang perkembangan moral; (6) teori dari Zunker tentang perkembangan karier; (7) Teori dari Buhler tentang perkembangan sosial; dan (8) Teori dari Havighurst tentang tugas-tugas perkembangan individu semenjak masa bayi sampai dengan masa dewasa. Dalam menjalankan tugas-tugasnya, konselor harus memahami berbagai aspek perkembangan individu yang dilayaninya sekaligus dapat melihat arah perkembangan individu itu di masa depan, serta keterkaitannya dengan faktor pembawaan dan lingkungan.

#### iv. Belajar

Belajar merupakan salah satu konsep yang amat mendasar dari psikologi. Manusia belajar untuk hidup. Tanpa belajar, seseorang tidak akan dapat mempertahankan dan mengembangkan dirinya, dan dengan belajar manusia mampu berbudaya dan mengembangkan harkat kemanusiaannya. Inti perbuatan belajar adalah upaya untuk menguasai sesuatu yang baru dengan memanfaatkan yang sudah ada pada diri individu. Penguasaan yang baru itulah tujuan belajar dan pencapaian sesuatu yang baru itulah tanda-tanda perkembangan, baik dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotor/keterampilan. Untuk terjadinya

proses belajar diperlukan prasyarat belajar, baik berupa prasyarat psiko-fisik yang dihasilkan dari kematangan atau pun hasil belajar sebelumnya. Untuk memahami tentang hal-hal yang berkaitan dengan belajar terdapat beberapa teori belajar yang bisa dijadikan rujukan, diantaranya adalah: (1) Teori Belajar Behaviorisme; (2) Teori Belajar Kognitif atau Teori Pemrosesan Informasi; dan (3) Teori Belajar Gestalt. Dewasa ini mulai berkembang teori belajar alternatif konstruktivisme.

v. Kepribadian

Hingga saat ini para ahli tampaknya masih belum menemukan rumusan tentang kepribadian secara bulat dan komprehensif. Dalam suatu penelitian kepustakaan yang dilakukan oleh Gordon W. Allport (Calvin S. Hall dan Gardner Lindzey, menemukan hampir 50 definisi tentang kepribadian yang berbeda-beda. Berangkat dari studi yang dilakukannya, akhirnya dia menemukan satu rumusan tentang kepribadian yang dianggap lebih lengkap. Menurut pendapat dia bahwa kepribadian adalah organisasi dinamis dalam diri individu sebagai sistem psiko-fisik yang menentukan caranya yang unik dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Kata kunci dari pengertian kepribadian adalah penyesuaian diri. Scheneider dalam Syamsu Yusuf mengartikan penyesuaian diri sebagai “suatu proses respons individu baik yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dari dalam diri, ketegangan emosional, frustrasi

dan konflik, serta memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan. Sedangkan yang dimaksud dengan unik bahwa kualitas perilaku itu khas sehingga dapat dibedakan antara individu satu dengan individu lainnya. Keunikannya itu didukung oleh keadaan struktur psiko-fisiknya, misalnya konstitusi dan kondisi fisik, tampang, hormon, segi kognitif dan afektifnya yang saling berhubungan dan berpengaruh, sehingga menentukan kualitas tindakan atau perilaku individu yang bersangkutan dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Untuk kepentingan layanan bimbingan dan konseling dan dalam upaya memahami dan mengembangkan perilaku individu yang dilayani (klien) maka konselor harus dapat memahami dan mengembangkan setiap motif dan motivasi yang melatarbelakangi perilaku individu yang dilayaninya (klien). Selain itu, seorang konselor juga harus dapat mengidentifikasi aspek-aspek potensi bawaan dan menjadikannya sebagai modal untuk memperoleh kesuksesan dan kebahagiaan hidup kliennya. Begitu pula, konselor sedapat mungkin mampu menyediakan lingkungan yang kondusif bagi pengembangan segenap potensi bawaan kliennya. Terkait dengan upaya pengembangan belajar klien, konselor dituntut untuk memahami tentang aspek-aspek dalam belajar serta berbagai teori belajar yang mendasarinya. Berkenaan dengan upaya pengembangan kepribadian klien, konselor kiranya perlu memahami tentang karakteristik dan keunikan kepribadian kliennya. Oleh karena itu, agar konselor benar-benar dapat

menguasai landasan psikologis, setidaknya terdapat empat bidang psikologi yang harus dikuasai dengan baik, yaitu bidang psikologi umum, psikologi perkembangan, psikologi belajar atau psikologi pendidikan dan psikologi kepribadian.

c. Landasan Sosial Budaya

Landasan sosial-budaya merupakan landasan yang dapat memberikan pemahaman kepada konselor tentang dimensi kesosialan dan dimensi kebudayaan sebagai faktor yang mempengaruhi terhadap perilaku individu. Seorang individu pada dasarnya merupakan produk lingkungan sosialbudaya dimana ia hidup. Sejak lahirnya, ia sudah dididik dan dibelajarkan untuk mengembangkan pola-pola perilaku sejalan dengan tuntutan sosialbudaya yang ada di sekitarnya. Kegagalan dalam memenuhi tuntutan sosial-budaya dapat mengakibatkan tersingkir dari lingkungannya. Lingkungan sosial-budaya yang melatarbelakangi dan melingkupi individu berbeda-beda sehingga menyebabkan perbedaan pula dalam proses pembentukan perilaku dan kepribadian individu yang bersangkutan. Apabila perbedaan dalam sosial-budaya ini tidak “dijembatani”, maka tidak mustahil akan timbul konflik internal maupun eksternal, yang pada akhirnya dapat menghambat terhadap proses perkembangan pribadi dan perilaku individu yang bersangkutan dalam kehidupan pribadi maupun sosialnya.

- i. Individu sebagai produk lingkungan Sosial Budaya Manusia hidup berpuak-puak, bersuku-suku, dan berbangsa-bangsa. Masing-masing suku dan bangsa itu memiliki lingkungan

budayanya sendiri yang berbeda dengan lainnya. Perbedaan itu ada yang amat besar, cukup besar, ada yang tidak begitu besar, ada yang agak kecil, dan ada yang cukup halus. Organisasi sosial, lembaga-lembaga keagamaan, kemasyarakatan, pendidikan, keluarga, politik, dan masyarakat secara menyeluruh memberikan pengaruh yang kuat terhadap sikap, kesempatan, dan pola hiduparganya. Unsur-unsur budaya yang dibawakan oleh organisasi dan lembaga-lembaga tersebut mempengaruhi apa yang dilakukan dan dipikirkan oleh individu, tingkat pendidikan yang ingin dicapainya, tujuan dan jenis-jenis pekerjaan yang dipilihnya, rekreasinya, dan kelompok-kelompok yang dimasukinya. Dengan segala tuntutan dan pengaruh dari lingkungan sosial budaya itu terjadilah hubungan timbal balik antara individu dan lingkungannya.

ii. Bimbingan dan Konseling Antarbudaya

Dalam proses konseling akan terjadi komunikasi interpersonal antara konselor dengan klien, yang mungkin antara konselor dan klien memiliki latar belakang sosial dan budaya yang berbeda. Komunikasi dan penyesuaian diri antarindividu yang berasal dari latar belakang budaya yang sama cenderung lebih mudah daripada antar mereka yang berasal dari latar budaya yang berbeda. Ada lima macam hambatan yang mungkin timbul dalam komunikasi dan penyesuaian diri antar budaya, yaitu perbedaan bahasa, komunikasi non verbal, stereotif, kecenderungan menilai, dan kecemasan.

Ketiadaan penguasaan bahasa asing yang dipakai oleh pihak-pihak yang berkomunikasi menyebabkan komunikasi dapat terhenti, atau tersendat-sendat yang mengakibatkan terjadinya kekurangpengertian dan kesalahpahaman. Pesan-pesan yang disampaikan melalui isyarat, atau bahasa non-verbal lainnya tidak banyak menolong, bahkan sering isyarat yang sama dalam bahasa non-verbal itu memiliki arti yang berbedabeda atau bahkan bertentangan dalam budaya yang berbeda. Persepsi atau pandangan stereotif cenderung menyamaratakan sifat-sifat individu atau golongan tertentu berdasarkan prasangka subjektif, dan biasanya tidak tepat.

Karena inti proses pelayanan bimbingan konseling adalah komunikasi antara klien dan konselor, maka proses pelayanan bimbingan dan konseling yang bersifat antar budaya berasal dari sumber-sumber hambatan komunikasi seperti tersebut. Perbedaan dalam latar belakang ras atau etnik, kelas sosial ekonomi dan pola bahasa menimbulkan masalah dalam hubungan konseling, dari awal pengembangan hubungan yang akrab dan saling mempercayai antara klien dan konselor, penstrukturan suasana konseling, sampai peniadaan sikap menolak dari klien.

#### d. Landasan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK)

Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan kegiatan profesional yang memiliki dasar-dasar keilmuan, baik yang menyangkut teori-teorinya, pelaksanaannya, maupun

pengembangan-pengembangan pelayanan itu secara berkelanjutan. Landasan ilmiah dan teknologi membicarakan sifat keilmuan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling sebagai ilmu yang multidimensional yang menerima sumbangan besar dari ilmu-ilmu lain dan bidang teknologi. Sehingga bimbingan dan konseling diharapkan semakin kokoh. Dan mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi yang berkembang pesat. Disamping itu penelitian dalam bimbingan dan konseling sendiri memberikan bahan-bahan yang segar dalam perkembangan bimbingan dan konseling yang berkelanjutan.

i. Keilmuan Bimbingan dan Konseling

Ilmu bimbingan dan konseling adalah berbagai pengetahuan tentang bimbingan dan konseling yang tersusun secara logis dan sistematis. Sebagai layaknya ilmu-ilmu yang lain, ilmu bimbingan dan konseling mempunyai obyek kajiannya sendiri, metode pengalihan pengetahuan yang menjadi ruang lingkupnya, dan sistematika pemaparannya. Obyek kajian bimbingan dan konseling ialah upaya bantuan yang diberikan kepada individu yang mangacu pada ke-4 fungsi pelayanan yakni fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan dan pemeliharaan/ pengembangan. Dalam menjabarkan tentang bimbingan dan konseling dapat digunakan berbagai cara/ metode, seperti pengamatan, wawancara, analisis document (Riwayat hidup, laporan perkembangan), prosedur teks penelitian, buku teks, dan tulisan-tulisan ilmiah lainnya mengenai obyek kajian

bimbingan dan konseling merupakan wujud dari keilmuan bimbingan dan konseling.

- ii. Peran Ilmu Lain dan Teknologi dalam Bimbingan dan Konseling Bimbingan dan konseling merupakan ilmu yang bersifat multireferensial, artinya ilmu dengan rujukan berbagai ilmu yang lain. Misalnya ilmu statistik dan evaluasi memberikan pemahaman dan tehnik-tehnik. Pengukuran dan evaluasi karakteristik individu; biologi memberikan pemahaman tentang kehidupan kejasmanian individu. Hal itu sangat penting bagi teori dan praktek bimbingan dan konseling.
- iii. Pengembangan Bimbingan Konseling Melalui Penelitian Pengembangan teori dan pendekatan bimbingan dan konseling boleh jadi dapat dikembangkan melalui proses pemikiran dan perenungan, namun pengembangan yang lebih lengkap dan teruji didalam praktek adalah apabila pemikiran dan perenungan itu memperhatikan pula hasilhasil penelitian dilapangan. Melalui penelitian suatu teori dan praktek bimbingan dan konseling menemukan pembuktian tentang ketepatan/ keefektifan dilapangan. Layanan bimbingan dan konseling akan semakin berkembang dan maju jika dilakukan penelitian secara terus menerus terhadap berbagai aspek yang berhubungan dengan Bimbingan dan Konseling. Pengembangan praktek pelayanan bimbingan dan konseling, tidak boleh tidak harus melalui penelitian bahkan kalau dapat penelitian yang bersifateksperimen. Dengan demikian melalui penelitian

suatu teori dan praktek bimbingan dan konseling menemukan pembuktian tentang ketetapan dan keefektifan/keefisienannya di lapangan.

Dengan adanya landasan ilmiah dan teknologi ini, maka peran konselor didalamnya mencakup pula sebagai ilmuwan sebagaimana dikemukakan oleh McDaniel bahwa konselor adalah seorang ilmuwan. Sebagai ilmuwan, konselor harus mampu mengembangkan pengetahuan dan teori tentang bimbingan dan konseling, baik berdasarkan hasil pemikiran kritisnya maupun melalui berbagai bentuk kegiatan penelitian. Berkenaan dengan layanan bimbingan dan konseling dalam konteks Indonesia, memperluas landasan bimbingan dan konseling dengan menambahkan landasan paedagogis, landasan religius dan landasan yuridis-formal.

#### e. Landasan Religius

Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati, saling menasehati supaya menepati kesabaran.(Q.S. Al Baqarah, 103: 1-3). Agama merupakan wahyu Allah. Walaupun diakui bahwa wahyu Allah itu benar, tetapi dalam penafsirannya bisa terjadi banyak perbedaan antara berbagai ulama, sehingga muncul masalah-masalah khilafiyah ini kerap kali bukan saja menimbulkan konflik sosial kehidupan dan keimanannya. Dalam pada itu perkembangan ilmu dan teknologi dewasa ini semakin meledak, perkembangan ilmu dan teknologi ini kerap

kali tidak mampu dijelaskan secara agamis oleh tokoh agama atau yang dianggap tokoh agama, sehingga orang-orang yang memiliki banyak pengetahuan (ilmu) “umum” tetapi pengetahuan dan keyakinan agamanya sangat sedikit sekali, dapat menjadi bimbang dengan ajaran agama yang dianutnya, karena menurut kaca matanya tampak ajaran agamanya itu tidak rasional. Konflik-konflik batin dalam diri manusia yang berkenaan dengan ajaran agama (Islam maupun lainnya) banyak ragamnya, oleh karenanya diperlukan selalu adanya bimbingan dan konseling Islami yang memberikan bimbingan kehidupan keagamaan kepada individu agar mampu mencapai kehidupan yang bahagia di dunia dan akherat. Bahagia di dunia dapat dicapai manakala manusia dapat hidup harmonis antarsesama tanpa melihat perbedaan suku, ras, dan golongan. Keharmonisan ini dapat dicapai oleh setiap manusia karena menurut Suriati, dkk. dalam artikel jurnal yang berjudul *Da'wah in Form of Ukhuwah Islamiyah*, mengatakan bahwa *according to their nature, the human being is basically having the sense of mutual dependence with each other in order to create solidarity* (artinya : pada hakikatnya manusia menurut fitrahnya, memiliki saling ketergantungan antara satu sama lain dalam usaha menimbulkan solidaritas antarsesama).<sup>14</sup> Dengan adanya keharmonisan dan solidaritas dalam hidup dan

---

<sup>14</sup>Suriati, dkk., *Da'wah in Form of Ukhuwah Islamiyah*, Proceedings of the 1st Borobudur International Symposium on Humanities, Economics and Social Sciences (BIS-HESS 2019), Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 436, h. 941

kehidupan manusia, maka peluang berbuat untuk kehidupan akhirat juga akan semakin terbuka.

Oleh karena itu, senantiasa menuntun untuk menjaga keharmonisan dan solidaritas agar tercipta keseimbangan, keselarasan, dan keserasian antara kehidupan keduniaan dan keakhiratan. Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (nikmat) duniawi, dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. (Q.S. Al Qasas, 28: 77). Bekerjalah untuk kepentingan duniamu seolah-olah kamu akan hidup abadi, dan bekerjalah untuk akhiratmu seolah-olah kamu akan mati esok hari. (H.R. Ibnu Katsir).

Agama merupakan faktor yang penting sebagai pedoman hidup bagi manusia telah memberikan petunjuk (hudan) tentang berbagai aspek kehidupan termasuk pembinaan atau pengembangan mental (rohani) yang sehat. Sebagai petunjuk hidup bagi manusia dalam mencapai mentalnya yang sehat, agama berfungsi sebagai berikut.

- a. Memelihara Fitrah Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah (suci). Namun manusia mempunyai hawa nafsu (naluri atau dorongan untuk memenuhi kebutuhan/keinginan) Agar manusia dapat mengendalikan hawa nafsunya dan terhindar dari godaan setan (sehingga dirinya tetap suci), maka manusia harus beragama, atau bertakwa.

Apabila manusia telah bertakwa kepada Tuhan” berarti dia telah memelihara fitrahnya, dan ini juga berarti dia termasuk orang yang akan memperoleh rahmat Allah.

- b. Memelihara Jiwa Agama sangat menghargai harkat dan martabat, atau kemuliaan manusia. Dalam memelihara kemuliaan jiwa manusia, agama mengharamkan atau melarang manusia melakukan penganiayaan, penyiksaan, atau pembunuhan, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.
- c. Memelihara Akal Allah telah memberikan karunia kepada manusia yaitu akal. Dengan akalnya inilah, manusia memiliki (a) kemampuan untuk membedakan yang baik dan yang buruk, atau memahami dan menerima nilai-nilai agama, dan (b) mengembangkan ilmu dan teknologi, atau mengembangkan kebudayaan. Melalui kemampuannya inilah manusia dapat berkembang menjadi makhluk yang berbudaya (beradab). Karena pentingnya peran akal ini, maka agama memberi petunjuk kepada manusia untuk mengembangkan dan memeliharanya, yaitu hendaknya manusia (a) mensyukuri nikmat akal itu dengan cara memanfaatkannya seoptimal mungkin untuk berfikir, belajar atau mencari ilmu; dan (b) menjauhkan diri perbuatan yang merusak akal, seperti : meminum minuman keras (miras), menggunakan obat-obat terlarang, menggunakan narkotik (naza), dan hal-hal lain yang merusak keberfungsian akal yang sehat.

- d. Memelihara Keturunan Agama mengajarkan kepada manusia tentang cara memelihara keturunan atau sistem regenerasi yang suci. Aturan atau norma agama untuk memelihara keturunan itu adalah pernikahan. Pernikahan merupakan upacara agama yang sakral (suci), yang wajib ditempuh oleh sepasang pria dan wanita sebelum melakukan hubungan biologis sebagai suamiistri. Pernikahan ini bertujuan untuk mewuiudkan keluarga yang sakinah (tentram, nyaman mawaddah (cinta kasih, mutual respect), dan rahmah (menerima curahan karunia dari Allah).

Menurut Zakiah Daradjat salah satu peranan agama adalah sebagai terapi (penyembuhan) bagi gangguan kejiwaan. Pengamalan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan, semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenteramlah jiwanya; serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susahlah mencari ketenteraman batin.

#### **D. Asas-asas Konseling**

Keberhasilan dalam layanan bimbingan dan konseling tidak terlepas dari penerapan asas bimbingan dan konseling yang sangat diperhatikan oleh setiap konselor, diantaranya:

1. Asas Kerahasiaan, yaitu menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang klien yang menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Dalam hal ini konselor berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data keterangan itu sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin.
2. Asas Kesukarelaan, yaitu menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan klien mengikuti atau menjalani layanan yang diperlakukan baginya. Dalam hal ini konselor berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan tersebut.
3. Asas Keterbukaan, yaitu menghendaki agar klien yang menjadi sasaran layanan bersifat terbuka dan tidak berpura-pura, baik di dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Dalam hal ini konselor berkewajiban mengembangkan keterbukaan klien. Keterbukaan ini amat terkait pada terselenggaranya asas kerahasiaan dan adanya kesukarelaan pada diri klien yang menjadi sasaran layanan kegiatan. Agar klien dapat terbuka, konselor terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura.
4. Asas Kegiatan, yaitu menghendaki agar klien yang menjadi sasaran layanan berpartisipasi secara aktif di dalam penyelenggaraan layanan bimbingan. Dalam hal ini konselor perlu mendorong klien untuk aktif dalam setiap layanan bimbingan dan konseling yang diperuntukan baginya.

5. Asas Kemandirian, yaitu menunjuk pada tujuan umum bimbingan dan konseling yakni klien sebagai sasaran layanan diharapkan menjadi individu-individu yang mandiri dengan ciri-ciri mengenal dan menerima diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan serta mewujudkan diri sendiri. Konselor hendaknya mampu mengarahkan segenap layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan bagi berkembangnya kemandirian klien.
6. Asas Kekinian, yaitu menghendaki agar objek sasaran layanan bimbingan dan konseling ialah permasalahan klien dalam kondisinya sekarang. Layanan yang berkenaan dengan masa depan atau kondisi masa lampau dilihat dampak atau kaitannya dengan kondisi yang ada dan apa yang diperbuat sekarang.
7. Asas Kedinamisan, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar isi layanan terhadap sasaran layanan (klien) yang sama kehendaknya selalu bergerak maju, tidak menoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu.
8. Asas Keterpaduan, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar berbagai layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling, baik yang dilakukan oleh konselor maupun para pihak lain, saling menunjang, harmonis, dan terpadu. Untuk ini bekerjasama antara konselor dengan pihak-pihak yang berperan dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling perlu terus dikembangkan. Koordinasi segenap

layanan bimbingan dan konseling itu harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

9. Asas Kenormatifan, yaitu menghendaki agar segenap layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling didasarkan pada nilai dan norma yang ada, tidak boleh bertentangan dengan nilai dan norma yang ada, yaitu nilai dan norma agama, hukum dan peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan yang berlaku. Bukanlah layanan atau kegiatan bimbingan dan konseling yang dapat dipertanggungjawabkan apabila isi dan pelaksanaannya tidak berdasarkan nilai dan norma yang dimaksudkan itu. Lebih jauh, layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling justru harus meningkatkan kemampuan klien memahami, menghayati, mengamalkan nilai dan norma tersebut.
10. Asas Keahlian, yaitu menghendaki agar layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah professional. Dalam hal ini, para pelaksana bimbingan dan konseling hendaklah tenaga yang benar-benar ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Keprofesionalan konselor harus terwujud baik dalam penyelenggaraan jenis-jenis layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling maupun dalam penegakan kode etik bimbingan dan konseling.
11. Asas Alih Tangan, yaitu menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan layanan bimbingan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan klien mengalih-tangankan permasalahan itu kepada pihak yang lebih ahli. Konselor/pembimbing dapat menerima alih

tangan kasus dari orangtua, guru, atau ahli lain, dan demikian kepada guru mata pelajaran/praktik dan lain-lain.

12. Asas Tut Wuri Handayani, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar pelayanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana yang mengayomi (memberikan rasa aman), mengembangkan keteladanan, memberikan ransangan dan dorongan serta kesempatan yang seluas-luasnya kepada klien untuk maju. Demikian juga segenap layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan hendaknya disertai dan sekaligus dapat membangun suasana pengayoman, keteladanan, dan dorongan seperti itu.

#### **E. Kode Etik Bimbingan dan Konseling**

Menurut APA (*American Psychological Association*) bahwa yang dimaksud kode etik bimbingan dan konseling yaitu sebagai berikut:

##### **1. Mempertahankan Kerahasiaan**

Hargailah hak klien dan pribadinya. Jangan membicarakan apa yang dikemukakan selama wawancara kepada orang lain. Jika anda tidak bisa mempertahankan kerahasiaan, klien harus diberi tahu sebelum dimulai agar klien bisa menentukan apakah data yang diberikan diteruskan atau tidak. Kalau informasi menunjukkan ada yang dengan pasti akan membahayakan, baik terhadap klien ataupun masyarakat, maka kerahasiaan terputus, semata-mata untuk melindungi klien atau orang lain. Namun yang harus didahulukan ialah tanggung jawabnya terhadap klien.

2. Memahami akan Pembatasan-pembatasan
3. Ada bahaya bagi mereka yang baru pertama kali belajar mengenai konseling. Konselor yang baru cenderung menggali terlalu jauh terhadap kehidupan pribadi yang mendalam, dan ini sangat berbahaya. Konselor yang baru harus bekerja di bawah supervise seseorang yang benar-benar profesional dan membukakannya diri untuk menerima nasehat dan saran demi pengembangan dirinya dalam pekerjaan maupun gayanya yang dianut. Langkah pertama ke arah professionalism adalah mengetahui keterbatasan keterbatasan dirinya.
4. Hindari Pertanyaan yang Rinci dan Tidak Relevan
5. Konselor yang baru mudah tergiur oleh cerita-cerita yang menarik mengenai kehidupan klien. Misalnya, mengenai kehidupan seks, pacaran atau pengalaman dalam perjalanan wisata dan lain-lain. Dengan terlalu terpaku terhadap keterangan-keterangan yang tidak relevan yang diberikan oleh klien, konselor akan kehilangan penilaian dan pengetahuan mengenai kehidupan perasaan dan proses berfikir klien.
6. Perlakukan Klien Seperti Halnya Anda Ingin Diperlakukan
7. Tempatkan diri anda dalam diri klien. Setiap orang mendambakan perlakuan dihargai, dihormati dengan kebaikan dan kejujuran. Hubungan baik dengan klien ditandai oleh penciptaan rapport yang baik dan klien merasa diterima dan dihargai serta diperlakukan secara manusiawi.
8. Ingat Akan Perbedaan Perorangan dan Pengaruh Latar Belakang Kebudayaan

9. Konselor dituntut perhatiannya terhadap adanya perbedaan perorangan, keturunan, dan kebudayaan, yang mungkin berbeda dengan yang dimiliki konselor.
10. Kerahasiaan (*confidentiality*) sebagai salah satu karakteristik penting dalam konseling, karena itu perlu benar-benar diperhatikan oleh para konselor.

