

Mendalami Dasar – Dasar Praktik Konseling

Bakhrudin All Habsy¹, Sophia Putri Tsalsa Budiani², Herlangsakati Sastranegara³, Anik Asmaul Khusnah⁴, Najwa Salsabiela⁵

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, ²Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, ³Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, ⁴Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, ⁵Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.

*)Bakhrudin All Habsy, ✉e-mail: bakhrudinhabsy@unesa.ac.id

Received:

Accepted:

Published:

Abstract

The fundamentals of counseling practice constitute an essential foundation in understanding and applying effective counseling principles. This article presents a comprehensive overview of basic concepts by counseling, the role of counselors, commonly used techniques, and the importance of ethics in counseling practice. The discussion begin with the definition of counselling and its historical context, which helps form a strong understanding of the meaning and evolution of counseling as a discipline. Furthermore, the article discusses the role of counselors in guiding clients, facilitating personal growth, and providing emotional support. Counseling techniques covered include cognitive, behavioral, humanistic approaches, as well as family therapy and solution-focused approaches. The article also highlights the importance of adhering to ethical principles in every aspect of counseling practice, including confidentiality, professional integrity, and fairness. With a deep understanding of the fundamentals of counseling practice, readers are expected to develop the skills and knowledge necessary to guide and support individuals in overcoming challenges and achieving psychological well-being.

Keywords: Basic practice, Counseling, Counseling Techniques

Abstrak

Dasar-dasar praktik konseling merupakan fondasi yang penting dalam memahami dan menerapkan prinsip-prinsip konseling yang efektif. Artikel ini menyajikan gambaran komprehensif tentang konsep dasar konseling, peran konselor, teknik-teknik yang umum digunakan, serta pentingnya etika dalam praktik konseling. Pembahasan dimulai dengan definisi konseling dan konteks sejarahnya, yang membantu membentuk pemahaman yang kuat tentang makna dan evolusi konseling sebagai disiplin. Selanjutnya, artikel ini membahas peran konselor dalam membimbing klien, memfasilitasi pertumbuhan pribadi, dan memberikan dukungan emosional. Teknik-teknik konseling yang dibahas termasuk pendekatan kognitif, perilaku, humanistik, serta pendekatan terapi keluarga dan berbasis solusi. Artikel ini juga menyoroti pentingnya mematuhi prinsip-prinsip etika dalam setiap aspek praktik konseling, termasuk kerahasiaan, integritas profesional, dan keadilan. Dengan pemahaman yang mendalam tentang dasar-dasar praktik konseling, pembaca diharapkan dapat mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk membimbing dan mendukung individu dalam mengatasi tantangan dan mencapai kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Dasar praktik, Konseling, Teknik Konseling



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

PENDAHULUAN

Konseling adalah proses interaktif di mana seorang individu, yang dikenal sebagai konselor, bertemu dengan individu lain, yang disebut klien, untuk membantu mereka memahami dan mengatasi masalah, mengembangkan keterampilan, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Konseling tidak hanya sekedar memberikan nasihat atau solusi langsung, tetapi lebih merupakan upaya untuk membantu klien mengeksplorasi, memahami, dan mengatasi masalah mereka sendiri. Dalam konteks yang lebih luas, konseling mencakup berbagai pendekatan dan teknik yang digunakan untuk membantu individu, kelompok, atau pasangan dalam memecahkan masalah pribadi, sosial, atau psikologis yang mereka hadapi (Sundah, 2014.).

Penting untuk memahami dasar-dasar praktik konseling karena konseling memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Kesehatan mental yang baik merupakan fondasi bagi kehidupan yang bahagia, produktif, dan bermakna. Namun, dalam realitas yang kompleks dan seringkali menuntut ini, banyak individu menghadapi berbagai tantangan emosional, psikologis, dan interpersonal. Konseling memberikan wadah yang aman dan mendukung bagi individu-individu ini untuk mengeksplorasi dan memahami perasaan, pemikiran, dan perilaku mereka, serta mengembangkan strategi dan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Memahami dasar-dasar praktik konseling juga penting karena ini membantu memastikan bahwa interaksi antara konselor dan klien berjalan secara efektif dan etis. Konseling bukanlah proses yang sederhana; itu melibatkan pemahaman yang mendalam tentang psikologi manusia, dinamika interaksi antar individu, serta keterampilan komunikasi dan pemberdayaan. Tanpa pemahaman yang kuat tentang dasar-dasar

konseling, risiko kesalahpahaman, kegagalan dalam membantu klien, atau bahkan penyalahgunaan kepercayaan klien dapat meningkat (Anggit Fajar Nugroho, 2018).

Selain itu, pemahaman yang solid tentang dasar-dasar konseling membuka pintu bagi pengembangan praktik konseling yang efektif dan inovatif. Konseling terus berkembang sebagai bidang ilmu dan praktek, dengan penemuan baru dalam psikologi, neurosains, dan bidang terkait

lainnya memberikan wawasan baru dan pendekatan yang dapat meningkatkan efektivitas konseling. Dengan memahami dasar-dasar konseling, para praktisi dapat mengintegrasikan temuan dan teknik baru ini ke dalam praktik mereka, meningkatkan kemampuan mereka untuk membantu klien dengan lebih baik.

Memahami dasar-dasar praktik konseling penting karena konseling berperan penting dalam mendukung kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan perkembangan individu. Tanpa

pemahaman yang solid tentang dasar-dasar konseling, risiko kegagalan dalam membantu klien dan kemunduran praktik konseling yang tidak etis akan meningkat. Oleh karena itu, pendekatan yang cermat dan berpengetahuan dalam praktik konseling sangatlah penting untuk mencapai hasil yang positif bagi klien dan memperkuat kontribusi konseling dalam mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial secara lebih luas.

Latar belakang mengenai pentingnya pemahaman dasar-dasar praktik konseling menjadi semakin relevan dalam konteks masyarakat modern yang semakin kompleks dan beragam. Pertumbuhan yang pesat dalam bidang kesehatan mental, bersamaan dengan peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan psikologis, telah mendorong pengakuan akan peran yang semakin krusial dari konseling dalam menyediakan dukungan dan bimbingan bagi individu yang menghadapi berbagai tantangan emosional, mental, dan interpersonal.

Dalam beberapa tahun terakhir, terjadi peningkatan dramatis dalam pembicaraan terbuka mengenai kesehatan mental di