Schneiders yang dikutip oleh George dan Cristiani, mengemukakan ada tujuh dasar umum mengenai kerahasiaan yakni:

- a. Tanggung jawab mengenai kerahasiaan ini adalah relatif, tidak mutlak karena ada keadaan-keadaan yang bisa mengubahnya.
- b. Kerahasiaan tergantung pada materi asalnya sehingga materi yang sudah terbuka di masyarakat tidak terikat kerahasiaannya, sama seperti halnya sesuatu yang sudah dipercayai sebagai rahasia.
- c. Materi yang tidak merugikan tidak mengikat konselor mengenai kerahasiannya.
- d. Materi yang diperlukan oleh konselor atau pihak lembaga agar berfungsi efektif dapat kali bebas dari ikatan rahsia.
- e. Kerahasiaan selalu berhubungan dengan hal yang muncul dari dalam diri klien terhadap integritas, reputasi dan untuk mencegah dari agresivitas. Hak-hak seperti ini dapat dipertahankan klien sekalipun berhadapan dengan hukum.
- f. Kerahasiaan juga dibatasi oleh hak-hak dari konselor untuk mempertahankan reputasi dan integrasinya, untuk

mencegah perlakuan yang tidak wajar atau agresivitas, untuk mempertahankan keleluasan dalam berkomunikasi.

- g. Kerahasiaan ditentukan dan dibatasi oleh hak-hak dari pihak ketiga yang jujur dan oleh hak-hak masyarakat.

## **F. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling**

Setelah memahami tentang pengertian Bimbingan dan Konseling, maka sangat penting dan perlu dipahami pula mengenai prinsip-prinsip dasar Bimbingan dan Konseling.<sup>15</sup> Karena prinsip merupakan paduan hasil kajian teoritik dan telaah lapangan yang digunakan sebagai pedoman pelaksanaan sesuatu yang dimaksudkan.<sup>16</sup> Prinsip-prinsip yang akan dibahas adalah prinsip secara umum dan prinsip secara khusus. Prinsip-prinsip khusus adalah prinsip-prinsip bimbingan yang berkenaan dengan sasaran layanan, prinsip yang berkenaan dengan permasalahan individu, prinsip yang berkenaan dengan program layanan, dan prinsip-prinsip bimbingan dan konseling yang berkenaan dengan pelaksanaan pelayanan.

### **a. Prinsip-Prinsip Umum**

- i. Karena bimbingan itu berhubungan dengan sikap dan tingkah laku individu, perlulah diingat bahwa sikap dan tingkah laku individu itu terbentuk dari segala aspek kepribadian yang unik dan ruwet.
- ii. Perlu dikenal dan dipahami perbedaan individual daripada individu-individu yang dibimbing, ialah untuk

---

<sup>15</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rieneka Cipta, 2008), Hal. 38

<sup>16</sup>Prayitno dan Erman Emti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rieneka Cipta, 2009), Hal. 218

- memberikan bimbingan yang tepat sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh individu yang bersangkutan.
- iii. Bimbingan harus berpusat pada individu yang dibimbing.
  - iv. Masalah yang tidak dapat diselesaikan di sekolah harus diserahkan kepada individu atau lembaga yang mampu dan berwenang melakukannya.
  - v. Bimbingan harus dimulai dengan identifikasi kebutuhankebutuhan yang dirasakan oleh individu yang dibimbing.
  - vi. Bimbingan harus fleksibel sesuai dengan kebutuhan individu dan masyarakat
  - vii. Program bimbingan harus sesuai dengan program pendidikan di sekolah yang bersangkutan.
  - viii. Pelaksanaan program bimbingan harus dipimpin oleh seorang petugas yang memiliki keahlian dalam bidang bimbingan dan sanggup bekerjasama dengan para pembantunya serta dapat dan bersedia mempergunakan sumber-sumber yang berguna diluar sekolah.
  - ix. Terdapat program bimbingan harus senantiasa diadakan penilaian teratur untuk mengetahui sampai dimana hasil dan manfaat yang diperoleh serta penyesuaian antara pelaksanaan dan rencana yang dirumuskan terdahulu.
- b. Prinsip-Prinsip Khusus
- i. Prinsip yang berkenaan dengan sasaran layanan, yaitu:
    1. Bimbingan dan konseling melayani semua individu tanpa memandang umur, jenis kelamin, suku, agama, dan status sosial ekonomi.

2. Bimbingan dan konseling berurusan dengan pribadi dan tingkah laku individu yang unik dan dinamis.
  3. Bimbingan dan konseling memperhatikan sepenuhnya tahap dan berbagai aspek perkembangan individu
  4. Bimbingan dan konseling memberikan perhatian utama kepada perbedaan individual yang menjadi orientasi pokok pelayanannya.
- ii. Prinsip-prinsip yang berkenaan dengan permasalahan individu, yaitu:
1. Bimbingan dan konseling berurusan dengan hal-hal yang menyangkut pengaruh kondisi mental/ fisik individu terhadap penyesuaian dirinya di rumah, di sekolah serta dalam kaitannya dengan kontak sosial dan pekerjaan, dan sebaliknya pengaruh lingkungan terhadap kondisi mental dan fisik individu.
  2. Kesenjangan sosial, ekonomi, dan kebudayaan merupakan faktor timbulnya masalah pada individu dan kesemuanya menjadi perhatian utama pelayanan bimbingan.
- iii. Prinsip-prinsip yang berkenaan dengan program layanan, yaitu:
1. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari pendidikan dan pengembangan individu; karena itu program bimbingan harus disesuaikan dan dipadukan dengan program pendidikan serta pengembangan peserta didik.

2. Program bimbingan dan konseling harus fleksibel, disesuaikan dengan kebutuhan individu, masyarakat dan kondisi lembaga.
  3. Program bimbingan dan konseling disusun secara berkelanjutan dari jenjang pendidikan yang terendah sampai yang tertinggi.
  4. Terhadap isi dan pelaksanaan program bimbingan dan konseling perlu adanya penilaian yang teratur dan terarah.
- iv. Prinsip-prinsip yang berkenaan dengan pelaksanaan pelayanan, yaitu:
1. Bimbingan dan konseling harus diarahkan untuk pengembangan individu yang akhirnya mampu membimbing diri sendiri dalam menghadapi permasalahan.
  2. Dalam proses bimbingan dan konseling keputusan yang diambil dan hendak dilakukan oleh individu hendaknya atas kemauan individu itu sendiri, bukan karena kemauan atas desakan dari pembimbing atau pihak lain.
  3. Permasalahan individu harus ditangani oleh tenaga ahli dalam bidang yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi.
  4. Kerjasama antara pembimbing, guru dan orangtua amat menentukan hasil pelayanan bimbingan.
  5. Pengembangan program pelayanan bimbingan dan konseling ditempuh melalui pemanfaatan yang maksimal dari hasil pengukuran dan penilaian terhadap individu yang terlihat dalam proses pelayanan dan program bimbingan dan konseling itu sendiri.

## **BAB 3**

### **TEORI PSIKOANALISIS**

#### **A. Riwayat Hidup Sigmund Freud**

Sigmund Freud dilahirkan pada tanggal 6 Mei 1856 di kota Moravia, dan meninggal dunia pada tanggal 23 September 1939 di London. Dia lahir dari keluarga kelas menengah yahudi. Ayahnya Jacob Freud bekerja sebagai seorang pedagang wol yang kurang sukses. Pada saat perdagangannya mengalami kerugian di Moravia, keluarganya pindah di Leipzig, Jerman, dan kemudian mereka pindah lagi ke Wina Austria, yaitu pada saat Freud berumur 4 tahun. Freud adalah anak sulung dari istri kedua ayahnya. Pada saat Freud dilahirkan, ayahnya berumur 40 tahun, sementara ibunya berumur 20 tahun. Perlakuan ayahnya sangat kasar, dan otoriter. Freud mengakui bahwa pada saat kecilnya, dia bersikap memusuhi dan membenci ayahnya. Sementara ibunya bersifat lembut, menarik, melindungi, dan mencintai. Freud merasa bergairah secara seksual terhadap ibunya. Kondisi ini mengilhami teorinya tentang konsep Oedipus Complex, sebagai bagian terpadu pada kecilnya. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa Freud lahir sebagai refleksi dari pengalaman masa kecilnya.

Freud seorang pemuda yang mau bekerja keras, senang membaca dan belajar, serta menunjukkan kemampuan intelektual yang cukup brilian. Selama tujuh tahun berturut-turut dia menjadi bintang kelas, menduduki ranking pertama di kelasnya. Pada tahun 1873, Freud masuk fakultas kedokteran Universitas Wina,

dan pada tahun 1881 dia lulus sebagai dokter dengan yudisium excellent. Freud adalah seorang ahli neurologi, ketika mulai berprektek medis di Wina sampai akhir abad 19. Seperti halnya para ahli neurologi lainnya pada masa itu, dia sering membantu orang-orang yang mengalami masalah-masalah nervous, seperti: rasa takut yang irrasional, obsesi, dan rasa cemas. Untuk meningkatkan kemampuannya, freud belajar hypnosis sebagai metode penyembuhan kepada Jean Charcot, psikiater terkenal Prancis. Ketidak puasan terhadap metode ini, freud belajar metode baru, talking cure yang dikembangkan oleh Joseph Breur, seorang dokter dari Wina. Melalui metode ini, pasien disembuhkan dengan cara mengungkapkan gejala-gejala neorotik yang dialaminya (masalah histeria). Freud berpendapat bahwa hysteria itu disebabkan oleh konflik-konflik seksual. Pendapatnya ini yang memisahkan dia dengan Breur. Pada tahun 1895, Freud dan Breur menerbitkan buku *Studies on histeria*.

pada tahun 1876-1882 dia bekerja di laboratorium psikologis Ernest Bruke, salah seorang pemimpin Sekolah Kedokteran Helmholtz. Selama berhubungan dengan Bruke, Freud mendapatkan banyak pelajaran yang berharga. Pendapat Bruke yang mempengaruhi pandangan Freud adalah yang terkait dengan pandangan bahwa “individu sebagai sistem dinamik yang tunduk pada hukum hukum alam”. Freud menikah dengan Martha Bernays pada tahun 1886, dan dikaruniai enam orang

anak. Salah seorang bernama Anna Freud, yang mengikuti jejak ayahnya sebagai seorang psikoanalisis terkenal.<sup>17</sup>

## **B. Pandangan Psikoanalisis Tentang Manusia**

Psikoanalisis adalah sebuah pendekatan perkembangan kepribadian, filsafat tentang sifat manusia, serta pendekatan psikoterapi dan konseling. Peletak dasar teori psikoanalisis adalah Sigmund Freud, seorang ahli saraf yang menaruh perhatian pada ketidaksadaran. Menurutnya kepribadian manusia terbesar berada pada dunia ketidaksadaran dan merupakan sumber energi tingkah laku manusia yang penting.

Pandangan Psikoanalisis tentang manusia adalah pesimistik, deterministik, mekanistik dan reduksionistik. Psikoanalisis memandang bahwa manusia dideterminasi oleh kekuatan-kekuatan irasional, motivasi-motivasi tidak sadar, kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan biologis dan naluri oleh peristiwa-peristiwa psikoseksual yang terjadi pada masa lalu dari kehidupannya. Menurut Freud tingkah laku manusia ditentukan oleh kekuatan irasional, motivasi bawah sadar, dorongan, dan insting serta kejadian psikoseksual selama enam tahun kehidupan. Walaupun Freud pada dasarnya menggunakan istilah libido yang mengacu pada energi seksual, ia mengembangkan istilah ini menjadi energi seluruh insting kehidupan. Semua kegiatan yang menyenangkan pada dasarnya masuk ke dalam life instincts. Di samping life instincts, Freud juga mengemukakan death instincts, yaitu dorongan agresif. Pada

---

<sup>17</sup>Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep dasar & Pendekatan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), hal. 105

suatu saat, seseorang secara tidak sadar, terdorong untuk mati (bunuh diri), menyakiti dirinya sendiri atau orang lain. Kemampuan mengelola dorongan agresif ini merupakan tantangan bagi ras manusia . dorongan seksual dan agresif memiliki pengaruh yang kuat terhadap tingkah laku manusia.

Kehidupan manusia pada prinsipnya didasarkan pada asumsi bahwa: a. Pada umur lima tahun, merupakan masa internalisasi dan penentu tingkah laku (kepribadian) di masa kedewasaannya, b. Sebagian besar perilaku manusia terintegrasi melalui proses mental yang tidak disadari, c. Pada dasarnya manusia mengembangkan diri atas dorongan libido dan agresivitasnya, d. Pada dasarnya perilaku manusia secara umum bertujuan dan mengarah pada upaya meredakan kecemasan, menolak kesakitan, dan mencari kenikmatan, e. Latihan-latihan di masa kecil akan sangat mempengaruhi kehidupan di masa dewasanya, f. Manusia secara esensial sering memiliki rasa kecemasan.<sup>18</sup>

Freud sangat terpengaruh oleh filsafat determinisme dan positivism abad XIX dan menganggap organisme manusia sebagai suatu kompleks sistem energy yang memperoleh energynys dari makanan serta mempergunakannya untuk bermacam-macam hal: sirkulasi, pernafasan, gerakan otot-otot, mengamati, mengingat, berfikir, dan sebagainya. Menurut teori psikoanalisis, konsep dasar manusia berputar sekitar *psychic determinism* dan *unconcius mental processes*. *Psychic*

---

<sup>18</sup>Zaenal Abidin, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: STAIN Press Purwekerto, 2010, Hal. 127

*determinism* berarti bahwa fungsi mental atau kehidupan mental merupakan manifestasi logis yang secara terus-menerus dari hubungan kausatif antara keduanya. Selanjutnya *unconcius mental processes* adalah apa yang ada dalam pikiran dan tubuh yang tidak kita ketahui, di bawah level kesadaran sehingga manusia seringkali tidak mengerti perasaan dan tingkah lakunya sendiri.<sup>19</sup>

### C. Konsep Dasar Psikoanalisis

Pikoanalisis merupakan salah satu gerakan revolusioner di bidang psikologi yang dimulai dari satu metode penyembuhan penderita sakit mental. Hipotesis pokok psikoanalisa menyatakan bahwa tingkah laku manusia sebagian besar ditentukan oleh motif-motif tak sadar, sehingga Freud (Pendiri Aliran psikoanalisis) dijuluki sebagai bapak penjelajah dan pembuat peta ketidaksadaran manusia.

Freud juga memberikan pernyataan bahwa pada awalnya perilaku manusia didasari pada hasrat seksualitas (**eros**) yang dirasakan oleh manusia semenjak kecil dari ibunya. Pengalaman seksual dari Ibu, seperti menyusui, selanjutnya mengalami perkembangan atau tersublimasi hingga memunculkan berbagai perilaku lain yang disesuaikan dengan aturan norma masyarakat atau norma Ayah. Namun pada akhirnya Freud pun mensejajarkan atau tidak menunggalkan insting seksual saja yang ada di dalam diri manusia, namun disandingkan dengan insting mati (**Thanatos**). Kedua hal ini yang nantinya membentuk kepribadian

---

<sup>19</sup>Sumandi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Depok: Raja Grafindo Persada, 2013), Hal. 128

dasar manusia. Atau dengan kata lain terbentuknya kepribadian dasar manusia terjadi pada 5-6 tahun pertama dalam kehidupannya.

Psikoanalisis merupakan salah satu aliran besar dalam sejarah ilmu psikologi. Layaknya aliran besar lainnya, marxisme misalnya, psikoanalisis telah menambah berbagai sektor keilmuan. Ada tidak hal yang membuat Freud dengan psikoanalisis menarik. Pertama, batu pijakan psikoanalisis yaitu seks dan agresi begitu populer. Kedua oleh pengikutnya yang antusias dan setia di mana Freud dianggap tokoh pahlawan kesepian seperti dalam mitos, membuat teorinya tersebar luas. Ketiga, kepiawian Freud berbahasa membuat teorinya inspiratif dan hidup.<sup>20</sup>

Secara Umum, psikoanalisis dapat diartikan merupakan sebuah pandangan baru tentang, di mana ketidaksadaran memainkan peran sentral. Freud sendiri menjelaskan arti istilah psikoanalisis tidak selalu sama. Salah satu yang terkenal berasal dari tahun 1923 dan terdapat dalam sebuah artikel yang ditulis bagi sebuah kamus ilmiah jerman. Di situ Freud membedakan psikoanalisis menjadi tiga arti.<sup>21</sup>*Pertama*, Psikoanalisis dipakai untuk menunjukkan suatu metode penelitian terhadap proses-proses psikis yang sebelumnya hamper tidak terjangkau oleh penelitian ilmiah, *kedua*, Psikoanalisis menunjukkan suatu teknik untuk mengobati gangguan-gangguan psikis yang dialami oleh pasien neuritis, *ketiga*, Istilah yang juga dipakai dalam arti luas,

---

<sup>20</sup>Jess Feits, Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), Hal. 19

<sup>21</sup>K. Bertens, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, (Jakarta: Gramedia, 2006), Hal. 3

untuk menunjukkan seluruh pengetahuan psikologis yang melalui metode dan teknik di atas. Dalam arti ini, psikoanalisis mengacu pada suatu ilmu yang dimata Freud benar-benar baru.

Psikoanalisi memandang bahwa kepribadian manusia terdiri atas tiga sub sistem, yaitu *id*, *ego* dan *super ego*. Meskipun ketiga sub sistem ini mempunyai fungsi, sifat, prinsip kerja, dan dinamika sendiri-sendiri, namun ketiganya mempunyai hubungan yang sangat erat dan sulit untuk memisahkannya satu persatu, karena tingkah laku manusia merupakan hasil pengaruh dari ketiga sub sistem tersebut. Dinamika kepribadian terdiri dari cara bagaimana energi psikis itu didistribusikan dan digunakan oleh *id*, *ego*, dan *superego*. Oleh karena jumlah energi psikis terbatas maka terjadi semacam persaingan dalam menggunakan energi tersebut. Penggunaan energi psikis sebagian besar dikuasai oleh keharusan untuk memuaskan kebutuhan dengan cara berhubungan dengan obyek-obyek yang ada di dunia luar. Dalam menghadapi obyek-obyek tersebut individu tidak selamanya dapat berhasil. Individu juga sering mengalami ancaman berupa hal-hal yang tidak menyenangkan atau menyakitkan, sehingga individu merasa cemas.

Freud berpendapat manusia sebagai sistem yang kompleks memakai energy untuk berbagai tujuan seperti bernafas, bergerak, mengamati, dan mengingat. Kegiatan psikologik juga membutuhkan energy, yang disebutnya energy psikik yaitu enegri yang diteranformasikan dari energy fisik melalui *id* beserta isting-istingnya. Ini sesuai dengan kaidah fisika, bahwa energy tidak

dapat hilang tetapi dapat pindah dan berubah bentuk.<sup>22</sup>Insting ada tiga istilah yang banyak persamaannya, yaitu insting (keinginan), dan (kebutuhan). Insting adalah sumber perangsang somatis dalam yang dibawa sejak lahir, keinginan adalah perangsang psikologis, sedangkan kebutuhan adalah perangsang jasmani. Suatu insting adalah sejumlah energy psikis, kumpulan dari semua insting-insting

Sigmund Freud mengungkapkan bahwa mekanisme pemertahanan merupakan strategi yang digunakan seseorang untuk dapat bertahan melawan ekspresi impuls id serta menentang tekanan superego. Sementara itu, Freud menambahkan bahwa mekanisme pemertahanan jiwa (ego) adalah mekanisme yang rumit dan banyak macamnya, antara lain: 1) Represi merupakan suatu hal yang pernah dialami dan menimbulkan ancaman bagiego. Represi ditekan masukketidaksadaran dan selanjutnya disimpan agar tidak mengganggu ego. Dalam hal ini, perbedaannya dengan proses lupa bahwa lupa adalah suatu hal yang dilupakan dan hanya disimpan dalam bawah sadar yang sewaktu-waktu dapat muncul kembali, sedangkan pada represi hal yang direpresikan dapat dikeluarkan kekesadaran, dan disimpannya dalam ketidaksadaran. Sehubungan dengan hal itu, Freud mengungkapkan bahwa represi adalah mekanisme yang dilakukaneego untuk meredakan kecemasan dengan menekan dorongan-dorongan atau keinginan-keinginan yang menyebabkan kecemasan ke dalam tak sadar. Upaya untuk meredakan represi

---

<sup>22</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2012), Hal.

ini, dorongan-dorongan yang ditekan masih aktif dalam alam tak sadar dan memerlukan energi psikus yang besar untuk menjaganya agar tidak muncul ke alam sadar. 2) Pembentukan reaksi Pembentukan reaksi merupakan tindakan defensif atau melindungi jiwa dengan cara mengganti impuls atau perasaan yang menimbulkan kecemasan dengan impuls kebalikannya dalam kesadaran. Dalam hal ini, seseorang memberikan reaksi justru sebaliknya dari yang dikehendakinya demi tidak melanggar ketentuan ego. 3) Proyeksi merupakan mekanisme yang mengubah kecemasan neurotik atau moral menjadi kecemasan realistik dengan cara mengganti impuls-impuls internal yang mengancam dan dipindahkan ke objek luar kepada diri orang lain Superego melarang seseorang mempunyai suatu perasaan atau sikap tertentu terhadap orang lain, maka orang tersebut berbuat seakan orang lain mempunyai sikap atau perasaan tertentu terhadap dirinya. 4) Penempelan yang keliru merupakan pengungkapan dorongan-dorongan yang menimbulkan kecemasan kepada objek atau individu yang dianggap kurang berbahaya atau mengancam apabila dibandingkan dengan objek yang semula. Dalam hal ini, seseorang yang tidak dapat melampiaskan perasaan tertentu terhadap orang lain karena hambatan dari superego, maka orang tersebut akan melampiaskan perasaannya kepada pihak ketiga. 5) Rasionalisasi merujuk kepada upaya individu dalam memutarbalikkan kenyataan yang mengancam ego dengan alasan tertentu yang dianggap masuk akal, sehingga kenyataan tersebut tidak lagi mengancam ego individu yang bersangkutan. Freud menambahkan mengatakan bahwa ada dua macam rasionalisasi,

yaitu sour-grape rationalization yang menganggap kateksis atau daya pendorong objek tidak dapat dicapai sebagai sesuatu yang jelek. Sweetlemon rationalization yang menganggap kateksis atau daya pendorong objek yang dapat diperoleh sebagai sesuatu yang terbaik. 6) Supresi menekankan sesuatu tetapi berbeda dengan represi. Hal yang ditekan dalam supresi adalah hal-hal yang datang dari ketidaksadaran sendiri dan belum pernah muncul dalam kesadaran. Dalam hal ini, sesuatu dalam supresi sengaja disimpan di ketidaksadaran dan belum pernah dimunculkan ke alam kesadaran. 7) Sublimasi merupakan dorongan yang tidak dibenarkan oleh superego, akan tetapi tetap dilakukan dalam bentuk yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Sehubungan dengan hal itu, Freud mengungkapkan bahwa sublimasi adalah mekanisme pertahanan ego yang ditunjukkan untuk mencegah atau meredakan kecemasan dengan cara mengubah dan menyesuaikan dorongan primitif menjadi penyebab kecemasan ke dalam bentuk (tingkah laku) yang sesuai dan bisa diterima serta dihargai oleh masyarakat. 8) Kompensasi merupakan usaha seseorang untuk menutupi kelemahan di salah satu bidang dengan membuat prestasi yang lebih tinggi di bidang lain. Freud mengungkapkan bahwa kompensasi merupakan bentuk kompromi dengan mengganti insting yang harus dipuaskan. Dalam hal ini, insting yang belum dipuaskan akan dicarikan solusi dengan diganti pemuasan insting yang lain. 9) Regresi merupakan mekanisme pemertahanan ego yang menitikberatkan pada individu untuk menghindarkan diri dari kenyataan yang mengancam. Individu kembali ke taraf

perkembangan yang lebih rendah atau tempat semula dan bertingkah laku seperti ketika seseorang tersebut beradadalam taraf yang lebih rendah Dalam hal ini, dapat diperjelas lagi bahwa seseorang untuk menghindari kegagalan-kegagalan atau ancaman terhadap ego, individu mengalah dan mundur kembali ke taraf perkembangan yang lebih rendah.<sup>23</sup>

Dalam mengembangkan pendekatannya terhadap masalah-masalah yang berkaitan dengan kepribadian manusia, Freud mengajukan suatu anggapan dasar bahwa ada tiga sistem energi yang tumbuh dan berkembang dalam diri setiap manusia. Interaksi dari ketiga sistem itulah yang oleh Freud dianggap paling bertanggung jawab terhadap perkembangan karakter dan moralitas seseorang. Ketiga sistem energi tersebut yaitu :id, ego, super ego.

Ketiga aspek tersebut memiliki fungsi masing-masing, tetapi hubungan ketiganya pun tidak bisa dipisahkan begitu saja karena memiliki pengaruh satu sama lain.

#### **D. Tujuan Konseling Psikoanalisis**

Tujuan konseling psikoanalitik adalah membantu klien untuk membentuk kembali struktur karakternya dengan menjadikan hal-hal yang tidak disadari menjadi disadari oleh klien. Proses konseling difokuskan pada usaha menghayati kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak. Pengalaman masa

---

<sup>23</sup>Muhammad Adib Fanani, Struktur Dan Mekanisme Pemertahanan Jiwa Tokoh Utama Dalam Kumpulan Cerpen Nyanyian Imigran (Kumpulan Cerpen Buruh Migran Indonesia) Telaah Psikoanalisis Sigmund Freud, Jurnal Artikulasi Vo.6 No.2 Agustus 2008

lampau ditata, dianalisis, dan ditafsirkan dengan tujuan untuk merekonstruksi kepribadian.

### **E. Teknik Konseling psikoanalisis**

Teknik psikoanalisis yang paling sering diterapkan dalam lingkungan khusus, seperti kantor konselor atau wawancara di rumah sakit. Beberapa diantaranya:

1. **Asosiasi Bebas.** Pada asosiasi bebas, klien mengabaikan cara penyensoran pikiran yang normal dengan secara sadar menekan pikiran tersebut dan sebagai gantinya mengatakan apa saja yang muncul di benaknya, sekalipun pikiran tersebut terdengar konyol, irasional, sugestif, atau menyakitkan. Dengan begini, id diminta untuk berbicara sementara ego tetap diam. Materi tak sadar memasuki pikiran sadar, dan di situ konselor menginterpretasikannya.
2. **Analisis Mimpi.** Freud yakin bahwa mimpi merupakan jalan utama untuk memahami alam tidak sadar bahkan menyebutnya jalan mewah menuju alam mimpi. Menurut dia mimpi merupakan suatu upaya untuk memenuhi keinginan di masa kanak-kanak atau mengekspresikan hasrat seksual yang tidak diakui. Di dalam analisis mimpi, klien didorong untuk bermimpi dan mengingat mimpi-mimpinya. Konselor harus benar-benar peka terhadap dua aspek mimpi: isi manifestasi (makna yang jelas) dan isi laten (tersembunyi tapi maknanya yang sebenarnya).
3. **Analisis Transference.** Transference adalah tanggapan klien pada konselor seolah-olah konselor tersebut adalah figur yang signifikan di dalam kehidupan masa lalu klien,

biasanya figur orang tua. Ahli analisis mendorong tranference ini dan menginterpretasikan perasaan negatif maupun positif yang diekspresikan. pengungkapan ekspresi ini bersifat terapi dan meringankan beban. Akan tetapi nilai sebenarnya dari pengalaman ini terletak pada peningkatan pengetahuan klien akan dirinya sendiri, yang datang melalui analisis tranference.

4. Analisis Resistensi. Terkadang pada saat menjalani psikoanalisis, klien pada awalnya mengalami kemajuan dan kemudian melambat atau berhenti. Resistensi mereka terhadap proses terapi ini dapat bermacam-macam, seperti tidak memenuhi janji temu, memblokir pemikiran saat asosiasi bebas, atau menolak untuk mengingat mimpi atau kenangan. Analisis konselor terhadap resistensi dapat membantu klien untuk mendapatkan pencerahan akan hal ini dan juga tingkah laku lainnya. Jika resistensi tidak dihadapi, proses terapi kemungkinan akan berhenti.
5. Interpretasi. Interpretasi harus dipandang sebagai bagian teknik yang telah kita bahas dan sebagai pekungkap. Ketika memberikan interpretasi, konselor membantu klien memahami makna peristiwa-peristiwa yang terjadi di masa lampau dan masa kini. Interpretasi memberikan penjelasan dan menganalisis pemikiran, perasaan, dan tindakan klien. Konselor harus menggunakan interpretasi pada saat yang tepat. Jika dilakukan terlalu cepat, dapat membuat klien menjauh. Namun, jika tidak digunakan sama sekali atau

jarang digunakan klien akan gagal mendapatkan pencerahan.<sup>24</sup>

Salah satu karakteristik konseling psikoanalisis adalah konselor bertindak sangat sedikit dalam menunjukkan perasaan dan pengalamannya, sehingga mendorong klien untuk memantulkan perasaannya kepada konselor. Pemantulan ini merupakan materi konseling yang perlu dianalisis dan diinterpretasikan. Peran utama konselor dalam konseling ini adalah membantu klien dalam mencapai kesadaran diri, ketulusan hati, dan hubungan pribadi yang lebih efektif dalam menghadapi kecemasan melalui cara-cara yang realistis.

### **Rangkuman**

Dalam pandangannya tentang fitrah manusia, Freud mempercayai manusia dilahirkan dengan desakan naluri yang semulajadi (inborn drives). Berdasarkan kepada pandangan ini lahirlah konsep antirasionalisma dalam segala gerak-gerik manusia. Faham ini berpendapat manusia tidak rasional, tidak sosial dan penuh dengan desakan yang merusakkan dirinya dan manusia sebagai individu tidak dapat membawa arah kepada nasib haluannya.

Tingkah laku manusia lebih digalakkan oleh naluri keheewanan (Animalistic instincts) dan desakan biologikal. Desakan yang paling utama adalah desakan mendapatkan kepuasan nafsu sendiri (self gratification). Desakan ini berlaku dalam diri seorang sama ada lelaki atau perempuan dan mereka

---

<sup>24</sup>Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, (Jakarta: Indeks, 2012), hal. 236

telah terperangkap kepada asas naluri dan desakan yang jahat ini. Desakan-desakan kejahatan perlu dibendung dengan pengalaman-pengalaman dalam masyarakat. Dalam artikata yang luas termasuklah juga kekeluargaan. Dengan demikian, maka diadakan ciri-ciri sosialiasi. Sekiranya sosialiasi ini tidak berlaku, maka individu akan berhadapan dengan ciri-ciri yang boleh merusakkan peraturan-peraturan dalam masyarakat sendiri.

## **BAB IV**

# **TEORI BEHAVIORISME**

### **A. Sejarah Perkembangan Behaviorisme**

Teori belajar behaviorisme merupakan teori yang didasarkan pada perubahan perilaku yang bisa diamati. Behaviorisme memfokuskan diri pada sebuah pola perilaku baru yang diulangi sampai perilaku tersebut menjadi otomatis atau membudaya. Teori behaviorisme mengkonsentrasikan pada kajian tentang perilaku nyata yang bisa diteliti dan diukur. Teori ini memandang pikiran sebagai sebuah kotak hitam, dalam artian bahwa respon terhadap stimulus bisa diamati secara kuantitatif, apa yang ada dalam pikiran menjadi diabaikan karena proses pemikiran tidak bisa diamati secara jelas perubahannya. Tokoh-tokoh kunci dalam perkembangan teori behaviorisme adalah Ivan Pavlov, Watson, Thorndike, dan B.F Skinner.

Salah satu pendekatan yang mengedepankan pada gejala-gejala perubahan tingkah laku ialah Pendekatan Behaviorisme. Pendekatan ini merupakan salah satu pendekatan yang cukup dikenal. Pendekatan belajar behaviorisme melihat belajar merupakan perubahan tingkah laku. Seseorang telah dianggap belajar apabila mampu menunjukkan perubahan tingkah lakunya. Pandangan behaviorisme ini mengakui pentingnya masukan atau

input yang berupa stimulus, dan keluaran atau output yang berupa respons.<sup>25</sup>

Sistem **psikologi** behaviorisme ini merupakan transisi dari sistem sebelumnya. **Psikologi behaviorisme** memaknai psikologi sebagai studi tentang perilaku dan sistem ini mendapat dukungan kuat dalam perkembangannya di abad 20 Amerika Serikat. Dalam buku Sejarah dan Sistem Psikologi oleh James F. Brennan pada tahun 2006, pandangan psikologi behaviorisme mengatakan bahwa perilaku yang dapat diamati dan dikuantifikasi memiliki maknanya sendiri, bukan hanya berfungsi sebagai perwujudan peristiwa-peristiwa mental yang mendasarinya.

Gerakan ini secara formal diawali oleh seorang psikolog Amerika bernama **John Broadus Watson (1878-1958)** dengan makalahnya berjudul “Psychology as the Behaviorist Views It” dan dipublikasikan pada tahun 1913. Watson mengusulkan peralihan dari pemikiran radikal yang membahas perkembangan psikologi berdasarkan kesadaran dan proses mental. Watson mendukung perilaku tampak yang dapat diamati sebagai satu-satunya subjek pembahasan yang masuk akal bagi ilmu pengetahuan psikologi. Sistem Watson yang memfokuskan pada kemampuan adaptasi perilaku terhadap stimuli lingkungan menawarkan ilmu psikologi yang positif dan objektif dan pada tahun 1930 behaviorisme menjadi sistem dominan dalam psikologi Amerika. Watson sangat berhasil dalam

---

<sup>25</sup>Reira Litalisdiana, *Penerapan Teori Behaviorisme dalam Pendidikan Dasar Kelas II SDN Panggang* (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), hal. 1

mengawali perubahan perkembangan psikologi. Sehingga behaviorisme secara bertahap berkembang dari definisi awal watson menjadi **behaviorisme** yang mencakup rangkaian aktivitas manusia dan infra manusia yang luas dan dipelajari melalui beragam metodologi empiris. Perspektif behaviorisme berfokus pada peran dari belajar dan menjelaskan tingkah laku manusia. Asumsi dasar mengenai tingkah laku menurut teori ini bahwa tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan-aturan yang diramalkan dan dikendalikan. Menurut Watson dan para ahli lainnya meyakini bahwa tingkah laku manusia merupakan hasil dari pembawaan genetik dan pengaruh lingkungan atau situasional. Tingkah laku dikendalikan oleh kekuatan-kekuatan yang tidak rasional. Hal ini didasari dari hasil pengaruh lingkungan yang membentuk dan memanipulasi tingkah laku.<sup>26</sup>

Teori Behaviorisme adalah teori yang mempelajari perilaku manusia. Perspektif behavioral berfokus pada peran dari belajar dalam menjelaskan tingkah laku manusia dan terjadi melalui rangsangan berdasarkan (stimulus) yang menimbulkan hubungan perilaku reaktif (respons) hukum-hukum mekanistik. Asumsi dasar mengenai tingkah laku menurut teori ini adalah bahwa tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan, bisa diramalkan, dan bisa ditentukan. Menurut teori ini, seseorang terlibat dalam tingkah laku tertentu karena mereka telah mempelajarinya, melalui pengalaman-pengalaman terdahulu,

---

<sup>26</sup>Novi Irwan Nahar, *Penerapan Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran*, Jurnal Ilmu Pengetahuan Soaial, Volume 1 Desember 2016, Hal. 68

menghubungkan tingkah laku tersebut dengan hadiah. Seseorang menghentikan suatu tingkah laku, mungkin karena tingkah laku tersebut belum diberi hadiah atau telah mendapat hukuman. Karena semua tingkah laku yang baik bermanfaat ataupun yang merusak, merupakan tingkah laku yang dipelajari.<sup>27</sup>

Teori yang dikembangkan oleh Ivan Pavlov lebih banyak dikenal dengan bunyi bel. Hal ini dikarenakan Pavlov melakukan eksperimen dengan melibatkan makanan, anjing dan bel. Pavlov dikenal dengan karyanya tentang pengkondisian klasik atau substitusi stimulus. Sementara itu Thorndike menyatakan bahwa pembelajaran merupakan formasi sebuah koneksi antara stimulus dan respons. Teorinya dikenal dengan nama koneksionisme. Dalam teori koneksionisme, Thorndike mengungkapkan terdapat hukum efek, hukum latihan dan hukum kesiapan. Pada hukum efek dinyatakan bahwa ketika sebuah koneksi antara stimulus dan respons diberi imbalan positif maka koneksi diperkuat, dan ketika diberi imbalan negatif maka koneksi diperlemah, namun Thorndike kemudian merivisi bahwa imbalan negatif tidak memperlemah ikatan dan imbalan positif belum tentu memperkuat koneksi

Pendekatan psikologi ini mengutamakan pengamatan tingkah laku dalam mempelajari individu dan bukan mengamati bagian dalam tubuh atau mencermati penilaian orang tentang penasarannya. Behaviorisme menginginkan psikologi sebagai pengetahuan yang ilmiah, yang dapat diamati secara obyektif.

---

<sup>27</sup>Eni Fariyatul Fahyuni, *Istikomah. Psikologi Belajar & Mengajar*, (Sidoarjo: Nizamia Learning Center, 2016. Hal. 26- 27

Data yang didapat dari observasi diri dan intropeksi diri dianggap tidak obyektif. Jika ingin menelaah kejiwaan manusia, amatilah perilaku yang muncul, maka akan memperoleh data yang dapat dipertanggungjawabkan keilmiahannya.<sup>28</sup> Jadi, behaviorisme sebenarnya adalah sebuah kelompok teori yang memiliki kesamaan dalam mencermati dan menelaah perilaku manusia yang menyebar di berbagai wilayah, selain Amerika teori ini berkembang di daratan Inggris, Perancis, dan Rusia. Tokoh-tokoh yang terkenal dalam teori ini meliputi E.L.Thorndike, I.P.Pavlov, B.F.Skinner, J.B.Watson, dll.

#### 1. Thorndike

Menurut Thorndike salah seorang pendiri aliran tingkah laku, teori behaviorisme dikaitkan dengan belajar adalah proses interaksi antara stimulus (yang berupa pikiran, perasaan, atau gerakan) dan respons (yang juga berupa pikiran, perasaan, dan gerakan). Jelasnya menurut Thorndike, perubahan tingkah laku boleh berwujud sesuatu yang konkret (dapat diamati), atau yang non-konkret (tidak bisa diamati).

Meskipun Thorndike tidak menjelaskan bagaimana cara mengukur berbagai tingkah laku yang non-konkret (pengukuran adalah satu hal yang menjadi obsesi semua penganut aliran tingkah laku), tetapi teori Thorndike telah memberikan inspirasi kepada pakar lain yang datang sesudahnya. Teori Thorndike disebut sebagai aliran koneksionisme (connectionism). Prosedur eksperimennya ialah membuat setiap binatang lepas dari

---

<sup>28</sup>Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), Hal. 44-45

kurungannya sampai ketempat makanan. Dalam hal ini apabila binatang terkurung maka binatang itu sering melakukan bermacam-macam kelakuan, seperti menggigit, menggosokkan badannya ke sisi-sisi kotak, dan cepat atau lambat binatang itu tersandung pada palang sehingga kotak terbuka dan binatang itu akan lepas ke tempat makanan.<sup>29</sup>

## 2. Ivan Petrovich Pavlov

Classic Conditioning (pengkondisian atau persyaratan klasik) adalah proses yang ditemukan Pavlov melalui percobaannya terhadap hewan anjing, di mana perangsang asli dan netral dipasangkan dengan stimulus bersyarat secara berulang-ulang sehingga memunculkan reaksi yang diinginkan. Dari contoh tentang percobaan dengan hewan anjing bahwa dengan menerapkan strategi Pavlov ternyata individu dapat dikendalikan melalui cara dengan mengganti stimulus alami dengan stimulus yang tepat untuk mendapatkan pengulangan respon yang diinginkan, sementara individu tidak menyadari bahwa ia dikendalikan oleh stimulus yang berasal dari luar dirinya.<sup>30</sup>

## 3. John B. Watson

Berbeda dengan Thorndike, menurut Watson pelopor yang datang sesudah Thorndike, stimulus dan respons tersebut harus berbentuk tingkah laku yang bisa diamati (observable). Dengan kata lain, Watson mengabaikan berbagai perubahan mental yang

---

<sup>29</sup>Budi Haryanto, *Psikologi Pendidikan dan pengenalan Teori-teori Belajar*, (Sidoarjo: Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2004), hlm:63- 65

<sup>30</sup>Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana Prenamadia Group, 2013), hlm. 100-102

mungkin terjadi dalam belajar dan menganggapnya sebagai faktor yang tidak perlu diketahui. Bukan berarti semua perubahan mental yang terjadi dalam benak siswa tidak penting. Semua itu penting. Akan tetapi, faktor-faktor tersebut tidak bisa menjelaskan apakah proses belajar sudah terjadi atau belum. Hanya dengan asumsi demikianlah, menurut Watson, dapat diramalkan perubahan apa yang bakal terjadi pada siswa. Hanya dengan demikian pula psikologi dan ilmu belajar dapat disejajarkan dengan ilmu lainnya seperti fisika atau biologi yang sangat berorientasi pada pengalaman empiris. Berdasarkan uraian ini, penganut aliran tingkah laku lebih suka memilih untuk tidak memikirkan hal-hal yang tidak bisa diukur, meskipun mereka tetap mengakui bahwa hal itu penting.

#### 4. Burrhus Frederic Skinner

Menurut Skinner, deskripsi antara stimulus dan respons untuk menjelaskan perubahan tingkah laku (dalam hubungannya dengan lingkungan) menurut versi Watson tersebut adalah deskripsi yang tidak lengkap. Respons yang diberikan oleh siswa tidaklah sesederhana itu, sebab pada dasarnya setiap stimulus yang diberikan berinteraksi satu dengan lainnya, dan interaksi ini akhirnya mempengaruhi respons yang dihasilkan. Sedangkan respons yang diberikan juga menghasilkan berbagai konsekuensi, yang pada gilirannya akan mempengaruhi tingkah laku siswa. Oleh karena itu, untuk memahami tingkah laku siswa secara tuntas, diperlukan pemahaman terhadap respons itu sendiri, dan berbagai konsekuensi yang diakibatkan oleh respons tersebut (lihat Bell-Gredler, 1986). Skinner juga memperjelaskan tingkah

laku hanya akan membuat segala sesuatunya menjadi bertambah rumit, sebab alat itu akhirnya juga harus dijelaskan lagi. Misalnya, apabila dikatakan bahwa seorang siswa berprestasi buruk sebab siswa ini mengalami frustrasi akan menuntut perlu dijelaskan apa itu frustrasi. Penjelasan tentang frustrasi ini besar kemungkinan akan memerlukan penjelasan lain. Begitu seterusnya.<sup>31</sup>

**Psikologi behaviorisme** sebagai disiplin empiris yang mempelajari perilaku sebagai adaptasi terhadap stimuli lingkungan. Inti utama behaviorisme adalah bahwa organisme mempelajari adaptasi perilaku dan pembelajaran tersebut dikendalikan oleh prinsip-prinsip asosiasi. Pendekatan empiris berdasarkan pengkajian asosiasi dalam **psikologi behaviorisme** yang secara umum mengikuti pendapat para filsuf inggris dan juga konsep locke tentang kapasitan mental yang bermakna bahwa isi pikiran bergantung pada lingkungan.

**Psikologi behaviorisme** juga berfundamental pada refleksiologi. Meskipun penelitian tentang perolehan refleks dilakukan sebelum diterbitkannya tulisan-tulisan Watson, karena penelitian ini sebagian besar dilakukan oleh peneliti berkebangsaan rusia seperti Ivan Petrovich Pavlov. Tetapi kelompok ilmuwan rusia tersebut memberikan dampak besar bagi behaviorisme setelah publikasi tulisan-tulisan Watson dan berperan sebagai kekuatan untuk memperluas formulasi aslinya. Sistem **psikologi behaviorisme** ini merupakan transisi dari

---

<sup>31</sup>Budi Haryanto, *Psikologi Pendidikan dan pengenalan Teori-teori Belajar*. Hal. 67-70

sistem sebelumnya. **Psikologi behaviorisme** memaknai psikologi sebagai studi tentang perilaku dan sistem ini mendapat dukungan kuat dalam perkembangannya di abad 20 Amerika Serikat.

Dalam buku Sejarah dan Sistem Psikologi oleh James F. Brennan pada tahun 2006, pandangan psikologi behaviorisme mengatakan bahwa perilaku yang dapat diamati dan dikuantifikasi memiliki maknanya sendiri, bukan hanya berfungsi sebagai perwujudan peristiwa-peristiwa mental yang mendasarinya. Gerakan ini secara formal diawali oleh seorang psikolog Amerika bernama **John Broadus Watson (1878-1958)** dengan makalahnya berjudul “Psychology as the Behaviorist Views It” dan dipublikasikan pada tahun 1913.

Watson mengusulkan peralihan dari pemikiran radikal yang membahas perkembangan psikologi berdasarkan kesadaran dan proses mental. Watson mendukung perilaku tampak yang dapat diamati sebagai satu-satunya subjek pembahasan yang masuk akal bagi ilmu pengetahuan psikologi. Sistem Watson yang memfokuskan pada kemampuan adaptasi perilaku terhadap stimuli lingkungan, menawarkan ilmu psikologi yang positif dan objektif dan pada tahun 1930 behaviorisme menjadi sistem dominan dalam psikologi Amerika.

Watson sangat berhasil dalam mengawali perubahan perkembangan psikologi. Sehingga behaviorisme secara bertahap berkembang dari definisi awal Watson menjadi **behaviorisme** yang mencakup rangkaian aktivitas manusia dan infra manusia yang luas dan dipelajari melalui beragam metodologi empiris. **Psikologi behaviorisme** sebagai disiplin empiris yang

mempelajari perilaku sebagai adaptasi terhadap stimuli lingkungan. Inti utama behaviorisme adalah bahwa organisme mempelajari adaptasi perilaku dan pembelajaran tersebut dikendalikan oleh prinsip-prinsip asosiasi. Pendekatan empiris berdasarkan pengkajian asosiasi dalam **psikologi behaviorisme** yang secara umum mengikuti pendapat para filsuf inggris dan juga konsep locke tentang kepasifan mental yang bermakna bahwa isi pikiran bergantung pada lingkungan.

**Psikologi behaviorisme** juga berfundamental pada refleksiologi. Meskipun penelitian tentang perolehan refleks dilakukan sebelum diterbitkannya tulisan-tulisan Watson, karena penelitian ini sebagian besar dilakukan oleh peneliti berkebangsaan rusia seperti Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936). Tetapi kelompok ilmuwan rusia tersebut memberikan dampak besar bagi behaviorisme setelah publikasi tulisan-tulisan Watson dan berperan sebagai kekuatan untuk memperluas formulasi aslinya.

## **B. Pandangan Behaviorisme Tentang Manusia**

Pendekatan konseling behavioral merupakan penerapan berbagai macam teknik dan prosedur yang berakar dari berbagai teori tentang belajar. Dalam prosesnya pendekatan ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini telah memberikan kontribusi yang berarti, baik dalam bidang klinis maupun bidang pendidikan.

Aliran behaviorisme yang lebih bersifat elementaristik memandang manusia sebagai organisme yang pasif, yang dikuasai

oleh stimulus-stimulus yang ada di lingkungannya. Pada dasarnya, manusia dapat dimanipulasi, tingkah lakunya dapat dikontrol dengan jalan mengontrol stimulus-stimulus yang ada dalam lingkungannya. Masalah belajar dalam pandangan behaviorisme, secara umum, memiliki beberapa teori, antara lain: teori Connectionism, Classical Conditioning, Contiguous Conditioning, serta Descriptive Behaviorisme atau yang lebih dikenal dengan nama Operant Conditioning.<sup>32</sup>

### 1. Pandangan tentang Manusia

Dalam pandangan behavioral manusia pada hakikatnya bersifat mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol yang terbatas, hidup dalam alam deterministik dan sedikit peran aktifnya dalam memilih martabatnya. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya.

### 2. Pandangan tentang Kepribadian

Hakikat kepribadian menurut pendekatan behavioral adalah tingkah laku. Selanjutnya diasumsikan bahwa tingkah laku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya yang berupa interaksi individu dengan lingkungannya.

---

<sup>32</sup>Muh. Hizbul Muflihini, *Aplikasi Dan Implikasi Teori Behaviorisme Dalam Pembelajaran*, (Analisis Strategis Inovasi Pembelajaran), (Purwokerto: STAIN Purwokerto, 2013), Ha. 1

#### a. Teori Pengkondisian Klasik

Menurut teori ini tingkah laku manusia merupakan fungsi dari stimulus. Eksperimen yang dilakukan Pavlov terhadap anjing telah menunjukkan bahwa tingkah laku belajar terjadi karena adanya asosiasi antara tingkah laku dengan lingkungannya. Belajar dengan asosiasi ini biasanya disebut *classical conditioning*. Pavlov mengklasifikasikan lingkungan menjadi dua jenis, yaitu *Unconditioning Stimulus* (UCS) dan *Conditioning Stimulus* (CS). UCS adalah lingkungan yang secara alamiah menimbulkan respon tertentu yang disebut sebagai Unconditioning Response (UCR), sedangkan CS tidak otomatis menimbulkan respon bagi individu, kecuali ada pengkondisian tertentu. Respon yang terjadi akibat pengkondisian CS disebut Conditioning Response (CR).

#### b. Teori Pengkondisian Operan

Teori pengkondisian yang dikembangkan oleh Skinner ini menekankan pada peran lingkungan dalam bentuk konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti dari suatu tingkah laku. Menurut teori ini, tingkah laku individu terbentuk atau dipertahankan sangat ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya. Jika konsekuensinya menyenangkan maka tingkah lakunya cenderung dipertahankan dan diulang, sebaliknya jika konsekuensinya tidak menyenangkan maka tingkah lakunya akan dikurangi atau dihilangkan.

#### c. Teori Peniruan

Asumsi dasar teori yang dikembangkan oleh Bandura ini adalah bahwa tingkah laku dapat terbentuk melalui observasi

pendekatan secara langsung yang disebut dengan imitasi dan melalui pengamatan tidak langsung yang disebut dengan *vicarious conditioning*. Tingkah laku yang terbentuk karena mencontoh langsung maupun mencontoh tidak langsung akan menjadi kuat kalau mendapat ganjaran.

### **C. Tujuan dan Fungsi Konseling**

Tujuan terapi behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeleminasi perilaku yang maladaptive dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu klien membuang respon-respon yang lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat. Terapi ini berbeda dengan terapi lain, dan pendekatan ini ditandai oleh:

- a. Fokusnya pada perilaku yang tampak dan spesifik
- b. Kecamatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment
- c. Formulasi presedur treatment khusus sesuai dengan masalah khusus
- d. Penilaian obyektif mengenai hasil konseling.<sup>33</sup>

### **D. Teknik-teknik Konseling**

Di dalam kegiatan konseling behavioral, tidak ada suatu teknik konselingpun yang selalu harus digunakan, akan tetapi teknik yang dirasa baik dieleminasi dan diganti dengan teknik yang baru. Yang ada hanyalah mempertimbangkan teknik-teknik lain secara alternative guna tercapainya tujuan konseling yaitu

---

<sup>33</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2013), Hal. 105

perubahan perilaku klien. Berikut ini beberapa teknik konseling behavioral:

1. Desensitisasi Sistematis. Teknik ini dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku neorotik adalah ekspresi dari kecemasan. Dan bahwa respon terhadap kecemasan dapat dieleminasi dengan mengemukakan respon yang antagonistik. Perangsangan yang menimbulkan kecemasan secara berulang-ulang disepasangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsangan dengan respon terhadap kecemasan dapat dieleminasi. Teknik desentisasi sistematis bermaksud mengajar klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien. Teknik ini tak dapat berjalan tanpa teknik relaksasi. Di dalam konseling itu klien diajar untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan, menggusarkan atau mengecewakan. Situasi yang dihadirkan disusun secara sistematis dari yang kurang mencemaskan hingga yang paling mencemaskan. Adapun prosedur pelaksanaan teknik ini dapat diikuti lebih lanjut di bawah ini.
  - a. Analisis perilaku yang menimbulkan kecemasan
  - b. Menyusun hirarki atau jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan klien.
  - c. Memberi latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki.

- d. Klien diminta membayangkan situasi yang menyenangkan seperti di pantai, di tengah taman yang hijau dan lain-lain,
  - e. Klien disuruh memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan, bila klien sanggup tanpa cemas atau gelisah, berarti situasi tersebut dapat diatasi klien.
  - f. Bila pada situasi klien cemas dan gelisah, maka konselor memintahkan klien agar membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan kecemasan yang baru tadi.
  - g. Menyusun hirarki atau jenjang-jenjang kecemasan harus bersama klien, dan konselor menuliskannya di kertas.
2. Assertive Training, merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang sesuai dalam menyatakannya. Assertive training adalah suatu teknik yang membantu klien dalam hal-hal berikut:
- a. Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejengkelannya
  - b. Mereka yang sopan yang berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan pada dirinya
  - c. Mereka yang mengalami kesulitan dalam berkata “tidak”
  - d. Mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya
  - e. Mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikiran

Di dalam assertive training konselor berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain. Pelaksanaan teknik ini ialah dengan role playing (bermain peranan).konselor misalnya berperan sebagai atasan yang galak, dan klien sebagai bawahannya. Kemudian dibalik, klien menjadi atasan yang galak dan konselor menjadi bawahan yang mampu dan berani mengatakan sesuatu kebenaran. Hal ini memang bertentangan dengan perilaku klien selama ini, di mana jika ia dimarahi atasan diam saja, walaupun dalam hatinya ingin mengatakan bahwa ia benar.

3. Aversion Therapy, teknik ini bertujuan untuk menghukum perilaku yang negatif dan memperkuat perilaku positif. Hukuman bisa dengan kejutan listrik, atau memberi ramuan yang membuat orang muntah. Secara sederhana anak yang suka marah dihukum dengan membiarkannya. Perilaku maladaptif diberi kejutan listrik, misalnya anak yang suka berkata bohong, perilaku homoseksual dengan memberi pertunjukan film yang disenanginya lalu dilistrik tangannya dan film mati.
4. Home-Work, yaitu suatu latihan rumah bagi klien yang kurang mampu menyesuaikan diri terhadap situasi tertentu. Caranya ialah dengan memberi tugas rumah untuk satu minggu. Misalnya tugas klien adalah tidak menjawab jika dimarahi ibu tiri. Klien menandai hari apa dia yang menjawab dan hari apa dia tidak menjawab. Jika selama seminggu dia tak menjawab selama lima hari, berarti ia selama seminggu dia tak menjawab

selama lima hari, berarti ia diberi lagi tugas tambahan sehingga selama tujuh hari ia tak menjawab jika dimarahi.<sup>34</sup>

## **Rangkuman**

Terapi Perilaku/konseling behaviorisme beragam konsep dasar yang dimunculkan, tetapi juga memiliki teknik yang dapat diterapkan dalam mengatasi masalah yang spesifik dengan beragam konseli. Gerakan perilaku mencakup empat bidang utama pembangunan: pengkondisian klasik, pengkondisian instrumental, teori belajar sosial, dan meningkatkan perhatian pada faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kognitif. Karakteristik unik dari terapi perilaku adalah ketergantungan yang ketat terhadap prinsip-prinsip metode ilmiah. Konsep dan prosedur yang dinyatakan secara eksplisit, diuji secara empiris, dan direvisi terus. Perawatan dan penilaian saling terkait dan terjadi Bersamaan.

Landasan dari terapi perilaku adalah mengidentifikasi tujuan spesifik dalam proses terapeutik. Dalam membantu klien mencapai tujuan mereka, terapis perilaku biasanya menganggap peran aktif dan direktif. Meskipun klien umumnya menentukan apa yang akan berubah perilaku, terapis biasanya menentukan bagaimana perilaku ini terbaik dapat dimodifikasi. Dalam merancang suatu rencana perawatan, terapis perilaku menggunakan teknik dan prosedur dari berbagai sistem terapeutik dan menerapkannya dengan kebutuhan unik dari masing-masing klien.

---

<sup>34</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, Hal. 106

## **BAB 5**

# **TEORI HUMANISTIK**

### **A. Sejarah Perkembangan Teori Humanistik**

Aliran humanistik muncul pada tahun 1940-an sebagai reaksi ketidakpuasan terhadap pendekatan psikoanalisa dan behavioristik. Sebagai sebuah aliran dalam psikologi, aliran ini boleh dikatakan relatif masih muda, bahkan beberapa ahlinya masih hidup dan terus-menerus mengeluarkan konsep yang relevan dengan bidang pengkajian psikologi, yang sangat menekankan pentingnya kesadaran, aktualisasi diri, dan hal-hal yang bersifat positif tentang manusia. Aliran humanistik merupakan salah satu aliran dalam psikologi yang muncul pada tahun 1950-an, dengan akar pemikiran dari kalangan eksistensialisme yang berkembang pada abad pertengahan. Pada akhir tahun 1950-an, para ahli psikologi, seperti : Abraham Maslow, Carl Rogers dan Clark Moustakas mendirikan sebuah asosiasi profesional yang berupaya untuk mengkaji secara khusus tentang berbagai keunikan manusia, seperti tentang : self (diri), aktualisasi diri, kesehatan, harapan, cinta, kreativitas, hakikat, individualitas dan sejenisnya. Humanisme, sebagai filsafat bimbingan konseling dan praktek pendidikan dipahami memiliki banyak unsur yang beragam. Prinsip yang menyatukan unsur-unsur yang beragam adalah gagasan bahwa manusia tidak dapat direduksi ke fenomena lain. Dengan kata lain, manusia hanya dapat dipahami sebagai makhluk keseluruhan.<sup>35</sup> Humanisme muncul karena adanya keragu-raguan yang mendasar terhadap psikodinamika dan behaviorisme. Teori yang dipelopori Abraham Maslow dan Carl R Rogers ini sangat menghargai keunikan pribadi, penghayatan subyektif, kebebasan,

---

<sup>35</sup>Zulfikar, *Konseling Humanistik: Sebuah Tinjauan Filosofi*, Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 3 No. 1 (Januari-Juni 2017), Hal. 147

tanggung jawab , terutama kemampuan mengaktualisasikan diri pada setiap individu. Aliran ini juga mempunyai pandangan sangat optimis dan bahkan terlampau optimistik terhadap upaya pengembangan sumber daya manusia, sehingga manusia dipandang sebagai penentu tunggal yang mampu melakukan play – God (peran Tuhan ).<sup>36</sup>

## **B. Biografi Abraham Maslow**

Maslow lahir di New York pada 1908, ia dikenal dengan jasanya membidani lahirnya pandangan pengaktualisasian diri. Ia wafat pada 1970 di California, Amerika. Maslow adalah lelaki yang cerdas, semasa kecil ia menjalin hubungan yang kurang baik dengan ibunya yang keras dan kerap melakukan tingkah laku yang tidak ganjil. Ia menceritakan dirinya di waktu anak-anak sebagai pemalu namun gemar membaca buku. Namun maslow hanya sementara tidak menyukai dirinya pribadi. Ia sadar akan potensi yang dimilikinya, serta menjadi bapak psikologi humanistic populer yang mendorong adanya perubahan social yang positif.<sup>37</sup>

Maslow hidup di masa dimana banyak pandangan dan aliran psikologi baru yang hadir sebagai cabang keilmuan. William James mengembangkan aliran Fungsionalisme yang berkembang di Amerika. Di Jerman lahir psikologi gestalt, di wina hadir Sigmund Freud serta aliran behaviorisme John B Watson yang mulai populer di Amerika. Di tahun 1954 Abraham Maslow mempublikasikan karyanya berupa buku dengan judul *Motivation and Personality*, dua aliran yang mendapat tempat di perguruan tinggi Amerika

---

<sup>36</sup>Ancok, Djamaluddin & Nashori Fuad Suroso, *Psikologi Islam, Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994), Hal: 69

<sup>37</sup>Howard S. Freidman dan Moiriam W. Schustackk, *Keperibadian Teori Klasik dan Riset Modern*, (Jakarta: Erlangga, 2008), hlm. 350-351

ialah Sigmund Freud dengan Psikoanalisisnya dan John B. Watson dengan Behaviorismenya.<sup>38</sup>

Sedangkan Maslow ialah psikolog yang oleh banyak pihak digelar sebagai bapak psikologi humanistic. Kepopulerannya dapat ditemukan melalui sumbangsuhnya dalam ilmu geografi serta demografi. Berkat teori hierarki kebutuhan yang dicetuskannya, namanya menjadi populer. Teori kebutuhan adalah pemikiran kesehatan rohani berdasarkan pemenuhan kebutuhan alami manusia guna pengaktualisasian diri.<sup>39</sup>

Abraham H. Maslow adalah tokoh yang menonjol dalam psikologi humanistik. Karyanya di bidang pemenuhan kebutuhan berpengaruh sekali terhadap upaya memahami motivasi manusia. Sebagian dari teorinya yang penting didasarkan atas asumsi bahwa dalam diri manusia terdapat dorongan positif untuk tumbuh dan kekuatan-kekuatan yang melawan atau menghalangi pertumbuhan (Rumini, dkk. 1993). Maslow berpendapat, bahwa manusia memiliki hierarki kebutuhan yang dimulai dari kebutuhan jasmaniah-yang paling asasi- sampai dengan kebutuhan tertinggi yakni kebutuhan estetis. Kebutuhan jasmaniah seperti makan, minum, tidur dan sex menuntut sekali untuk dipuaskan. Apabila kebutuhan ini terpuaskan, maka muncullah kebutuhan keamanan seperti kebutuhan kesehatan dan kebutuhan terhindar dari bahaya dan bencana. Berikutnya adalah kebutuhan untuk memiliki dan cinta kasih, seperti dorongan untuk memiliki kawan dan berkeluarga, kebutuhan untuk menjadi anggota kelompok, dan sebagainya. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan ini dapat mendorong seseorang berbuat lain untuk

---

<sup>38</sup>Iskandar, *Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow Terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan*, Vol. 4 No. 1, Januari – Juni 2016, hlm. 27

<sup>39</sup>Eka Nova Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi dari Klasik Sampai Modern*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2005), 235.

memperoleh pengakuan dan perhatian, misalnya dia menggunakan prestasi sebagai pengganti cinta kasih. Berikutnya adalah kebutuhan harga diri, yaitu kebutuhan untuk dihargai, dihormati, dan dipercaya oleh orang lain. Apabila seseorang telah dapat memenuhi semua kebutuhan yang tingkatannya lebih rendah tadi, maka motivasi lalu diarahkan kepada terpenuhinya kebutuhan aktualisasi diri, yaitu kebutuhan untuk mengembangkan potensi atau bakat dan kecenderungan tertentu. Bagaimana cara aktualisasi diri ini tampil, tidaklah sama pada setiap orang. Sesudah kebutuhan ini, muncul kebutuhan untuk tahu dan mengerti, yakni dorongan untuk mencari tahu, memperoleh ilmu dan pemahaman. Sesudahnya, Maslow berpendapat adanya kebutuhan estetis, yakni dorongan keindahan, dalam arti kebutuhan akan keteraturan, kesimetrisan dan kelengkapan. Maslow membedakan antara empat kebutuhan yang pertama dengan tiga kebutuhan yang kemudian. Keempat kebutuhan yang pertama disebutnya (kebutuhan yang timbul karena kekurangan), dan pemenuhan kebutuhan ini pada umumnya bergantung pada orang lain. Sedangkan ketiga kebutuhan yang lain dinamakan growth need (kebutuhan untuk tumbuh) dan pemenuhannya lebih bergantung pada manusia itu sendiri. Implikasi dari teori Maslow dalam dunia pendidikan sangat penting. Dalam proses belajar-mengajar misalnya, guru mestinya memperhatikan teori ini. Apabila guru menemukan kesulitan untuk memahami mengapa anak-anak tertentu tidak mengerjakan pekerjaan rumah, mengapa anak tidak dapat tenang di dalam kelas, atau bahkan mengapa anak-anak tidak memiliki motivasi untuk belajar. Menurut Maslow, guru tidak bisa menyalahkan anak atas kejadian ini secara langsung, sebelum memahami barangkali ada proses tidak terpenuhinya kebutuhan anak yang berada di bawah kebutuhan untuk tahu dan mengerti. Bisa jadi anak-anak tersebut belum atau tidak melakukan makan pagi yang cukup, semalam tidak tidur dengan

nyenyak, atau ada masalah pribadi / keluarga yang membuatnya cemas dan takut, dan lain-lain.<sup>40</sup>

Dalam Encyclopedia of Philosophy Paul Edward menjelaskan humanisme adalah sebuah gerakan filsafat dan literatur yang bermuladari Italia pada pertengahan abad ke 14 kemudian menjalar ke negara-negara Eropa lainnya. Gerakan ini menjadi satu faktor munculnya peradaban baru. Menurutnya humanisme adalah paham filsafat yang menjunjung tinggi nilai dan kedudukan manusia serta menjadikannya sebagai kriteria segala sesuatu. Konsep utama dari pemikiran pendidikan humanistik menurut Mangunwijaya adalah “Menghormati harkat dan martabat manusia. Hal mendasar dalam pendidikan humanistik adalah keinginan untuk mewujudkan lingkungan belajar yang menjadikan peserta didik terbebas dari kompetisi yang hebat, kedisiplinan yang tinggi, dan takut gagal.<sup>41</sup>

### **C. Pandangan Humanistik Tentang Manusia**

Konseling dengan pendekatan humanistik berfokus pada kondisi manusia. Pendekatan ini terutama adalah suatu sikap yang menekankan pada suatu pemahaman atas manusia. Humanistik memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki otoritas atas kehidupan dirinya. Manusia bebas untuk menjadi apa dan siapa sesuai keinginannya. Manusia adalah makhluk hidup yang menentukan sendiri apa yang ingin dia lakukan dan apa yang tidak ingin dia lakukan, karena manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab atas segala apa yang dilakukannya. Asumsi ini menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang sadar, mandiri, aktif yang dapat menentukan (hampir) segalanya

---

<sup>40</sup>Ratna Syifa'a Rachmahana, *Psikologi Humanistik dan Aplikasinya dalam Pendidikan*, El Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam NO. 1. VOL. I. 2008, Hal. 100

<sup>41</sup>Mangunwijaya, *Mencari Visi Dasar Pendidikan*, (Yogyakarta: Kanisius, 2001) Hal. 161.

aktivitas kehidupannya. Manusia adalah makhluk dengan julukan “the self determining being” yang mampu sepenuhnya menentukan tujuan-tujuan yang paling diinginkannya dan cara-cara mencapai tujuan itu yang dianggapnya paling benar dan paling tepat. <sup>42</sup>

Dalam pandangan humanism, manusia memegang kendali terhadap kehidupan dan perilaku mereka, serta berhak untuk mengembangkan sikap dan kepribadian mereka. Masih dalam pandangan humanism, belajar bertujuan untuk menjadikan manusia selayaknya manusia, keberhasilan belajar ditandai bila peserta didik mengenali dirinya dan lingkungan sekitarnya dengan baik. Peserta didik dihadapkan pada target untuk mencapai tingkat aktualisasi diri semaksimal mungkin. Teori humanistic berupaya mengerti tingkah laku belajar menurut pandangan peserta didik dan bukan dari pandangan pengamat. <sup>43</sup>

Humanisme meyakini pusat belajar ada pada peserta didik dan pendidik berperan hanya sebagai fasilitator. Sikap serta pengetahuan merupakan syarat untuk mencapai tujuan pengaktualisasian diri dalam lingkungan yang mendukung. Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang spesial, mereka mempunyai potensi dan motivasi dalam pengembangan diri maupun perilaku, oleh karenanya setiap individu adalah merdeka dalam upaya pengembangan diri serta pengaktualisasiannya. <sup>44</sup>

#### **D. Konsep Dasar Konseling Humanistik**

Maslow terkenal sebagai bapak aliran psikologi humanistic, ia yakin bahwa manusia berperilaku guna mengenal dan mengapresiasi dirinya

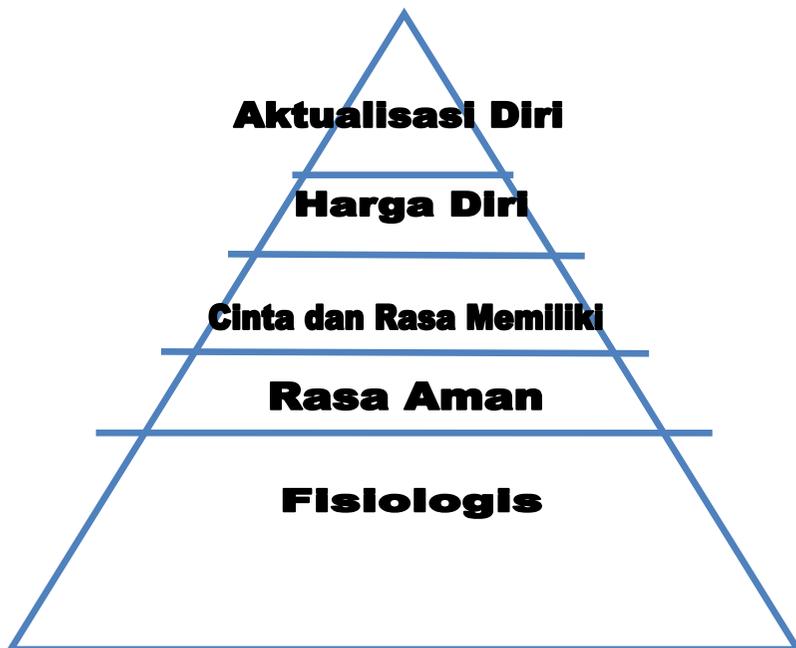
---

<sup>42</sup>Zulfikar, *Konseling Humanistik: Sebuah Tinjauan Filosofi.*, Hal. 148

<sup>43</sup>Fajri Ismail, *Evaluasi Pendidikan*, (Palembang: Tunas Gemilang Press, 2014), Hal. 25

<sup>44</sup>Endang Komara, *Belajar dan Pembelajaran Interaktif*, (Bandung: PT Refrika Aditama, 2014), hlm. 2

sebaikbaiknya. Teori yang termasyhur hingga saat ini yaitu teori hirarki kebutuhan. Menurutny manusia terdorong guna mencukupi kebutuhannya. Kebutuhankebutuhan itu mempunyai level, dari yang paling dasar hingga level tertinggi. Dalam teori psikologinya yaitu semakin besar kebutuhan maka pencapaian yang dipunyai oleh individu semakin sungguh-sungguh menggeluti sesuatu. Perspektif ini diasosiasikan secara dekat dengan keyakinan Abraham Maslow bahwa kebutuhan dasar tertentu harus dipenuhi sebelum kebutuhan yang lebih tinggi dapat dipuaskan. Menurut hierarki kebutuhan Maslow, pemuasan kebutuhan seseorang dimulai dari yang terendah yaitu: 1) fisiologis, 2) rasa aman, 3) cinta dan rasa memiliki, 4) harga diri, 5) aktualisasi diri sebagai berikut:



1. Kebutuhan Fisiologis (Physiological Needs)

Kebutuhan fisiologis terdiri dari kebutuhan pokok, yang bersifat mendasar. Kadang kala disebut kebutuhan biologis di tempat kerja serta kebutuhan untuk menerima gaji, cuti, dana pensiunan, masa-masa libur, tempat kerja yang nyaman, pencahayaan yang cukup suhu ruangan yang baik. Kebutuhan tersebut biasanya paling kuat dan memaksa sehingga harus dicukupi terlebih dahulu untuk beraktifitas sehari-hari. Ini menandakan bahwasanya dalam pribadi seseorang yang merasa serba kekurangan dalam kesehariannya, besar kemungkinan bahwa dorongan terkuat adalah kebutuhan fisiologis. Dalam artian, manusia yang katakanlah melarat, bisa jadi selalu terdorong akan kebutuhan tersebut.

2. Kebutuhan Akan Rasa Aman (Safety Needs)

Sesudah kebutuhan fisiologis tercukupi, maka timbul kebutuhan akan rasa aman. Manusia yang beranggapan tidak berada dalam keamanan membutuhkan keseimbangan dan aturan yang baik serta berupaya menjauhi hal-hal yang tidak dikenal dan tidak diinginkan. Kebutuhan rasa aman menggambarkan kemauan mendapatkan keamanan akan upah-upah yang ia peroleh dan guna menjauhkan dirinya dari ancaman, kecelakaan, kebangkrutan, sakit serta marabahaya. Pada pengorganisasian kebutuhan semacam ini Nampak pada minat akan profesi dan kepastian profesi, budaya senioritas, persatuan pekerja atau karyawan, keamanan lingkungan kerja, bonus upah, dana pensiun, investasi dan sebagainya.

3. **Kebutuhan Untuk Diterima (Social Needs)**

Sesudah kebutuhan fisiologikal dan rasa aman tercukupi, maka fokus individu mengarah pada kemauan akan mempunyai teman, rasa cinta dan rasa diterima. Sebagai makhluk sosial, seseorang bahagia bila mereka disukai serta berupaya mencukupi kebutuhan bersosialisasi saat di lingkungan kerja, dengan cara meringankan beban kelompok formal atau kelompok non formal, dan mereka bergotong royong bersama teman setu tim mereka di tempat kerja serta mereka berpartisipasi dalam aktifitas yang dilaksanakan oleh perusahaan dimana mereka bekerja.

4. **Kebutuhan Untuk Dihargai (Self Esteem Needs)**

Pada tingkat selanjutnya dalam teori hierarki kebutuhan, Nampak kebutuhan untuk dihargai, disebut juga kebutuhan “ego”. Kebutuhan tersebut berkaitan dengan keinginan guna mempunyai kesan positif serta mendapat rasa diperhatikan, diakui serta penghargaan dari sesama manusia. Pada pengorganisasian kebutuhan akan penghargaan memperlihatkan dorongan akan pengakuan, tanggung jawab tinggi, status tinggi dan rasa akan diakui atas sumbangsih terhadap kelompok.

5. **Kebutuhan Aktualisasi-Diri (Self Actualization)**

Kebutuhan tersebut merupakan kebutuhan akan pemenuhan diri pribadi, termasuk level kebutuhan teratas. Kebutuhan tersebut diantaranya yaitu kebutuhan akan perkembangan bakat dan potensi yang ada pada diri sendiri, memaksimalkan kecakapan diri serta menjadi insan yang unggul. Kebutuhan akan pengaktualisasian diri pribadi oleh kelompok mampu dicukupi dengan memberikan peluang untuk

berkembang, tumbuh, berkreasi serta memperoleh pelatihan guna memperoleh tugas yang sesuai dan mendapat keberhasilan.<sup>45</sup>

### **E. Tujuan dan Peran Konseling**

Hakekat konseling menurut eksistensialisme ialah meningkatkan kesadaran berarti meningkatkan kesanggupan seseorang untuk mengalami hidup secara penuh sebagai manusia yang memiliki kebebasan untuk memilih di antara alternatif-alternatif sehingga manusia dapat merasakan arti dan maksud hidupnya. Tujuan konseling adalah untuk membantu klien kearah kenyataan dan belajar untuk mengakui ketika klien menipu diri sendiri. Konseling humanistik menunjukkan cara untuk klien keluar dari permasalahan dan untuk melawan hambatan yang menghalang kebebasan klien. Kebebasan baru cenderung meningkatkan kecemasan klien.<sup>46</sup>

Konseling eksistensial humanistik bertujuan agar klien mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensipotensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak sesuai kemampuannya. Konseling eksistensial humanistik memiliki konsep yang mengarah pada kehidupan sekarang yang akan sangat berpengaruh pada masa depan seseorang, berdasarkan perilaku sekarang yang bisa menentukan nasib masa depannya. Konseling eksistensial humanistik membuat kondisi-kondisi dalam memaksimalkan kesadaran diri guna menghapus penghambat dalam mengoptimalkan potensi, dan memilih jalan untuk mencapai kebebasan yang harus diikuti oleh tanggung jawab secara sadar. Eksistensial humanistik

---

<sup>45</sup>Budi Agus Sumantri, *Teori Belajar Humanistik Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, Fondatia : Jurnal Pendidikan Dasar Volume 3, Nomor 2, September 2019, Hal. 7-8

<sup>46</sup>Ni Ketut Jeni Adhi, *Efektivitas Konseling Eksistensi Humanistik dengan Kebermaknaan Hidup pada Tunanetra*, Jurnal Psikologi "Mandala" 2017, Vol. 1, No. 1, Hal. 44

membuka jalan untuk mengalami dan melihat keterkaitan dari hal-hal yang sudah ada, bahkan ide-ide yang pada akhirnya disatukan dalam upaya mereka yang berfokus pada hati untuk mengurangi penderitaan yang tidak perlu dan memperluas kapasitas manusia untuk kesadaran, pertumbuhan, dan kehidupan yang bermakna.<sup>47</sup>

Tujuan konseling adalah a) Menolak hasil deterministik dan ciptaan manusia. b) Orang-orang bebas dan bertanggung jawab untuk tiap pilihan dan tindakan mereka. c) Orang-orang adalah pengarang untuk hidup mereka. d) Terapi eksistensial membuat klien merefleksikan pada hidup, mengenali adanya banyak pilihan, dan menentukan aturan-aturan pilihan itu. Tujuan utamanya mengenali cara-cara yang mereka terima secara pasif dalam lingkungan mereka dan menyerah, sehingga diperlukan kesadaran untuk membentuk hidup yang dimiliki untuk menggali potensi-potensi agar hidup lebih bermakna.

Tahap Tahap Konseling adalah mengajak klien untuk mendefinisikan dan menanyakan tentang cara mereka memandang dan menjadikan eksistensi mereka bisa diterima. Konseli didorong semangatnya untuk lebih dalam lagi meneliti sumber dan otoritas dari sistem nilai mereka. Konseling eksistensial berfokus pada menolong konseli untuk bisa melaksanakan apa yang telah mereka pelajari tentang diri mereka sendiri. Teknik Pendekatan eksistensial humanistik tidak memiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat. Prosedur-prosedur terapeutik bisa diambil dari beberapa pendekatan terapi lainnya. Metode-metode yang umum digunakan ialah: 1. Pendekatan Gestalt dan Analisis Transaksional 2. Analisis Fenomenologis 3. Analisis Mimpi.

---

<sup>47</sup>Qawiyyan Fitri, *Penerapan Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Perilaku Hedonis Siswa di SMAN 10 Makassar*, PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 6, Nomor 1, 2019: 41-52, Hal. 43

## **F. Teknik-teknik Konseling**

Proses konseling eksistensial humanistik menggambarkan suatu bentuk aliansi terapeutik antara konselor dan konseli. Konselor eksistensial mendorong kebebasan dan tanggung jawab, mendorong klien untuk menangani kecemasan, keputusan, dan mendorong munculnya upaya-upaya untuk membuat pilihan yang bermakna. Untuk menjaga penekanan pada kebebasan pribadi, konselor perlu mengeskpresikan nilai-nilai dan keyakinan, mereka sendiri, memberikan arahan, menggunakan humor, dan memberikan sugesti dan interpretasi dan tetap memberikan kebebasan pada klien untuk memilih sendiri manakah diantara alternatif-alternatif yang telah diberikan.

Untuk dapat memahami sepenuhnya perasaan dan pikiran konseli tentang isu-isu kematian, isolasi, putus asa dan rasa bersalah, konselor seperti itu, harus mengkomunikasikan empati, respek, atau penghargaan, dukungan, dorongan, keterbukaan, dan kepedulian yang tulus, sepanjang proses konseling konselor harus mendengarkan dengan sungguh-sungguh sehinggamereka dapat memahami pandangan-pandangan konseli kemudihan membantunya mengekspresikan ketakutan-ketakutan dan mengambil tanggung jawab bagi kehidupannya sendiri. Program pemberlakuan dapat diakhiri jika konseli mampu untuk mengimplementasikan kesadaran tentang diri mereka dan mengarahkan dirinya untuk mencapai hidup yang lebih bermakna. Kondisi ini memungkinkan konseli menemukan jalan mudah untuk mengaktualisasikan diri.

Teknik utama eksistensial humanistik pada dasarnya adalah penggunaan pribadi konselor dan hubungan konselor-konseli sebagai kondisi perubahan. Namun eksistensial humanistik juga merekomendasikan beberapa teknik (Pendekatan) khusus seperti menghayati keberadaan dunia obyektif dan subyektif klien, pengalaman pertumbuhan simbolik (suatu bentuk interpretasi

dan pengakuan dasar tentang dimensi-dimensi simbolik dari pengalaman yang mengarah pada kesadaran yang lebih tinggi, pengungkapan makna, dan pertumbuhan pribadi).

## **RANGKUMAN**

Psikologi humanistik atau disebut juga dengan nama psikologi kemanusiaan adalah suatu pendekatan yang multifaset terhadap pengalaman dan tingkah laku manusia, yang memusatkan perhatian pada keunikan dan aktualisasi diri manusia. Bagi sejumlah ahli psikologi humanistik ia adalah alternatif, sedangkan bagi sejumlah ahli psikologi humanistik yang lainnya merupakan pelengkap bagi penekanan tradisional behaviorisme dan psikoanalisis. Psikologi humanistik juga memberikan sumbangannya bagi pendidikan alternatif yang dikenal dengan sebutan pendidikan humanistik (humanistic keseluruhan melalui pembelajaran nyata. Pengembangan aspek emosional, sosial, mental, dan keterampilan dalam berkarier menjadi fokus dalam model pendidikan humanistic. Aliran Psikologi Humanistik selalu mendorong peningkatan kualitas diri manusia melalui penghargaan terhadap potensi-potensi positif yang ada pada setiap insan. Seiring dengan perubahan dan tuntutan zaman, proses pendidikan pun senantiasa berubah.

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berpikir dan memutuskan. Kesadaran diri membedakan manusia dengan makhluk-mahluk lain. Pada hakikatnya semakin tinggi kesadaran seseorang, semakin ia hidup sebagai pribadi. Meningkatkan kesadaran berarti meningkatkan kesanggupan seseorang untuk mengalami hidup secara penuh sebagai manusia. Peningkatan kesadaran diri yang mencakup kesadaran atas alternatif-alternatif, motivasi-motivasi, faktor-faktor yang membentuk pribadi, dan atas tujuan-tujuan pribadi, adalah tujuan segenap konseling. Kesadaran diri

banyak terdapat pada akar kesanggupan manusia, maka putusan untuk meningkatkan kesadaran diri adalah fundamental bagi pertumbuhan manusia. Perilaku manusia menurut Maslow didasar oleh berbagai macam kebutuhan. Dari jenjang yang paling dasar hingga paling tinggi kebutuhan manusia dikelompokkan dalam : Kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan harga diri dan terakhir kebutuhan aktualisasi diri. Karena berbagai kebutuhan itu menjadi dasar perilaku manusia. Maka proses pembelajaran pun perlu mempertimbangkan berbagai kebutuhan manusia tersebut.

Penciptaan Manusia itu unik, dalam arti bahwa dia berusaha untuk menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Manusia pada dasarnya selalu dalam pencarian makna dan identitas diri. Manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan sesamanya dalam suatu cara yang bermakna, sebab manusia adalah makhluk yang rasional. Proses konseling dengan pendekatan humanistik sangat memperhatikan hubungan terapeutik dengan melihat konselor dan klien sebagai manusia.

Proses dan hasil konseling dalam intervensi humanistik adalah aspek yang sangat terkait dan saling melengkapi. Tujuan konseling eksistensialisme adalah menyajikan kondisi-kondisi untuk memaksimalkan kesadaran diri dan pertumbuhan, menghapus penghambat-penghambat aktualisasi diri, membantu klien menemukan dan menggunakan kebebasan memilih dengan memperluas kesadaran diri, dan membantu klien agar bebas bertanggung jawab atas arah kehidupannya sendiri. Kebebasan tanggung jawab, kecemasan Kesadaran atas kebebasan dan tanggung jawab bisa menimbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar bagi manusia. Kecemasan adalah suatu karakteristik dasar manusia yang mana merupakan sesuatu yang patologis, sebab ia bisa menjadi

suatu tenaga motivasional yang kuat untuk pertumbuhan kepribadian. Teori ini sangat berpengaruh dalam membuka pandangan yang luasterhadap para ahli dan arah masyarakat. Eksistensial Humanistik relatif baru jika dibanding dengan dua teori besar sebelumnya, yaitu Psikodinamika dan Behaviorisme. Teori ini merupakan hasil perluasan untuk menyiapkan pendekatan humanis. Konseling humanistik menekankan renungan filosofi tentang apa artinya menjadi manusia. Manusia memiliki kemampuan untuk berfikir secara sadar dan rasional dalam mengendalikan hasrat biologisnya, serta dalam meraih potensi maksimal mereka. manusia bertanggung jawab terhadap hidup dan perbuatan mereka sendiri serta mempunyai kebebasan dan kemampuan untuk mengubah sikap dan perilaku mereka sendiri. Pendekatan eksistensial humanistik tidak memiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat. Proses konseling dengan pendekatan humanistik sangat memperhatikan hubungan terapeutik dengan melihat konselor dan klien sebagai manusia. Tujuan dari konseling adalah agar klien menyadari keberadaannya secara otentik. Meluaskan kesadaran diri klien agar bisa mengambil suatu pilihan yang bebas dan bertanggung jawab. Membantu klien agar mampu menghadapi kecemasan sehubungan dengan keputusan pilihannya dan menerima kenyataan bahwa dirinya lebih dari sekadar korban kekuatan-kekuatan pengaruh dari luar dirinya.

## **BAB 6**

# **TEORI ANALISIS TRANSAKSIONAL**

### **A. Sejarah Perkembangan Teori Analisis Transaksional**

Eric Berne (1910-1970) kelahiran Montreal, Canada, adalah pelopor Analisis Transaksional (AT). Ia mulai mengembangkan AT ini sebagai terapi ketika ia bertugas dalam Dinas Militer Amerika Serikat dan diminta untuk membuka program terapi kelompok bagi para serdadu yang mendapat gangguan emosional sebagai akibat Perang Dunia ke-2. Berne, pada mulanya adalah seorang pengikut Freud dan melakukan praktik Psikoanalisis dalam terapi. Sebab, saat itu psikoanalisis tengah mendapat perhatian yang luar biasa. Bahkan Berne sendiri pernah mendapat kuliah psikoanalisis di Yale Psychiatric Clinic dan New York Psychoanalytical Institute.<sup>48</sup>

Analisis transaksional berevolusi dari ketidakpuasan Berne dengan lambatnya psikoanalisis dalam menyembuhkan orang-orang dari masalah mereka. Setelah Berne berhenti bekerja pada Dinas Militer, Berne mulai melakukan eksperimen yang sungguh-sungguh. Akhirnya pada pertengahan tahun 50-an barulah ia memperkenalkan teorinya, Analisis Transaksional. Diluar dugaan, teori ini mendapat sambutan baik dari kalangan ahli terapi kelompok, dalam pertemuan Regional Perhimpunan Terapi Kelompok Amerika di Los Angeles tahun 1957 teori ini diangkat sebagai salah satu tema yang dibahas. Tentu saja AT

---

<sup>48</sup>Rizky Putri Asridha S. Hutagalung, *Psikologi Konseling*, Pusat Bahan Ajar dan Elearning Universitas Mercu Buana, Hal. 1

mulai mengundang ingin tahu banyak orang dengan prinsip-prinsip yang dikembangkannya. Prinsip-prinsip yang dikembangkan oleh Eric Berne dalam analisis transaksional adalah upaya untuk merangsang rasa tanggung jawab pribadi atas tingkah lakunya sendiri, pemikiran logis, rasional, tujuan-tujuan yang realistis, berkomunikasi dengan terbuka, wajar, dan pemahaman dalam berhubungan dengan orang lain.

Teori transaksional analisis merupakan karya besar Eric Berne (1964), yang ditulisnya dalam buku *Games People Play*. Berne adalah seorang ahli ilmu jiwa terkenal dari kelompok Humanisme. Teori transaksional analisis merupakan teori terapi yang sangat populer dan digunakan dalam konsultasi pada hampir semua bidang ilmu-ilmu perilaku. Teori analisis transaksional telah menjadi salah satu teori komunikasi antarpribadi yang mendasar. Eric Berne pioner yang menerapkan analisis transaksional dalam psikoterapi. Dalam terapi ini hubungan konselor dan konseli dipandang sebagai suatu transaksi (interaksi, tindakan yang diambil, tanya jawab) dimana masing-masing individu berhubungan satu sama lain. Transaksi menurut Berne merupakan manifestasi hubungan sosial.

Analisis transaksional adalah suatu proses transaksi atau perjanjian yang mana melalui perjanjian inilah proses terapi akan dikembangkan sendiri oleh klien hingga proses pengambilan keputusan pun diambil sendiri oleh klien. Didalam individu mengadakan interaksi dengan orang lain biasanya didasari oleh ketiga status ego. Ketiga status tersebut adalah status ego anak, dewasa, dan orang tua. Tingkatan ini timbul karena adanya

pemutaran data kejadian pada waktu yang lalu dan direkam, yang meliputi orang, waktu, keputusan, perasaan yang sungguh nyata.

## **B. Pandangan Teori Analisis Transaksional Tentang Manusia**

Analisis transaksional merupakan salah satu pendekatan konseling yang menekankan pada hubungan interaksional. Meskipun lebih banyak dipergunakan sebagai pendekatan konseling dalam setting kelompok, namun pendekatan ini juga dapat digunakan untuk konseling perorangan. Pendekatan konseling ini menekankan aspek perjanjian dan keputusan. Melalui perjanjian ini tujuan dan arah konseling dikembangkan sendiri oleh klien dan dikondisikan pula agar klien mampu mengambil keputusan sendiri, keputusan yang baru untuk kemajuan kehidupannya.

Pendekatan ini juga meyakini bahwa manusia mempunyai kapasitas untuk memilih, dan dalam tingkat kesadaran tertentu individu dapat menjadi mandiri dalam menghadapi persoalan-persoalan hidupnya. Hakikat hidup manusia selalu ditempatkan dalam interaksi dan interrelasi sebagai dasar bagi pertumbuhan dirinya.

Manusia berpotensi positif, apabila diberi suasana yang baik dan menguntungkan ia akan menjadi orang yang mampu menghadapi kenyataan. Manusia berkembang sejak lahir dan dipengaruhi oleh faktor-faktor fisik, psikis, dan sosial-ekonomi.

Aliran psikologi ini analisisnya berakar pada filsafat anti deterministik. Menempatkan iman dalam kapasitas untuk mengatasi kebiasaan pola dan untuk memilih tujuan-tujuan baru

dari perilaku. Namun, ini tidak berarti bahwa kita bebas dari pengaruh kekuatan sosial. Ia mengakui bahwa kita dipengaruhi oleh harapan dan tuntutan orang lain yang signifikan, terutama keputusan yang terlebih dulu dibuat pada masa hidupnya ketika kita sangat tergantung pada orang lain. Kita membuat keputusan-keputusan tertentu agar dapat bertahan hidup, baik secara fisik dan psikologis, pada titik tertentu dalam kehidupan. Tapi keputusan awal ini dapat ditinjau dan ditantang apabila sudah tidak cocok lagi maka keputusan-keputusan baru dapat dibuat.<sup>49</sup>

### **C. Konsep Dasar Analisis transaksional**

Konseling Analisis Transaksional berpandangan bahwa analisis transaksional sebagai bentuk penanganan masalah-masalah psikologis yang didasarkan atas hubungan antara klien dan terapis demi mencapai pertumbuhan dan kesejahteraan diri. Kesejahteraan diri dimaksud meliputi : terbebas dari keadaan tertekan, gangguan alam perasaan, kecemasan, berbagai gangguan perilaku khas serta masalah-masalah ketika membangun hubungan dengan orang lain. Dari berbagai definisi dapat disimpulkan bahwa analisis transaksional merupakan model analisis struktur dan fungsi status ego seseorang yang mempengaruhi dirinya dalam membangun transaksi dan interaksi dengan lingkungan dimana seseorang berada.<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup>Geral Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi.*, Hal. 158

<sup>50</sup>Ni Kadek Yuni Muliarti Dewi, *Penerapan Konseling Analisis Transaksional Teknik Bermain Peran Untuk Menurunkan Feeling Of Inferiority Siswa Kelas Xi A Administrasi Perkantoran Smk Negeri 1 Singaraja*, e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Vol.1.No 2.Tahun 2014

Analisis Transaksional adalah suatu sistem terapi yang berlandaskan teori kepribadian yang menggunakan tiga pola tingkah laku atau perwakilan ego yang terpisah: Orang Tua, Orang Dewasa dan Anak. Menurut Eric Berne status ego adalah suatu pola perasaan dan pengalaman yang tetap, keadaan ego seseorang tidak tergantung umur.

**Ego Orang Tua** adalah bagian kepribadian yang merupakan introyeksi dari orang tua atau dari substitut orang tua. Jika ego introyeksi dari orang tua itu dialami kembali oleh kita, maka apa yang akan dibayangkan oleh kita adalah perasaan-perasaan orang tua kita dalam suatu situasi, atau kita merasa dan bertindak terhadap orang lain dengan cara yang sama dengan perasaan dan tindakan orang tua kita terhadap diri kita. Ego Orang Tua berisi perintah-perintah “harus” dan “semestinya”. Orang tua dalam diri kita bisa “Orang Tua Pemelihara” atau “Orang Tua Pengkritik”.

**Ego Orang Dewasa** adalah pengolah data dan informasi. Ia adalah bagian obyektif dari kepribadian, juga menjadi bagian dari kepribadian yang mengetahui apa yang sedang terjadi. Ia tidak emosional dan tidak menghakimi, tetapi menangani fakta-fakta dan kenyataan eksternal. Berdasarkan informasi yang tersedia, ego Orang Dewasa menghasilkan pemecahan yang paling baik bagi masalah tertentu.

**Ego Anak** berisi perasaan-perasaan, dorongan-dorongan dan tindakan-tindakan spontan. “Anak” yang ada dalam diri kita bisa berupa “Anak Alamiah”, “Profesor Cilik”, atau berupa “Anak yang Disesuaikan”. Anak Alamiah adalah anak yang

impulsif, tak terlatih, spontan, dan ekspresif. Profesor Cilik adalah kearifan yang asli dari seorang anak. Ia manipulatif dan kreatif. Ia adalah bagian dari ego Anak yang intuitif, bagian yang bermain di atas firasat-firasat. Anak yang disesuaikan menunjukkan suatu modifikasi dari anak alamiah. Modifikasi-modifikasi dihasilkan oleh pengalaman-pengalaman traumatik, tuntutan-tuntutan, latihan dan ketepatan ketepatan tentang bagaimana caranya memperoleh belaian.<sup>51</sup>

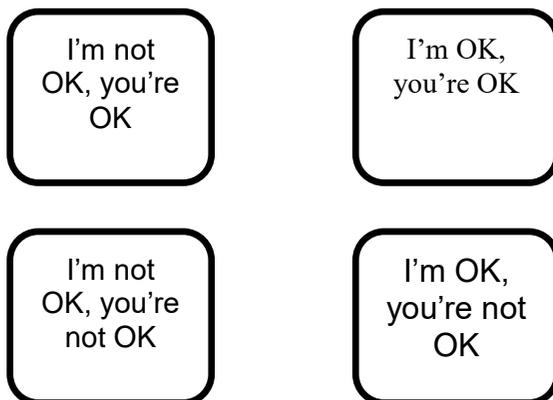
Pendekatan analisis transaksional memiliki asumsi dasar bahwa perilaku komunikasi seseorang dipengaruhi oleh ego state yang dipilihnya, setiap tindakan komunikasi dipandang sebagai sebuah transaksi yang di dalamnya turut melibatkan ego state sebagai hasil pengalaman dari masa kecil, setiap orang cenderung memilih salah satu dari empat posisi hidup. Selanjutnya pendekatan ini menfokuskan pada pengambilan keputusan di awal yang dilakukan oleh klien dan menekankan pada kapasitas konseli untuk membuat keputusan baru. Secara keseluruhan dasar filosofis Transaksional Analisis (TA) bermula dari asumsi bahwa semuanya baik, artinya bahwa setiap perilaku individu mempunyai dasar menyenangkan dan mempunyai potensi serta keinginan untuk berkembang dan mengaktualisasikan diri. Di dalam melakukan hubungan dengan orang lain, sangat perhatian dan mengayomi lawan bicaranya, mengundang individu lain untuk senang, cocok dan saling mengisi, yang di dalam dasar teori

---

<sup>51</sup>Ni Kadek Maepin, *Penerapan Konseling Analisis Transaksional Dengan Teknik Role Playing Untu Meminimalisasi Perilaku Bullying Siswa* , Hal.2

dan praktek TA disebut I'm OK and you're OK (Saya Oke dan Anda Oke). Teori Analisis Transaksional mendasarkan pada decisional model artinya setiap individu mempelajari perilaku yang spesifik dan memutuskan rencana hidupnya dalam menghadapi hidup dan kehidupannya.<sup>52</sup> Berne dalam pandangannya meyakini bahwa manusia mempunyai kapasitas untuk memilih, dan dalam tingkat kesadaran tertentu individu dapat menjadi mandiri dalam menghadapi persoalan-persoalan hidupnya.

Posisi hidup tersebut berhubungan dengan eksistensi hidup individu karena merupakan penilaian dasar terhadap diri dan orang lain. Posisi ini merupakan titik pangkal dari setiap kegiatan individu. Keyakinan inidinamakan psychological position, yang terdiri dari empat posisi hidup yaitu:



---

<sup>52</sup>Gantina Komalasari, *Teori dan Praktik Konseling.*, Hal. 93

Di bawah ini merupakan uraian lebih lanjut mengenai skema posisi hidup yang tertera di atas:

1) I'm OK, you're OK

Posisi hidup ini adalah posisi yang sehat dengan perasaan sebagai pemenang. Individu yang memiliki posisi ini akan dapat menyelesaikan masalahnya dengan konstruktif. Mereka juga memiliki harapan hidup yang realistis. Dalam posisi ini, dua orang merasa seperti pemenang dan bisa menjalin hubungan langsung yang terbuka.

2) I'm OK, you're not OK

Posisi ini adalah posisi orang-orang yang memproyeksikan masalah-masalahnya kepada orang lain dan mempersalahkan orang lain. Posisi yang arogan yang menjauhkan seseorang dari orang lain dan mempertahankan seseorang dalam penyingkiran diri. Posisi ini dimiliki oleh individu yang merasa menjadi korban atau orang yang diperlakukan tidak baik. Biasanya mereka menyalahkan orang lain atas permasalahan yang mereka alami. Posisi ini pada umumnya dimiliki oleh penjahat dan kriminal dan memiliki tingkah laku paranoid yang pada kasus yang bersifat ekstrim dapat mengarah pada pembunuhan.

3) I'm not OK, you're OK

Posisi ini merupakan dasar naskah hidup banal (losing life history). Individu yang memilih dirinya tidak baik dan menilai orangtua atau figur orangtua baik, akan menyusun naskah hidup yang akan selalu menjadi korban. Posisi ini milik orang-orang depresi, yang merasa tak kuasa dibanding dengan orang lain dan yang cenderung menarik diri atau lebih suka memenuhi keinginan

orang lain ketimbang keinginan sendiri. Pada posisi ini, individu juga dapat melakukan hal ekstrim seperti bunuh diri.

#### 4) I'm not OK, you're not OK

Posisi ini merupakan dasar paling kuat untuk menyusun naskah hidup pecundang (*loser script*). Bagi individu, seluruh isi dunia dipandang tidak baik dan hidup tidak berarti baik bagi diri sendiri dan orang lain. Posisi ini yang memnyingkirkan semua harapan, yang kehilangan minat hidup dan melihat hidup sebagai hal yang tidak memiliki harapan.

Menurut pendekatan ini kepribadian terdiri atas tiga "ego state" yang dapat berpindah dari satu keadaan ke keadaan lainnya, dan dapat memanifestasikan dua keadaan sekaligus. Ketiga keadaan ego state itu adalah ego anak, ego dewasa, dan ego orang tua. Transaksional analisis adalah suatu sistem terapi yang berlandaskan teori kepribadian yang menggunakan tiga pola tingkah laku atau perwakilan ego yang terpisah; ego anak, ego orang dewasa dan ego orang tua.

Status ego adalah serangkaian perilaku yang terkait dengan pikiran, perasaan, dan perilaku di mana bagian dari kepribadian seorang individu dimanifestasikan pada waktu tertentu. Semua transaksi analisis bekerja dengan status-status ego, yang mencakup aspek penting dari kepribadian dan karakter pembeda dari TA. Setiap orang memiliki trio dasar Parent, Dewasa, dan Anak (PAC), dan pergeseran terus-menerus individu dari salah satu status yang lain, perilaku mewujudkan ego kongruen dengan keadaan saat ini. Salah satu definisi dari otonomi adalah kemampuan untuk bergerak dengan kelincahan

dan niat melalui ego status dan beroperasi dalam satu yang paling sesuai dengan realitas situasi tertentu.

Pada dasarnya setiap manusia memerlukan belaian dari orang lain. Dalam teori analisis transaksional sebuah belaian merupakan bagian dari suatu perhatian yang melengkapi stimulasi yang optimal kepada individu. Belaian ini merupakan kebutuhan dalam setiap interaksi sosial dan menyenangkan.

Teori Analisis Transaksional menekankan bahwa manusia memiliki kebutuhan untuk mengadakan hubungan yang bisa dicapai dalam bentuknya yang terbaik melalui keakraban. Hubungan yg akrab berlandaskan penerimaan posisi saya OK kamu OK di kedua belah pihak.

### **C. Tujuan dan Fungsi Konseling**

Tujuan konseling dalam analisis transaksional adalah membantu klien dalam memprogram kepribadian agar dapat membuat status ego berfungsi pada saat yang ditandai dengan terbuka pada pengalaman, menghidupi setiap peristiwa disamping itu, klien dibantu pula dalam mengkaji keputusan yang telah dibuat dan membuat keputusan baru atas dasar kesadaran.

### **D. Teknik-teknik Konseling**

Prosedur-prosedur konselingnya adalah sebagai berikut.

#### 1) Analisis struktural

Analisis struktural adalah alat yang bisa membantu klien agar menjadi sadar atas isi dan fungsi ego, orang tua, orang dewasa, dan ego anaknya. Analisis struktural membantu klien dalam menemukan perwakilan ego yang mana yang menjadi

landasan tingkah lakunya. Dengan penemuannya itu, klien bisa memperhitungkan pilihan-pilihannya.

2) Analisis transaksional

Analisis transaksional pada dasarnya adalah suatu penjabaran atas apa yang dilakukan dan dikatakan oleh orang-orang terhadap satu sama lain.

3) Metode-metode didaktik

TA menekankan pada domain kognitif, prosedur belajar-mengajar menjadi prosedur dasar dalam terapi ini.

4) Permainan peran

Prosedur-prosedur TA dikombinasikan dengan teknik psikodrama dan permainan peran. Dalam terapi kelompok, situasi permainan peran dapat melibatkan para anggota lain. Seseorang anggota kelompok memainkan peran sebagai perwakilan ego yang menjadi sumber masalah bagi anggota lainnya, kemudian dia berbicara pada anggota tersebut. Bentuk permainan yang lain adalah permainan menonjolkan gaya-gaya yang khas dari ego Orang Tua yang konstan.

5) Analisis upacara

Hiburan, dan permainan, AT meliputi pengenalan terhadap upacara (ritual), hiburan, dan permainan yang digunakan dalam menyusun waktunya. Penyusunan waktu adalah bahan penting bagi diskusi dan pemeriksaan karena merefleksikan keputusan tentang bagaimana menjalankan transaksi dengan orang lain dan memperoleh perhatian.

## 6) Analisa skenario

kekurangan otonomi berhubungan dengan keterikatan individu pada skenario atau rencana hidup yang ditetapkan pada usia dini sebagai alat untuk memenuhi kebutuhannya di dunia sebagaimana terlihat dari titik yang menguntungkan menurut posisi hidupnya. Skenario kehidupan, yang didasarkan pada serangkaian keputusan dan adaptasi sangat mirip dengan pementasan sandiwara.

## **RANGKUMAN**

Para teoritis Analisis Transaksional (AT) yakin akan hakikat manusia yang dipandangnya potensial dan mampu merencanakan dan mampu merencanakan dan mengelola kehidupan yang dipilihnya; bahwa manusia pada hakikatnya berkapasitas memilih dan membuat keputusan yaitu membuat alternative pilihan, menentukan pilihan, menantang dan membuat pilihan ulang; dan bahwa manusia pada hakekatnya bertanggung jawab terhadap pilihan, dan keputusan-keputusannya.

*Pandangan terhadap kepribadian*, Berne mengajukan 3 suasana ego, perwujudan struktur kepribadian, yaitu ego Anak (eA), ego orangtua (eO) dan ego dewasa (eD), yang kesemuanya dapat diamati dalam bentuk kata-kata/perkataan dan perbuatan. Konsep-konsep dasar lain AT, adalah motivasi sebagai pendorong perilaku tertentu. Pendorong perilaku negative, pandangan diri dan orang lain negative, pandangan orang lain negative dan dirinya positif serta kontaminasi dan kekakuan ego.

Tujuan umum dan tujuan khusus konseling AT menjadi patokan pelaksanaan dinamika perubahan konseli. Tujuan umum

konseling meliputi control social, individu, otonomi dan penataan kembali struktur suasana ego konseli. Disamping tujuan umum itu, ada sejumlah tujuan khusus konseling yang dapat berlaku bagi semua konseli. Setting konseling yang utama bagi AT adalah setting interaksi social individu dalam kelompok yang berlangsung di luar kelas dan luar sekolah.

Kondisi konselor berupa sikap terbuka, hangat, tulus, mendengarkan; pengetahuan sebagai pakar, keterampilan mewujudkan sikap dan pengetahuan serta peranan sebagai pengajar, instruktur dan orang sebagai sumber kesemuanya adalah kondisi yang mutlak ada pada konselor AT. Keadaan konseli yang tidak dalam control adalah pendorong adanya konseling dengan AT. Kesembuhan konseli dapat terjadi jika konselinya memiliki kesediaan bekerjasama, dan melaksanakan kewajiban-kewajiban terapi secara bertanggung jawab.

## **BAB 7**

### **TEORI CLIENT CENTERED**

#### **A. Sejarah perkembangan Konseling *Clien-Centered***

Carl Ransom Rogers dilahirkan di Oak Park, Illinois, pada tahun 1902 dan wafat di LaJolla, California, pada tahun 1987. Semasa mudanya, Rogers tidak memiliki banyak teman sehingga ia lebih banyak menghabiskan waktunya untuk membaca. Dia membaca buku apa saja yang ditemuinya termasuk kamus dan ensiklopedi, meskipun ia sebenarnya sangat menyukai buku-buku petualangan. Ia pernah belajar di bidang agrikultural dan sejarah di University of Wisconsin. Pada tahun 1928 ia memperoleh gelar Master di bidang psikologi dari Columbia University dan kemudian memperoleh gelar Ph.D di dibidang psikologi klinis pada tahun 1931. Pada tahun 1931, Rogers bekerja di Child Study Department of the Society for the prevention of Cruelty to Children (bagian studi tentang anak pada perhimpunan pencegahan kekerasan terhadap anak) di Rochester, NY. Pada masa-masa berikutnya ia sibuk membantu anak-anak bermasalah dengan menggunakan metode-metode psikologi. Pada tahun 1939, ia menerbitkan satu tulisan berjudul "*The Clinical Treatment of the Problem Child*", yang membuatnya mendapatkan tawaran sebagai profesor pada fakultas psikologi di Ohio State University. Dari 1935 sampai 1940 ia mengajar di University of Rochester dan menulis *Perlakuan Klinis Anak Soal* (1939), berdasarkan pengalamannya dalam bekerja dengan anak-anak bermasalah. Dia sangat dipengaruhi dalam membangun

kliennya-pendekatan terpusat oleh Freudian psikoterapi praktik-  
pos Otto Rank . Pada tahun 1940 Rogers menjadi profesor  
psikologi klinis di Ohio State University, di mana ia menulis buku  
keduanya, *Konseling dan Psikoterapi* (1942 ). Di dalamnya,  
Rogers menunjukkan bahwa klien, dengan membangun hubungan  
dengan pemahaman, menerima terapis, dapat mengatasi kesulitan  
dan memperoleh wawasan yang diperlukan untuk  
merestrukturisasi hidup mereka. Dan pada tahun 1942, Rogers  
menjabat sebagai ketua dari American Psychological Society.<sup>53</sup>

Pada 1945, ia diundang untuk mendirikan sebuah pusat  
konseling di Universitas Chicago. Sementara menjadi seorang  
profesor psikologi di University of Chicago (1945-1957), Rogers  
membantu untuk mendirikan sebuah pusat konseling berhubungan  
dengan universitas dan di sana dilakukan penelitian untuk  
menentukan efektivitas metodenya. Temuan dan teorinya muncul  
*Client-Centered Therapy* (1951) dan *Psikoterapi dan Kepribadian  
Perubahan* (1954). Salah satu mahasiswa pascasarjana di  
Universitas Chicago, Thomas Gordon , mendirikan Induk  
Efektifitas Pelatihan (PET) gerakan. Pada tahun 1956, Rogers  
menjadi Presiden pertama American Academy of psikoterapis. Ia  
mengajar psikologi di University of Wisconsin, Madison (1957-  
1963), ia menulis salah satu yang paling dikenal buku-bukunya,  
*On becoming a Person* (1961).

Rogers melanjutkan mengajar di University of Wisconsin  
sampai 1963, ia menjadi penduduk di Pusat Studi baru untuk

---

<sup>53</sup>Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks,  
2011), Hal. 261

Orang di La Jolla. Rogers meninggalkan WBSI untuk membantu menemukan Pusat Studi Orang pada tahun 1968. Buku berikutnya termasuk *Carl Rogers on Personal Power* (1977) dan *Freedom to Learn for the 80's* (1983). Dia tetap menjadi penduduk La Jolla selama sisa hidupnya, melakukan terapi, memberikan pidato dan menulis sampai kematian mendadak pada tahun 1987. Pada tahun 1987, Rogers mengalami penurunan yang menghasilkan retak panggul. Dia menjalani operasi dengan sukses, tapi pankreasnya gagal malam berikutnya dan dia meninggal beberapa hari kemudian.

Model *client centered therapy* atau terapi berpusat pribadi dikembangkan oleh Carl R. Rogers. Sebagai hampiran keilmuan merupakan cabang dari psikologi humanistik yang menekankan model fenomenologis. Konseling person-centered mula-mula dikembangkan pada 1940an sebagai reaksi terhadap konseling psikoanalitik. Semula dikenal sebagai model nondirektif, kemudian diubah menjadi client-centered. Carl R. Rogers mengembangkan terapi clientcentered sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Terapis berfugsi terutama sebagai penunjang pertumbuhan pribadi seseorang dengan jalan membantunya dalam menemukan kesanggupan-kesanggupan untuk memecahkan masalah-masalah. Pendekatan client centered ini menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan seseorang untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri.<sup>54</sup>Pada

---

<sup>54</sup>Mulyadi, *Penerapan Client Centered Therapy Terhadap Klien "Kk" Yang Mengalami Grieving Di Sekolah Luar Biasa Negeri A Kota Bandung*, PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial Vol.15 No.1, Juni 2016, Hal. 19

hakikatnya pendekatan *person- Centered* merupakan cabang khusus dari terapi Humanistik. J. Hart membagi perkembangan Teori Rogers menjadi tiga periode, yaitu:

### • **1. Periode I (1940-1950): Psikoterapi Nondirektif**

Pada periode ini, menggunakan pendekatan yang menekankan penciptaan iklim permisif dan nonintervensif. Teknik-teknik utamanya, penerimaan dan klarifikasi. Melalui terapi nondirektif, klien akan mencapai pemahaman atas dirinya dan atas situasi kehidupannya.

### • **2. Periode II (1950-1957): Psikoterapi Reflektif**

Pada periode ini, terapis terutama merefleksikan beberapa perasaan klien dan menghindari ancaman dalam hubungan dengan kliennya. Melalui terapi reflektif, klien mampu mengembangkan keselarasan konsep diri dan konsep diri idealnya.

### • **3. Periode III (1957-1970): Terapi Eksperiensial**

Pada periode ini ditandai dengan tingkah laku yang luas dari terapis yang mengungkapkan sikap-sikap dasarnya. Terapi difokuskan pada sesuatu yang sedang dialami klien dan pada pengungkapan yang dialami oleh terapis. Klien tumbuh pada suatu rangkaian keseluruhan dengan belajar menggunakan apa yang dialaminya.<sup>55</sup>

Sedangkan individu mengalami masalah jika ada ketidakseimbangan/ketidakseuain antara pengalaman organismik dan self yang menyebabkan individu merasa dirinya rapuh dan mengalami salah suai. Karakteristik pribadi yang salah suai itu adalah :

---

<sup>55</sup>Geral Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Rafika Aditama, 2013), Hal. 104

Pertama Estrangement :membenarkan apa yang sesungguhnya oleh diri sendiri dirasakan tidak mengenakan,KeduaIncongruity in behavior: ketidaksuaian tingkah laku karena Condition of worth, hal ini sering menimbulkan kecemasan, Ketiga Kecemasan : Kondisi yang ditimbulkan oleh adanya ancaman terhadap kesadaran tentang diri sendiri, Keempat Defense mechanism : Tindakan yang diambil oleh individu agar tampak konsisten terhadap struktur self yang salah.<sup>56</sup>

### **B. Konsep Tentang ManusiaKonseling *Clie*n-Centered**

Pendekatan konseling berpusat pada klien sering pula disebut sebagai konseling self, konseling non-direktif, atau konseling Rogerian. Berbeda dengan pendekatan konseling sebelumnya yang pada umumnya berorientasi pada pentingnya diagnosis dan interpretasi yang mendalam terhadap individu yang bermasalah. Carl. R. Rogers, tokoh pendekatan ini, memperkenalkan suatu pendekatan dalam konseling yang berpusat pada diri dan masalah klien. Selama konseling berlangsung klien diberi kesempatan untuk mengekspresikan diri dan emosinya serta dipercayakan untuk memikul sebagian besar tanggung jawab bagi pemecahan masalahnya.

### **C. Konsep DasarKonseling *Clie*n-Centered**

Konsep pokok yang mendasari teori Client Centered adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (self), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Menurut Rogers kontruk inti Client Centered adalah konsep

---

<sup>56</sup>Amirah Diniaty, *Teori-teori Konseling*, (Pekanbaru: Daulat Riau,2009), Hal. 100

tentang diri dan konsep menjadi diri atau perwujudan diri. Individu yang dikatakan sehat adalah yang dirinya dapat berkembang penuh (the fully functioning self), dan dapat mengalami proses hidupnya tanpa hambatan. Adapun individu yang telah mencapai “fully functioning” ditandai dengan : Pertama terbuka pada pengalaman, Kedua menghidupi setiap peristiwa secara penuh, dan Ketiga mempercayai pertimbangan dan pemilihan sendiri.<sup>57</sup>

Teori Konseling Client-Centered memiliki kelebihan dan juga kekurangan. Kelebihan dari teori konseling Client-Centered yaitu pemusatan pada klien dan bukan pada therapist, identifikasi dan hubungan terapi sebagai wahana utama dalam mengubah kepribadian, lebih menekankan pada sikap terapi daripada teknik, memberikan kemungkinan untuk melakukan penelitian dan penemuan kuantitatif, Penekanan emosi, perasaan, perasaan dan afektif dalam terapi, menawarkan perspektif yang lebih up-to-date dan optimis, klien memiliki pengalaman positif dalam terapi ketika mereka fokus dalam menyelesaikan masalahnya, klien merasa mereka dapat mengekspresikan dirinya secara penuh ketika mereka mendengarkan dan tidak dijustifikasi, sedangkan kekurangan dari teori konseling client-centered ini yaitu terapi berpusat pada klien dianggap terlalu sederhana, terlalu menekankan aspek afektif, emosional, perasaan, tujuan untuk setiap klien yaitu memaksimalkan diri, dirasa terlalu luas dan umum sehingga sulit untuk menilai individu, tidak cukup

---

<sup>57</sup>M. Surya, *Teori-teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), Hal. 47-48.

sistematik dan lengkap terutama yang berkaitan dengan klien yang kecil tanggungjawabnya, sulit bagi therapist untuk bersifat netral dalam situasi hubungan interpersonal, terapi menjadi tidak efektif ketika konselor terlalu non-direktif dan pasif.<sup>58</sup>

#### **D. Tujuan Konseling *Client-Centered***

Tujuan utama konseling berpusat pada klien adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang penuh (*fully functioning person*). Membantu klien agar menjadi lebih matang dan kembali melakukan *self-actualization* dengan menghilangkan hambatan-hambatannya. Secara lebih tujuan konseling pendekatan ini adalah membebaskan klien dari kungkungan tingkah laku yang dipelajarinya selama ini, yang semuanya itu membuat dirinya palsu dan terganggu *self-actualization*nya.

Tujuan Client Centered untuk membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri. Kepribadian yang integral adalah struktur kepribadian yang tidak terpecah artinya sesuai antara gambaran tentang diri yang ideal (*ideal-self*) dengan kenyataan diri sebenarnya (*actualself*), kepribadian yang berdiri sendiri adalah yang mampu menentukan pilihan sendiri atas dasar tanggung jawab dan kemampuan, tidak tergantung pada orang lain, sebelum menentukan pilihan tentu individu harus memahami dirinya (kekuatan dan kelemahan diri), dan kemudian keadaan diri

---

<sup>58</sup>Kadek Vivien Windayani, *Penerapan Konseling Client-Centered Dengan Teknik Permisif untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas X. Iis 2 Sma Negeri 2 Singaraja*, e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun 2014

tersebut harus ia terima.<sup>59</sup> Pendekatan konseling Client Centered difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Klien sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya sendiri.<sup>60</sup>

### **E. Teknik-teknik Konseling *Client-Centered***

Pendekatan Client Centered sedikit menggunakan teknik, akan tetapi menekankan sikap konselor. Teknik dasar adalah mencangkup mendengar, dan menyimak secara aktif, refleksi perasaan, klarifikasi, “being here” bagi klien. Client Centered tidak menggunakan tes diagnostic, interpretasi, studi kasus dan kuisioner untuk memperoleh informasi.<sup>61</sup>

Rogers mengemukakan untuk terlaksananya proses konseling yang bertujuan, maka teknik atau kondisi yang diperlukan adalah :

- 1) Kontak psikologis (secara minimum harus ada), wujud dari kontak psikologis adalah konselor menerima dan berempati pada klien.
- 2) Minimum state of anxiety maksudnya adalah klien perlu memiliki kecemasan akan dirinya yang bermasalah pada taraf

---

<sup>59</sup>Sofyan S. Wilis , *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, Hal. 100.

<sup>60</sup>Ni Putu Wahyu Damayanthi, *Penerapan Konseling Client Centered Dengan Teknik Self Understanding Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Viii B2 Smp Negeri 2 Sawan Tahun Ajaran 2013/2014*, e-journal Universitas Pendidikan Ganesha Volume : 2 No:1 Tahun 2014

<sup>61</sup>M. Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*, (Bandung: Bhakti Winaya), Hal. 199.

minimum, apabila klien merasa tidak enak dengan keadaan sekarang, maka ia cenderung berkehendak untuk mengubah dirinya.

- 3) Counselor genuiness: konselor asli tidak dibuat-buat terlihat dari ciri-ciri jujur, tulus dan tanpa pamrih.
- 4) Unconditione positive regard and respect; penghargaan konseloryang tulus pada klien.
- 5) Emphatic understanding; konselor benar-benar memahami kondisi internal klien, merasakan jika seandainya konselor sendiri yang menjadi klien.
- 6) Keenam clien perception: klien perlu merasakan bahwa kondisi-kondisi diatas memang ada.
- 7) Concreatness, immediacy and confrontation; ini merupakan teknik-teknik khusus dalam proses konseling.<sup>62</sup>

Ada beberapa teknik yang penting yang selalu akan digunakan dalam konseling Person Centered, yakni:

**a. *Reflection of Feeling***

Ini merupakan pemantulan kembali apa yang tersirat dalam pernyataan berupa perasaan, sikap kepada konseli. Terdapat beberapa kata-kata yang digunakan dalam melakukan *reflection of feeling* , yakni: nampaknya, kelihatannya, kedengarannya, kiranya, sepertinya, nada-nadanya, rasa-rasanya, kalau tidak salah, barangkali, agaknya, seakan-akan, seolah-olah, kurang lebih. Kata-kata inilah yang mengawali pernyataan-pernyataan konselor dalam merefleksi perasaan konseli.

---

<sup>62</sup>Amirah Diniaty, *Teori-teori Konseling.*, Hal. 102

Penggunaan refleksi yang efektif dengan mengisyaratkan bahwa konselor benar-benar sedang berusaha memahami apa yang konseli katakan, mengerti dengan tepat apa yang konseli maksudkan, dan bahwa konselor menerima konseli sebagaimana adanya. Merefleksi perasaan, yaitu bagian pernyataan konseli yang mengandung pesan emosional. Seringkali apa yang dikatakan tidak mengkomunikasikan maksud yang sesungguhnya. Refleksi perasaan terpusat pada pengungkapan pesan yang mendasari pernyataan konseli tetapi dikemukakan.

Refleksi hendaknya tidak hanya digunakan untuk menunjukkan bahwa konselor mengerti apa yang diungkapkan konseli, tetapi yang lebih penting lagi adalah untuk memudahkan konseli memperoleh pengenalan dan pemahaman diri yang lebih menyeluruh. Keterampilan-keterampilan dalam memberikan refleksi perasaan dapat digunakan dengan efektif dan tepat pada setiap tahap proses konseling.

Contoh:

Konseli : Setamat SMA saya akan meneruskan ke Fakultas Psikologi., tapi ibu saya menganjurkanke Fakultas Ekonomi

Konselor : tampaknya anda bimbang dalam menentukan pilihan.

Konseli : Pak saya sudah tiga kali tidak lulus dalam mata pelajaran itu, bagaimana pak apakah saya akan mengulangi lagi peajaran itu atau tidak. Kalau saya belajar terus menerus kan jenuh pak.

Konselor : Agaknya anda sudah merasa bosan untuk mengulangi pelajaran itu. Rupa-rupanya anda masih dihindangi perasaan khawatir dalam mengambil keputusan.

### **b. Questions (bertanya)**

Bertanya adalah keterampilan dalam mengarahkan pembicaraan pada pokok-pokok persoalan tertentu. Keterampilan ini digunakan untuk membantu memperjelas sesuatu persoalan yang konselor rasakan perlu dieksplorasi lebih lanjut. Keterampilan ini harus digunakan secara tidak tergesa-gesa sambil memberi Konseli kesempatan yang seluas-luasnya untuk meniai keadaannya sendiri. Bila digunakan, pertanyaan-pertanyaan yang dikemukakan sebaiknya berbentuk terbuka. Hal ini dimaksudkan untuk memberi tanggapan atau jawaban dan tepat menghindarkan konselor dari penampilan seperti penyelidik.

Contoh :

Konseli : “ Ahmad tidak menepati janjinya kepada saya”.

Konselor : “Apakah kamu sudah mencoba mengingatkannya?”  
(tertutup) “Bagaimana pengaruhnya terhadap hubungan kamu dengan dia?”

Konseli : “Ibu saya baik-baik saja. Hubungan kami baik. Ibu tampaknya memahami saya. Saya kira saya juga demikian.

Konselor : “Tampaknya kamu tidak begitu mengenal ayah, bagaimana pergaulan dengan beliau?”  
“Sejak kapan anda mengalami perasaan seperti itu ?”

“Tadi kamu mengatakan bahwa kamu mengatakan bahwa kamu sering cemas. Dapatkah kamu menjelaskan lebih lanjut?”

“Bagaimana pendapatmu sekarang?”

“Maukah kamu mengatakan lebih lanjut tentang hal itu?”

### **c. Feedback (umpan balik)**

Memberikan umpan balik kepada Konseli adalah satu cara memengaruhi mereka untuk merubah tingkah laku mereka kepada pola tingkah laku yang lebih konstruktif.

Ada beberapa hal yang diperhatikan dalam memberikan umpan balik:

- 1) Hindari kata-kata yang bersifat menghina sehingga Konseli menolak menerima dan melakukan umpan balik, seperti : sombong, egois, gila/sinting, malas, manipulator, pengotor dan sebagainya. Mengatakan anda sangat mementingkan diri, “ini adalah suatu dakwaan dan biasanya sangat kecil kemungkinannya Konseli melakukannya tindakan untuk menyelesaikan problemnya.
- 2) Umpan balik bersifat deskriptif bukan evaluatif, dengan deskriptif memberi kesempatan kepada orang untuk memakai komunikasi itu sesuai dengan kehendaknya sendiri, sedang evaluatif membuat orang cenderung mempertahankan diri.
- 3) Umpan balik harus mempertimbangkan kebutuhan. Juga berurusan dengan bagaimana feedback membantu menerima belajar mengenai dirinya sendiri, memberi kemudahan proses perubahan tingkah laku. Contoh :

- Konselor : Apakah anda berfikir bahwa yang anda lakukan itu sangat menyahkan orang lain?"
- Konseli : Saya tidak mandi sebanyak mereka. Saya menyukai musik keras, jadi saya membunyikan musik keras-karas. Ketika saya tidak dapat tidur saya berkeliling asrama dan membuat keributan.
- Konselor : Bagaimana orang mereaksi terhadap tingkah laku anda.
- Konseli : Pertama tak seorang pun mengatakan sesuatu tetapi sekarang mereka marah dan berteriak. Beberapa orang tak ingin berbicara dengan saya. Seorang gadis pada suatu hari menangis ketika saya mebunyikan musik keras, dan tentulah ini membuat pimpinan marah dan mengatakan bahwa saya akan dikeluarkan.

Dengan contoh ini konseli dibantu untuk mengenal apa yang perlu dilakukan agar dapat hidup tenang dengan orang lain.

#### **d. Summary (Ringkasan)**

Meringkas adalah proses menyatukan semua yang telah dikomunikasikan selama sesi konseling. Dengan meringkas itu, konselor dan Konseli bersama-sama berusaha mengangkat pokok-pokok utama dari masalah yang dibicarakan dengan mengemukakan apa yang sudah dikerjakan (di jeleajahi) dan apa yang belum. Meringkas merupakan cara untuk mengakhiri atau menutup satu bagian atau tahap pembicaraan tertentu untuk memulai sesuatu yang baru. Membuat ringkasan dapat juga dilakukan oleh Konseli. Ini memungkinkan konselor memahami

dengan lebih baik pandangan Konseli terhadap berbagai hal dan kemajuan-kemajuan apa yang telah dicapainya.

Ketika meringkas konselor harus berusaha menggarisbawahi hal-hal yang sangat menonjol, menyatakan dalam bahasa yang sudah dimengerti dan sederhana, dan akhirnya memberikan tanggapan terhadap sampai sejauh mana ketepatan kesimpulan yang dibuatnya itu.

Contohnya :

Mari kita coba menyatukan semua yang telah kita bicarakan. Pada suatu segi kamu merasa kesepian dan terpisah dari teman-teman. Pada segi lain, kamu mengatakan bahwa kamu mendapat kesukaran untuk bergaul. Jadi sekalipun kamu ingin berkenalan dengan yang lain, tetapi tidak mudah memulainya. Benarkah demikian?

#### **e. Paraphase**

Adalah menguraikan atau mengemukakan kembali kalimat atau kata-kata Konseli dengan menggunakan kata-kata atau kalimat konselor sendiri yang lebih lengkap. Contoh:

Konseli : Barangkali saya sudah melakukan suatu kesalahan. Teman-teman baru saya berfikir mereka membantu saya dan melakukan sesuatu untuk saya karena saya sendirian. Mereka memang membantu, tetapi saya tidak memilih apa yang saya suka. Orang lain lelah memilih buat saya.

Konselor : Mmm... teman-teman berfikir mereka sudah menolong anda.

Konseli : saya sudah berusaha, saya sudah melaksanakan perintahnya. Tapi saya tidak mengerti dia masih tetap begitu saja. Sedikit-sedikit mengatakan tidak beres, apanya yang tidak beres?

Konselor : kamu menjadi risau, karena kamu tidak tahu apa yang harus kamu lakukan agar dia lebih menghargaimu.

#### **f. Self-disclosure (Penyingkapan Diri)**

Uraian tentang penguraian diri, sudah disajikan kepada bagian yang lalu. Disini hanya diberikan beberapa contoh untuk memudahkan pemahaman maksudnya. Contoh :

“Saya gembira sekali melihat anda pagi ini sangat ceriah”.

“saya bersedia mendengar segala keluhan-keluhan anda”.

“pertanyaan-pertanyaan membingungkan saya”.

#### **Rangkuman**

Pendekatan Person-Centered sebuah nama yang diberikan Rogers terhadap konsep-konsep dalam terapi. Konse-konsep ini berkembang melalui riset-riset yang dilakukan terhadap praktek-praktek terapi. Konsep yang semula terbatas pada terapi individual dikembangkan kedalam hampir deluruh bidang kehidupan manusia. Konsep tentang hakikat manusia dan struktur kepribadian merupakan dua hal penting yang harus dipahami para terpis. Agar dapat memahami Konseli dipahami hakikat manusia.

Konsep-konsep yang dapat dipahami setelah ini tentang organismic valuing process, pengharapan positif dari orang lain, penghargaan diri, kondisi nilai, kondisi yang pantas bagi

perkembangan normal, juga tentang pengasingan, tingkah laku aneh,kecemasan, mekanisme pertahanan dan tingkah laku malasuai.

Pendekatan Person-Centered adalah pendekatan yang menekankan pada hubungan antara konselor dengan Konseli, tidak pada teknik-teknik konseling. Hubungan konselor-Konseli merupakan satu hal yang sangat penting. Bagaimana konselor bisa membangun hubungan, ada kondisi-kondisi yang diperlukan. Jika kondisi-kondisi ini ada dan dirasakan oleh Konseli, maka proses konseling akan efektif. Kunci dalam membangun hubungan ini adalah konselor dan hubungan konselor-Konseli. Konselor harus sabar dan sebagai seorang pendengar yang ahli yang dengan penuh menerima tiap-tiap Konseli dengan penghargaan tanpa syarat dan pemahaman empatik. usaha agar Konseli mengembangkan pemahaman atas kesulitan-kesulitannya, konselor dapat mendorong Konseli menyatakan kesulitan-kesulitannya dan kemudian konselor merefleksikan perasaan-parasaan ini.

Jika konselor mengikuti proses ini dan kondisi-kondisi itu dapat dibangun, Konseli akan mampu bertumbuh melalui pengungkapan perasaan, pengembangan insight dan pemahaman diri dan akhirnya mengembangkan orientasi tujuan dan pola-pola tingkah laku yang baru. Beberapa konsep-konsep kunci: internal locus of evaluations, vulnerability,necessary and sufficient conditions ( kondisi yang perlu dan cukup), sense of equality.

## **BAB 8**

# **TEORI RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY (REBT)**

### **A. Sejarah Perkembangan Teori Rational Emotive Behaviour (REBT)**

Konseling Rasional Emotif Perilaku dikembangkan oleh Albert Ellis, seorang eksistensialis pada tahun 1955. Ellis, psikolog klinis Amerika yang sangat puas dengan psikoanalisis yang telah dilatihkannya pada akhir 1940-an. Konseling Rasional Emotif Perilaku merupakan pengembangan dari rational therapy dan rational emotive therapy, diciptakan dan dikembangkan oleh Albert Ellis sejak ia menekuni bidang psikologi klinis pada tahun 1942. Ellis dilahirkan di Pittsburgh, Pennsylvania pada tahun 1913. Dalam otobiografinya, Ellis mengatakan dia malu terhadap perempuan, pada umur 19 tahun telah memperlihatkan dirinya sebagai seorang terapis kognitif behavior, dia memaksa dirinya untuk berbicara dengan 100 orang perempuan di Bronx, Botanical Garden selama lebih dari satu bulan, dia selalu berusaha untuk menahan kekecewaan pada saat ditolak berbicara oleh perempuan. Pada tahun 1947, Ellis menggunakan psikoanalisis dan person-centered therapy dalam proses terapi, namun dia merasa kurang puas dengan pendekatan dan hipotesis tingkah laku konseli yang dipengaruhi oleh sikap dan persepsi mereka. Hal inilah yang memotivasinya mengembangkan pendekatan rational emotive dalam psikoterapi yang ia percaya dapat lebih efektif dan efisien dalam memberikan efek terapeutik. Ellis mengembangkan

pendekatan ini dikombinasikan dengan model latihan bicara dan tugas pekerjaan rumah yang mencakup bicara di depan umum.<sup>63</sup>

Ellis mulai mempraktikkan Konseling Rasional Emotive Behavior pada tahun 1950an dan mempublikasikan pertama kali pada tahun 1962. Ellis menggunakan Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk menangani kesulitan-kesulitan yang dialaminya di hari tuanya, yakni kemampuan yang disebabkan karena menderita diabetes, mata, dan menurunnya pendengaran, dan ketidakmampuannya yang lain. Pada usia 90 tahun, Ellis masih energik dan produktif. Dia masih terus bekerja selama 7 hari dalam satu minggu dan tentu saja dia masih menjadi seorang penulis yang banyak menghasilkan tulisan mengenai konseling dan psikoterapi.

Melalui Konseling Rasional Emotif Perilaku, Ellis mengakui bahwa kognisi, emosi dan perilaku saling berinteraksi dan saling mempengaruhi. Jika Rasional Emotive hanya menekankan pada aspek kognitif dan emosi, maka melalui Konseling Rasional Emotif Perilaku Ellis mulai memberikan perhatian pada aspek behavior dalam proses perlakuannya. Meskipun demikian Konseling Rasional Emotif Perilaku tetap menekankan pada peran penting kognisi dalam mempengaruhi fungsi manusia. Dalam hal ini, Konseling Rasional Emotif Perilaku menggunakan asumsi bahwa mengubah kognisi dalam pernyataan diri lebih menjadi lebih rasional merupakan cara

---

<sup>63</sup>Bakhrudin Al Habsy, *Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis*, Indonesian Journal Of Educational Counseling Volume 2, No. 1, Januari 2018, Ha. 15

paling efektif untuk meningkatkan fungsi tiga aspek diri tersebut. Karena asumsinya itu maka Konseling Rasional Emotif Perilaku dapat diklasifikasikan kedalam pendekatan integratif. Konseling Rasional Emotif Perilaku merupakan suatu pendekatan yang menekankan adanya perubahan dalam pola keyakinan yang dianut tiap manusia dengan memasukkan aspek perilaku dalam sistem teori dalam pendekatannya. Jika dalam konseling Rasional Emosi yang lebih ditekankan adalah aspek kognitif dan emosi seseorang, namun dalam Konseling Rasional Emotif Perilaku ini, aspek perilaku juga ditekankan berdampingan dengan aspek kognitif dan emosi.

Rasional Emotive Behavior Therapy(REBT) merupakan pendekatan kognitifbehavioral. Pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy(REBT) berfokus pada perilaku individu, akan tetapi Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) menekankan bahwa perilaku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional. Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional yang mempengaruhi perilaku.<sup>64</sup>

Rasional emotive behavior therapy (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan perilaku. Proses ini membantu konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan perilaku tersebut diciptakan dan

---

<sup>64</sup>Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 491.

diverbalisasi oleh konseli sendiri. Dalam proses konseling dengan pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) terdapat tiga tahap: Tahap pertama, proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut. Tahap kedua, konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan tersebut dapat ditangani dan dirubah. Pada tahap ini konselor mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, konselor juga mengembangkan pemikiran konseli secara rasional. Tahap ketiga, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.<sup>65</sup>

Terapi Emotif Rasional yang dikembangkan oleh Albert Ellis merupakan bagian dari terapi CBT (cognitive behaviural therapy) lebih banyak kesamaannya dengan terapi-terapi yang berorientasi kognitif-tingkah laku-tindakan dalam arti menitik beratkan pada proses berpikir, menilai, memuuskan, menganalisa dan bertindak. Konsep-konsep Terapi Emotif Rasional membangkitkan sejumlah pertanyaan yang sebaiknya, seperti: Apakah pada dasarnya psikoterapi merupakan proses reeduksi? Apakah sebaiknya terapis berfungsi terutama sebagai guru? Apakah pantas para terapis menggunakan propaganda, persuasi,

---

<sup>65</sup>Latipun, *Psikologi Konseling*, Cet. ke-3, (Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2011), hlm.80.

dan saran-saran yang sangat direktif? Sampai mana membebaskan keefektifan usaha membebaskan para klien dari “keyakinan-keyakinan irasional” nya dengan menggunakan logika, nasihat, informasi, dan penafsiran-penafsiran.

Albert Ellis mulai mengembangkan sebuah pendekatan baru, yang dinamakannya terapi rasional (juga disebut sebagai terapi rasionalemotif), yang meperlakukan para subjek dengan menantang dan mengubah keyakinankeyakinan irasional mereka. Ellis pertamata menampilkannya pendekatan baru ini pada tahun 1957 dikonvensi tahunan American Psychological Association. Tidak lama setelahnya, Ellis (1957) mampu mendemonstrasikan secara signifikan keefektifan yang lebih besar dengan pendekatan ini dari pada menggunakan pendekatan-pendekatan psikoanalisis. Terapi rasional-emotif merupakan salah satu terapi yang berasal dari pendekatan kognitif. Terapi ini lebih banyak kesamaannya dengan terapisterapi yang berorientasi kognitif-tingkah lakutindakan dalam arti menitikberatkan berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak. Terapi rasional-emotif sangat direktif serta lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran daripada dengan dimensi-dimensi perasaan.<sup>66</sup>

## **B. Pandangan Teori Rational Emotive Behaviour (REBT) Tentang Manusia**

Landasan filosofi Terapi Rasional emotif Behavior tentang manusia tergambar dalam quotation dari Epictetus yang dikutip

---

<sup>66</sup>Lumadi, *Penerapan Terapi Rasional Emotif Terhadap Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas Fisik Di Kota Bandung*, PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial Vol.16 No.2, Desember 2017, Hal. 348

oleh Ellis, yaitu “Manusia terganggu bukan karena sesuatu tapi karena pandangan tentang sesuatu”. Landasan filosofi tentang manusia terdiri dari: Theory of Knowledge, yaitu individu diajak mencari cara yang reliable dan valid untuk mendapatkan pengetahuan dan menentukan bagaimana kita mengetahui bahwa sesuatu itu benar. Secara dialektik atau sistem berfikir berasumsi bahwa logis itu tidak mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berfikir tidak logis. Selain itu, di dalam sistem nilai, terdapat dua nilai eksplisit yang dipegang teguh oleh individu namun tidak sering diucapkan meliputi nilai untuk bertahan hidup (survival) dan nilai kesenangan (enjoyment) (Komalasari, 2011). Prinsip etik juga menjadi landasan filosofis, manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu: untuk bertahan hidup (to survive), untuk bebas dari kesakitan (to be relatively free from pain), dan untuk mencapai kepuasan (to be reasonably satisfied or content).<sup>67</sup>

Pendekatan konseling rasional emotif memandang bahwa manusia bersifat rasional dan juga irasional. Individu berperilaku dalam cara-cara tertentu karena ia percaya bahwa ia harus bertindak dalam cara itu. Individu mempunyai derajat yang tinggi dalam sugesibilitas dan emosionalitas yang negative (kecemasan, rasa berdosa, permusuhan, dan sebagainya). Masalah-masalah emosional terletak dalam cara berpikir yang tidak rasional. Dengan mengoptimalkan intelektualnya, seseorang dapat

---

<sup>67</sup>Sri Hartati, *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*, Jurnal Genta Mulia Volume VIII No. 2, Juli 2017, Hal. 16

membebasikan dirinya dari gangguan emosional. Pendekatan ini percaya bahwa tidak ada orang yang disalahkan dalam segala sesuatu yang dilakukannya, tetapi setiap orang bertanggung jawab akan semua tingkah lakunya.

Corak konseling RET berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia dan tentang proses manusia dapat mengubah diri, yang sebagian bersifat filsafat dan sebagian lagi bersifat psikologis, yaitu:

- a. Manusia adalah makhluk yang manusiawi, artinya dia bukan superman dan juga bukan makhluk yang kurang dari seorang manusia. Manusia mempunyai kekurangan dan keterbatasan, yang mereka atasi sampai taraf tertentu. Selama manusia hidup di dunia ini, dia harus berusaha untuk menikmatinya sebaik mungkin.
- b. Perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh bekal keturunan atau pembawaan, tetapi sekaligus juga tergantung dari pilihan-pilihan yang dibuat sendiri. Nilai-nilai kehidupan (*values*) untuk sebagian ditentukan baginya.
- c. Hidup secara rasional berarti berpikir, berperasaan, dan berperilaku sedemikian rupa, sehingga kebahagiaan hidup dapat dicapai secara efisien dan efektif. Bilamana orang berpikir, berperasaan dan berperilaku sedemikian rupa, sehingga segala tujuan yang dikejar tidak tercapai, mereka ini hidup secara tidak rasional. Dengan demikian berpikir rasional menunjuk pada akal sehat, sehingga sungguh-sungguh membantu mencapai kebahagiaan di hidup ini. Orang yang tidak mencapai kebahagiaan itu harus mempersalahkan dirinya

- sendiri karena tidak menggunakan akal sehatnya secara semestinya.
- d. Manusia memiliki kecenderungan yang kuat untuk hidup secara rasional dan sekaligus untuk hidup secara tidak rasional. Dia dapat berpikir dengan akal sehat, tetapi dapat juga berpikir salah.
  - e. Orang kerap berpegang pada setumpuk keyakinan yang sebenarnya kurang masuk akal atau irrasional (*irational beliefs*), yang ditanamkan sejak kecil dalam lingkungan kebudayaan atau diciptakan sendiri. Mungkin juga keyakinan-keyakinan itu merupakan gabungan dari pengaruh lingkungan sosial dan gagasannya sendiri. Tumpukan keyakinan irasional cenderung untuk bertahan lama, bahkan orang cenderung memperkuatnya sendiri dengan berbagai dalih.

Terapi Emotif Rasional adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan yang tidak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Manusia pun berkecenderungan

untuk terpaku pada pola-pola tingkah laku lama yang disfungsional dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri.

Manusia padasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

### **C. Konsep Dasar Rational Emotif Behavior Terapi**

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis. Menurut Ellis, ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu antecedent event (A), belief (B), dan emotional consequence (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal

dengan konsep atau teori ABC. A mewakili activating event atau peristiwa pemicu. Terdapat dua jenis A (activating event) dalam konseling REB, yang pertama adalah ‘A situasional’ yang mengacu pada aspek objektif dari situasi yang mengganggu individu. A kedua adalah ‘A kritis’ yang mengacu pada aspek subjektif dari situasi yang mengganggu individu. Pada umumnya, ‘A kritis’ merupakan inferensi dari apa yang terjadi pada ‘A situasional’. B mewakili Beliefs atau keyakinan. Keyakinan merupakan kognisi evaluatif atau pandangan yang terstruktur terhadap hal-hal di sekitar individu, bisa berupa pandangan kaku atau fleksibel, ekstrim maupun non-ekstrim. Ketika keyakinan individu bersifat rigid maka itu dinamakan ‘keyakinan irrasional’ dan biasanya berupa keharusan, kemutlakan, ataupun kewajiban terhadap sesuatu. Individu yang memiliki keyakinan yang rigid akan cenderung membuat kesimpulan yang irrasional. C mewakili Consequence, merupakan konsekuensi emosional, pikiran dan perilaku yang muncul dari keyakinan atau belief (B) terhadap situasi pemicu atau activating event (A). Dalam konseling REB, C yang mengikuti keyakinan irrasional tentang A yang negatif akan bersifat mengganggu dan disebut konsekuensi negatif tidak sehat. Sebaliknya, C yang mengikuti keyakinan rasional tentang A yang negatif maka sifatnya tidak mengganggu dan disebut konsekuensi negatif yang sehat.<sup>68</sup>

---

<sup>68</sup>Esya Anesty Mashudi, *Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah*, Jurnal PSIKOPEDAGOGIA Vol. 5, No. 1 2016, Hal. 69

Ciri-ciri Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) adalah dapat diuraikan sebagai berikut: (1) Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya. (2) Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional. (3) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.<sup>69</sup>

#### **D. Tujuan Konseling REBT**

Tujuan umum Konseling rasional emotif perilaku yaitu membantu individu mengidentifikasi sistem keyakinannya yang tidak rasional dan kemudian memodifikasinya agar menjadi lebih

---

<sup>69</sup>Hasan Bastomi, *Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)*, Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling Vol. 2, No. 2, Jul i-Desember 2018, Hal. 30

rasional. Secara Konseling rasional emotif perilaku memusatkan perhatian pada upaya membantu individu untuk belajar memperoleh keterampilan yang memudahkannya untuk membentuk pikiran-pikiran yang lebih rasional, mengarahkan pada penerimaan diri dan kebahagiaan yang lebih besar dan mendorong kesanggupan untuk dapat lebih menikmati hidupnya. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah.

Tujuan rational emotive behavior therapy menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis" yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka. Sedangkan Tujuan dari Rational Emotive Behavior Therapy menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

- 1) Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- 3) Untuk membangun Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance Klien.<sup>70</sup>

Konseling rasional emotif dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang secara khusus

---

<sup>70</sup>Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 275.

dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama-sama oleh konselor dan klien. Secara spesifik, proses konseling rasional emotif memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a) Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
- b) Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
- c) Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
- d) Behavioristik, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku klien.<sup>71</sup>

### **E. Teknik-teknik Konseling REBT**

Konseling REBT dalam praktik terapinya memberi arahan adanya langkah konstruktif yang selalu dipergunakan oleh konselor untuk melakukan perubahan pemikiran irrasional menjadi rasional. Dalam praktiknya, Ellis merekomendasikan sejumlah teknik yaitu:

---

<sup>71</sup>Bakhrudin All Habsy, *Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis.*, Hal. 20

## 1) Teknik-teknik Kognitif

*Home Work Assignments.* Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugastugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Pelaksanaan home work assignment yang diberikan konselor dilaporkan oleh konseli dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri konseli dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.

*Latihan Assertive.* Teknik untuk melatih keberanian konseli dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial. Maksud utama teknik latihan asertif adalah: (a) mendorong kemampuan konseli mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya; (b) membangkitkan kemampuan konseli dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain; (c) mendorong konseli untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri; dan (d) meningkatkan kemampuan untuk

memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.

*Mengajar dan Memberi Informasi.* Teknik ini dipandang sebagai tindakan yang mana konselor mengawal siswa untuk dapat membedakan antara pemikiran rasional dan pemikiran irrasional dan memahami asal muasal terjadinya masalah. Melalui teknik ini, konselor (dengan berbagai metode) mengajar siswa (1) membebaskan diri dari pandangan yang irasional sehingga mereka dapat menentukan pilihan tingkah laku yang efektif dan terhindar dari adanya ancaman, (2) menemukan cara-cara atau tindakan-tindakan yang lebih tepat untuk merespon keadaan (realitas) sehingga siswa tidak terganggu oleh adanya realita yang dihadapi. Isi informasi yang diajarkan oleh konselor adalah dinamika konsep A-B-C-D-E yang dikaitkan dengan realitas yang dihadapi siswa, sehingga pemecahan masalah dan pemilihan tingkah laku efektif yang didasarkan pada pengalaman-pengalaman konselor dan anggota dalam kelas dapat terjadi. Proses ini secara eksplisit dikenal sebagai proses “E” (experiencing).

*Mendiskusikan Masalah.* Diskusi dalam konseling kelompok REBT diarahkan dengan memanfaatkan pengalaman kelompok untuk mendukung informasi konselor. Para anggota kelompok yang rasional cenderung akan memahami dan menjadikan informasi konselor sebagai bagian pengalaman dan dipandang sebagai sumber pemecahan masalah dan pemilihan tingkah laku yang efektif. Semua ini selanjutnya akan mereka kembangkan dengan mengungkap pengalaman-pengalaman

anggota kelompok secara simultan yang dalam bahasan ini secara jelas disebut sebagai proses *experiencing*.

*Mempropagandakan Berpikir Ilmiah*. Ciri berpikir ilmiah adalah adanya obyek yang jelas sistematis dan metodis. Obyek yang jelas ditandai oleh adanya realitas yang dihadapi oleh siswa; sistematis dalam arti proses pemahaman dan obyek realistik dari pengalaman masing-masing anggota siswa terungkap secara berurutan berada pada posisi sinergis. Dalam setting ini, konselor juga mendorong siswa untuk menguji pandangannya dengan cara meninjau sebab-sebab realita emosi yang terjadi pada dirinya, akibat-akibat yang terjadi dan mungkin terjadi. Cara pandang yang didasarkan pada prinsip-prinsip ilmiah menjadi sangat penting dalam setting ini. Diantara beberapa prinsip ilmiah, ada beberapa yang dapat dikemukakan: mendasarkan pikiran dalam bentuk mengemukakan beberapa proposisi atau rumusan-rumusan logis, (2) menguji rumusan logis ke dalam suatu kerangka berpikir yang melibatkan pengalaman (diri sendiri atau orang lain) dan membuat prediksi-prediksi logis. Dalam prosesnya, setting ini dapat terjadi perubahan-perubahan sistem keyakinan magis siswa, (Ellis, 1973) yang secara sistematis timbul oleh karena keaktifan konselor, didaktif dan filosofis yang memancing tindakan nyata siswa di waktu-waktu luar sekolah.

*Mengkonfrontasikan dan Menantang*. Setelah proses berpikir ilmiah berjalan dengan efektif, selanjutnya siswa diharapkan dapat menantang dan menghadapi pemikiran irrasional. Itu dapat lebih efektif jika siswa dapat menyadari sepenuhnya bahwa pemikiran irrasional yang selama ini ia

pertahankan justru akan merusak diri dan masa depannya, serta mereka berani mengemukakan beberapa jalan pikiran yang benar, terhindar dari cara pandang irrasional serta dapat mengemukakan kemungkinan jalan berpikir yang benar.

*Modeling.* Pemodelan atau modeling adalah metode untuk menghasilkan perilaku baru (Gazda, 1989, p. 93), atau prosedur dengan mana orang dapat belajar perilaku yang diharapkan melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain (Cormier dan Cormier,1985). Modeling efektif untuk mengarahkan partisipan untuk menata dirinya sendiri dengan cara melihat karakter atau kepribadian seseorang yang kemudian dapat dimengerti oleh partisipan dan dipedomani sebagai sumber arah diri.<sup>72</sup>

## **2) Teknik-Teknik Emotif**

*Assertive Adaptive.* Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri konseli.

*Bermain Peran (role playing).* Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu. *Imitasi.* Teknik untuk menirukan secara terus menerus suatu

---

<sup>72</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling* (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985), Hal. 91

model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.<sup>73</sup>

### 3) Teknik-teknik Behavioristik

*Reinforcement.* Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irrasional pada konseli dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif. Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka konseli akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

*Social Modeling.* Teknik untuk membentuk tingkah laku-tingkah laku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.<sup>74</sup>

## RANGKUMAN

REBT dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950-an yang merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Dalam melaksanakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), konselor diharapkan memiliki kemampuan berbahasa yang baik karena REBT banyak didominasi oleh teknik-teknik yang menggunakan pengolahan

---

<sup>73</sup>Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan.*, Hal. 288

<sup>74</sup>Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung Pustaka Bani Quraisy, 2003), Hal. 18

verbal. Selain itu, secara umum konselor harus memiliki keterampilan untuk membangun hubungan konseling. “Keterampilan konseling yang harus dimiliki konselor yang akan menggunakan Pendekatan REBT adalah empati, menghargai, ketulusan, kekongkritan, kompromansi.

## **BAB 9**

### **TEORI REALITAS**

#### **A. Sejarah perkembangan Teori Realitas**

Konseling realita dicetuskan oleh William Glasser seorang insinyur kimia sekaligus psikiater yang lahir pada tahun 1925 dan menghabiskan masa kanak-kanak dan remajanya di Cleveland, Ohio. Pertumbuhannya relatif tanpa hambatan, sehingga ia memahami dirinya sebagai lelaki yang baik. Glasser meninggalkan kota kelahirannya setelah ia masuk ke perguruan tinggi. Ia memperoleh gelar sarjana muda dalam bidang rekayasa kimia, sarjana psikologi klinis dan dokter dari Case Western Reserve University. Ia menikah setelah tamat sarjana muda dan setelah sekolah dokter ia memindah keluarganya ke West Coast karena memperoleh perumahan di UCLA. Ia membuat rumah pribadi di California Selatan. Kehadiran konseling realitas di dunia konseling tidak terlepas dari pandangan psikoanalisis dimana Glasser menganggap bahwa aliran Freud tentang dorongan harus diubah dengan landasan teori yang lebih jelas, menurutnya, psikiatri konvensional kebanyakan berlandaskan asumsi yang keliru sehingga dari pengalamannya sebagai seorang psikiatri mendorongnya melahirkan konsep baru yang dikenalkannya sebagai konseling realitas pada tahun 1964.<sup>75</sup>

---

<sup>75</sup>Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*, ( Medan : KENCANA PRENADA MEDIA GROUP, 2011), hal 183

Pada tahun 1957, Glasser menduduki posisi kepala psikiatri di California, menangani kenakalan remaja putri Ventura. Ia mulai menerapkan konsep-konsepnya yang telah dimulai di V.A. Hospital. Ia menerapkan program yang menempatkan tanggungjawab situasi sesaat bagi remaja-remaja putri ini dan tanggungjawab atas masa depannya. Aturan-aturan di lembaga ini diperbaharui yakni mengutamakan kebebasan dan memperlunak konsekuensi dari pelanggaran. Hukuman dibatasi dari program. Bila remaja putri ini melanggar peraturan tidak dihukum namun juga tidak diampuni. Alih-alih menghukum atau mengampuni, diberikan tanggungjawab pribadi dan ditanyakan tentang rencana selanjutnya dan dicari kesepakatan atas tingkah laku mereka yang baru. Atas dasar semua ini, Glasser mengharap stafnya untuk melaksanakan penyembuhan melalui terlibat dalam kehidupan konseli, memberikan bantuan dengan penuh pujian yang ikhlas. Program ini terlaksana, staf antusias, remaja putri ini hidup dengan harapan-harapan positif dan ternyata 20% mereka sembuh. Selanjutnya di V.A hospital, Glasser menerapkan program serupa dan membantu supervisornya. Hasilnya pasien-pasien dalam waktu beberapa tahun mengalami kesembuhan sebanyak 75% dan rata-rata 200 pasien sembuh pada tahun-tahun selanjutnya.

Pada tahun 1961 Glasser mempublikasikan konsep konseling realita dalam bukunya yang pertama *Mental Health or Mental Illness*. Konsep ini diperluas, diperbaiki dan disusun pada penerbitan tahun 1965: *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. Tidak lama setelah penerbitan yang kedua ini, Glasser

membuka *Institute of Reality Therapy* yang digunakan untuk melatih profesi-profesi layanan kemanusiaan. Sebagai kata sambung atas suksesnya, sekolah-sekolah membutuhkan konsultasi Glasser, dan ia dapat menyesuaikan dengan prosedur-prosedurnya dengan setting sekolah. Ia mempublikasikan ide ini dalam *School Without Failure* (1969) dan mendirikan *Educational Training Centre* yang di dalamnya guru-guru mendapat latihan konseling realita.

## **B. Konsep Dasar Teori Realitas Tentang Manusia**

Pendekatan konseling realitas yang dikembangkan oleh William Glasser telah meraih popularitas yang meyakinkan di kalangan konselor sekolah dan para pekerja rehabilitasi. Pendekatan ini hakikatnya merupakan sistem kerja yang memfokuskan pada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan pendekatan serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang dapat membantu klien untuk menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Individu yang mempunyai kebutuhan psikologis yang tunggal, yang hadir di seluruh kehidupannya. Oleh karena adanya kebutuhan psikologis yang tunggal tersebut, menyebabkan individu menjadi seseorang yang merasa dirinya mempunyai keunikan, berbeda dengan yang lain.

Tingkah laku manusia didorong oleh usaha untuk menemukan kebutuhan dasar baik fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan dasar ini berlaku sama untuk semua orang. Kebutuhan dasar seseorang adalah : (1) kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, (2) kebutuhan untuk merasakan bahwa individu berguna untuk diri sendiri dan orang lain. Glasser tokoh pengembang konseling realitas berpandangan bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan fisiologis dan kebutuhan psikologis. Tingkah laku manusia

dimotivasi untuk memenuhi kedua kebutuhan tersebut. Ada kebutuhan psikologis yang mendasar, yaitu kebutuhan untuk mencintai dan dicintai dan kebutuhan akan penghargaan. Kedua kebutuhan psikologis ini akan membentuk sebagai suatu kebutuhan yang sangat utama untuk kebutuhan identitas.

Konseling realitas merupakan konseling yang berlandaskan pada *control theory* dari William Glasser yang menyatakan bahwa perilaku manusia itu memiliki tujuan untuk memenuhi apa yang diinginkan oleh individu itu sendiri. Konseling realitas berpandangan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk membuat pilihan dalam kehidupannya dan harus menerima konsekuensi berupa tanggung jawab yang mengikuti pilihan yang telah diambilnya. Pendekatan realitas ini dapat diterapkan pada konseling, pendidikan, intervensi krisis, koreksi dan rehabilitasi, pengelolaan lembaga, dan pengembangan komunitas. Pendekatan ini juga merupakan salah satu teknik yang populer di sekolah dan dapat digunakan untuk berbagai permasalahan mulai dari masalah psikologis ringan hingga berat serta bisa diterapkan baik pada anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua. Inti dari konseling realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang disamakan dengan kesehatan mental, dimana konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasi klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.<sup>76</sup>

Orang tua memegang peranan penting dalam pembentukan identitas individu. Tentunya pihak lain juga sangat besar pengaruhnya terhadap

---

<sup>76</sup>Reni Susanti, *Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi*, Jurnal Psikologi, Volume 11 Nomor 2, Desember 2015

pembentukan identitas ini, diantaranya kelompok sebaya, sekolah, aspek-aspek budaya dan lingkungan sosial lainnya dan setiap saat berinteraksi dan membentuk struktur kognitif anak. Sikap cinta dan penghargaan merupakan satu hal yang integral, satu sama lain terkait. Anak yang memperoleh cinta tetapi tidak mendapatkan penghargaan akan menimbulkan ketergantungan yang lain untuk memperoleh pengesahan. Pemenuhan kebutuhan atas penghargaan dan cinta itu tidak hanya terjadi pada hubungan orang tua dan anak saja dapat pula dipenuhi dalam hubungan yang lain, seperti hubungan guru dan siswa, hubungan dengan teman-temannya dsb. Semua itu berakumulatif kepada anak, yaitu membentuk identitasnya dengan identitas keberhasilan atau kegagalan.

### **C. Konsep Dasar Teori Konseling Realitas**

Konsep utama konseling realita menurut pandangan Glasser secara ringkas dikemukakan sebagai berikut : a. Manusia adalah makhluk rasional (Rational Being) b. Manusia memiliki potensi dan dorongan untuk belajar dan tumbuh (Grow Force) c. Manusia memiliki kebutuhan dasar (Basic Needs) d. Manusia memerlukan hubungan dengan orang lain Manusia mempunyai motivasi dasar untuk mendapat identitas diri yang sukses (Success Identity) f. Manusia selalu menilai tingkah lakunya g. Dalam memenuhi kebutuhannya, manusia terikat pada 3R (Responsibility, reality, and right) Dalam setiap kegiatan terapeutik maupun konseling tentunya terdapat tujuan yang ingin dicapai antara konselor dan klien. Adapun tujuan konseling kelompok realita ini adalah untuk membantu individu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan mereka. Terapi realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur/prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang

dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Untuk mencapai tujuan-tujuan konseling tersebut, teknik yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok realita ini adalah teknik WDEP yang merupakan akronim dari Wants (keinginan), Direction (arah), Evaluation (penilaian), Planning (perencanaan). Teknik ini digunakan untuk membantu klien menilai keinginannya, perilaku-perilakunya, dan kemudian merumuskan rencana-rencana. Penerapan konseling kelompok realita teknik WDEP ini bertujuan untuk membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik nantinya.<sup>77</sup>

#### **D. Tujuan dan Fungsi Konseling**

Secara umum tujuan konseling realitas adalah membantu individu agar dapat mencapai kehidupan dengan success identity. Kualitas pribadi sebagai tujuan konseling realitas adalah individu yang memahami dunia riilnya dan harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja. Tujuan terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi, pada dasarnya, otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan-tujuan mereka. Terapi realitas membantu orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka, selanjutnya. Ia membantu kearah tujuan-tujuan yang ditentukan oleh mereka sendiri. Perlu ditegaskan, konseling realitas sebagian besar memandang

---

<sup>77</sup>Ali Masrohan, *Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untuk meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi*, Unesa jurnal mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Hal. 5

individu pada perilakunya, tetapi berbeda dengan behavioral yang melihat perilaku dalam konteks hubungan stimulus respon dan beda pula dengan pandangan konseling berpusat pada person yang melihat perilaku dalam konteks fenomenologis. Perilaku dalam pandangan konseling realitas adalah perilaku dengan sadar yang objektif yang dikatakan dengan "reality". Terapi realita membantu konseli agar mampu untuk menghadapi segala relita yang terjadi di masa depan dengan penuh optimis.<sup>78</sup>

### **E. Teknik-Teknik Konseling Realitas**

Terapi Realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena, dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Salah satu sebab mengapa Glasser meraih popularitas adalah keberhasilannya dalam menerjemahkan sejumlah konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktek yang relatif sederhana dan tidak berbelit-belit. Terapi Realitas berlandaskan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup, yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan, dan ketersendirian. Kebutuhan akan identitas menyebabkan dinamika-dinamika tingkah laku, dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan.

Terdapat beberapa teknik konseling realitas di antaranya:

1. Menggunakan role playing dengan konseli
2. Menggunakan humor yang mendorong suasana yang segar dan relaks
3. Tidak menjanjikan kepada konseli maaf apapun, karena terlebih dahulu diadakan perjanjian untuk

---

<sup>78</sup>Khairul Bariyyah, *Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa*, Konselor Volume 7 Number 1 2018, Hal. 2

melakukan perilaku tertentu yang sesuai dengan keberadaan klien.

4. Menolong konseli untuk merumuskan perilaku tertentu yang akan dilakukannya.
5. Membuat model-model peranan terapis sebagai guru yang lebih bersifat mendidik.
6. Membuat batas-batas yang tegas dari struktur dan situasi terapinya
7. Menggunakan terapi kejutan verbal atau ejekan yang pantas untuk mengkonfrontasikan konseli dengan perilakunya yang tak pantas.

## **RANGKUMAN**

Terapi Realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Terapi Realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.

Terapi realitas berlandaskan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup, yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan, ketersendirian. Kebutuhan akan identitas menyebabkan dinamika-dinamika tingkah laku, dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan. Menurut terapi realitas, akan sangat berguna apabila menganggap identitas dalam

pengertian “identitas keberhasilan” lawan “ identitas kegagalan “. Dalam pembentukan identitas, masing-masing dari kita mengembangkan keterlibatan-keterlibatandengan orang lain dengan bayangan diri, yang denganya kita merasa relative berhasil atau tidak berhasil. Pandangan tentang manusia mencakup pernyataan bahwa suatu “ kekuatan pertumbuhan” mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Sebagaimana dinyatakan oleh Glasser dan Zunin” kami percaya bahwa masing-masing individu memiliki suatu kekuatan ke arah kesehatan atau pertumbuhan. Pada dasarnya, orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna”, penderitaan pribadi bisa diubah hanya dengan perubahan identitas. Pandangan terapi realitas menyatakan bahwa karena individu-individu bisa mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah lakunya, maka mereka pun bisa mengubah identitasnya. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku.dengan orang lain dengan bayangan diri, yang denganya kita merasa relative berhasil atau tidak berhasil. Pandangan tentang manusia mencakup pernyataan bahwa suatu “ kekuatan pertumbuhan” mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Sebagaimana dinyatakan oleh Glasser dan Zunin” kami percaya bahwa masing-masing individu memiliki suatu kekuatan ke arah kesehatan atau pertumbuhan. Pada dasarnya, orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna”, penderitaan pribadi bisa diubah hanya dengan perubahan identitas. Pandangan terapi realitas menyatakan bahwa karena individu-individu bisa mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah lakunya, maka mereka pun bisa mengubah identitasnya. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku. dengan orang

lain dengan bayangan diri, yang denganya kita merasa relative berhasil atau tidak berhasil. Pandangan tentang manusia mencakup pernyataan bahwa suatu “ kekuatan pertumbuhan” mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Sebagaimana dinyatakan oleh Glasser dan Zunin” kami percaya bahwa masing-masing individu memiliki suatu kekuatan ke arah kesehatan atau pertumbuhan. Pada dasarnya, orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna”, penderitaan pribadi bisa diubah hanya dengan perubahan identitas. Pandangan terapi realitas menyatakan bahwa karena individu-individu bisa mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah lakunya, maka mereka pun bisa mengubah identitasnya. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku.

Tujuan utama konseling realitas adalah membantu klien untuk menemukan cara yang lebih efektif untuk memperoleh need for belonging, power, freedom, and fun (menurut siapa?). Dalam prosesnya, membimbing klien untuk mempelajari cara untuk mengontrol kehidupannya menjadi lebih efektif dan mendorong klien untuk menilai pikiran, perasaan, dan tindakan yang mereka miliki untuk menemukan cara terbaik untuk keberfungsian mereka. Konseling realitas berfokus pada peningkatan kesadaran klien akan ketidakefektifan perilaku yang mereka tampilkan, kemudian mengajarkan mereka perilaku yang lebih efektif dalam menghadapi dunia. Dengan kata lain klien dibantu untuk mengevaluasi apakah keinginan mereka realistis dan apakah tindakan yang mereka ambil membantu untuk mencapai keinginan mereka. Konseling realitas membantu individu dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan, menjelaskan hal-hal yang menghambat pencapaian tujuan, dan membantu klien menemukan alternatif-alternatif pemecahan masalah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zaenal. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: STAIN Press Purwekerto, 2010.
- Adhi, Ni Ketut Jeni. *Efektivitas Konseling Eksistensi Humanistik dengan Kebermaknaan Hidup pada Tunanetra*, Jurnal Psikologi “Mandala” 2017, Vol. 1.
- Al Habsy, Bakhrudin. *Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis*, *Indonesian Journal Of Educational Counseling* Volume 2, No. 1, Januari 2018.
- Al Habsy, Bakhrudin. *Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis*.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2012).
- Ancok, Djamaluddin & Nashori Fuad Suroso, *Psikologi Islam, Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994).
- Bariyyah, Khairul. *Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa*, *Konselor* Volume 7 Number 1 2018.
- Bastomi, Hasan. *Konseling Rational Emotif Behaviour Theraphy (Rebt)- Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)*, *KonselingEdukasi: Journal of Guidance and Counseling* Vol. 2, No. 2, Juli-Desember 2018.
- Corey, Geral. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Rafika Aditama, 2013).

- Damayanthi, Ni Putu Wahyu. *Penerapan Konseling Client Centered Dengan Teknik Self Understanding Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Viii B2 Smp Negeri 2 Sawan Tahun Ajaran 2013/2014*, e-journal Universitas Pendidikan Ganesha Volume : 2 No:1 Tahun 2014.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011).
- Dewi, Ni Kadek Yuni Muliarti. *Penerapan Konseling Analisis Transaksional Teknik Bermain Peran Untuk Menurunkan Feeling Of Inferiority Siswa Kelas Xi A Administrasi Perkantoran Smk Negeri 1 Singaraja*, e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Vol.1.No 2.Tahun 2014.
- Diniaty, Amirah. *Teori-teori Konseling*, (Pekanbaru: Daulat Riau, 2009).
- Fahyuni, Eni Fariyatul. *Istikomah.Psikologi Belajar & Mengajar*, (Sidoarjo: Nizamia Learning Center, 2016).
- Fanani, Muhammad Adib. Struktur Dan Mekanisme Pemertahanan Jiwa Tokoh Utama Dalam Kumpulan Cerpen Nyanyian Imigran (Kumpulan Cerpen Buruh Migran Indonesia) Telaah Psikoanalisis Sigmund Freud, Jurnal Artikulasi Vo.6 No.2 Agustus 2008.
- Febrini, Deni. *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta :Teras 2011).
- Fitri, Qawiyyan. *Penerapan Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Perilaku Hedonis Siswa di SMAN 10 Makassar*, PSYMPATHIC :Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 6, Nomor 1, 2019.

- Gladding, Samuel T. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, (Jakarta: Indeks, 2012).
- Hallen. A, *Bimbingan dan Konseling*, (Ciputat : Quantum Teaching, 2005).
- Hartati, Sri. *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*, Jurnal Genta Mulia Volume VIII No. 2, Juli 2017.
- Haryanto, Budi. *Psikologi Pendidikan dan pengenalan Teori-teori Belajar*, (Sidoarjo: Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2004).
- Howard S. Freidman dan Moiriam W. Schustackk, *Keperibadian Teori Klasik dan Riset Modern*, (Jakarta: Erlangga, 2008).
- Hutagalung, Rizky Putri Asridha S. *Psikologi Konseling*, Pusat Bahan Ajar dan Elearning Universitas Mercu Buana.
- Irawan, Eka Nova. *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi dari Klasik Sampai Modern*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2005).
- Iskandar, *Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow Terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan*, Vol. 4 No. 1, Januari – Juni 2016.
- Ismail, Fajri. *Evaluasi Pendidikan*, (Palembang: Tunas Gemilang Press, 2014).
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana Prenamadia Group, 2013).

- Jess Feits, Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010),
- K. Bertens, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, (Jakarta: Gramedia, 2006).
- Komalasari, Gantina. *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011).
- Komara, Endang. *Belajar dan Pembelajaran Interaktif*, (Bandung: PT RefrikaAditama, 2014).
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Cet. ke-3, (Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2011).
- Litalisdiana, Reira. *Penerapan Teori Behaviorisme dalam Pendidikan Dasar Kelas II SDN Panggang* (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016).
- Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*, ( Medan : KENCANA PRENADA MEDIA GROUP, 2011).
- Lumadi, *Penerapan Terapi Rasional Emotif Terhadap Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas Fisik Di Kota Bandung*, PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial Vol.16 No.2, Desember 2017.
- Mangunwijaya, *Mencari Visi Dasar Pendidikan*, (Yogyakarta: Kanisius, 2001).
- Mashudi, Esya Anesty. *Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah*, Jurnal PSIKOPEDAGOGIA Vol. 5, No. 1 2016.

- Mashudi, Farid. *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: Ircisod, 2012).
- Masrohan, Ali. *Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untuk meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi*, Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling.
- Mu'awanah, Elfi. *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT. BinaIlmu, 2004).
- Muflihin, Muh. Hizbul. *Aplikasi Dan Implikasi Teori Behaviorisme Dalam Pembelajaran, (Analisis Strategis Inovasi Pembelajaran)*, (Purwokerto: STAIN Purwokerto, 2013).
- Mulyadi, *Penerapan Client Centered Therapy Terhadap Klien "Kk" Yang Mengalami Grieving Di Sekolah Luar Biasa Negeri A Kota Bandung*, PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial Vol.15 No.1, Juni 2016.
- Munir, Samsul. *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2013).
- Nahar, Novi Irwan. *Penerapan Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran*, Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, Volume 1 Desember 2016.
- Natawidjaya, Rochman. *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009).
- Nelson-Jones, Richard. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).

- Nurihsan, Achmad Juntika. *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2014).
- Nurihsan, Achmad Juntika. *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2011).
- Prayitnodan Erman Emti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rieneka Cipta, 2009).
- Rachmahana, Ratna Syifa'a. *Psikologi Humanistik dan Aplikasinya dalam Pendidikan*, El Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam NO. 1. VOL. I. 2008.
- Suharsimi Arikunto dan Lia Yuliana, *Manajemen Pendidikan*, (Yogyakarta: Aditya Bekerjasama dengan Fakultas Ilmu Pendidikan, 2008).
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rieneka Cipta, 2008).
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Teori Konseling* (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985).
- Sumantri, Budi Agus. *Teori Belajar Humanistik Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, Fondatia :Jurnal Pendidikan Dasar Volume 3, Nomor 2, September 2019.
- Suriati, dkk., *Da'wah in Form of Ukhuwah Islamiyah*, Proceedings of the 1st Borobudur International Symposium on Humanities, Economics and Social Sciences (BIS-HESS 2019), Advances in Social Science,

Education and Humanities Research, volume 436, h. 941-946

Surya, M. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*, (Bandung: Bhakti Winaya).

Surya, M. *Teori-teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003).

Surya, Muhammad. *Teori-teori Konseling* (Bandung Pustaka Bani Quraisy, 2003)

Suryabrata, Sumandi. *Psikologi Kepribadian*, (Depok: Raja Grafindo Persada, 2013).

Susanti, Reni. *Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi*, Jurnal Psikologi, Volume 11 Nomor 2, Desember 2015.

Syafaruddin, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep, Teori Dan Praktik*, (Medan: Perdana Publishing, 2019).

Tohorin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integritas)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014).

UlifaRahma, *Bimbingan karier siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hal. 17.

Walgito, Bimo. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Andi Offset, Yogyakarta, 1993).

Willis, Sofyan S. *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2013)

Windayani, Kadek Vivien. *Penerapan Konseling Client-Centered Dengan Teknik Permisif untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas X. Iis 2 Sma Negeri 2 Singaraja*, e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun 2014.

Yusuf, Syamsu. *Konseling Individual (Konsep dasar & Pendekatan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2016).

Zulfikar, *Konseling Humanistik: Sebuah Tinjauan Filosofi*, Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 3 No. 1 (Januari-Juni 2017).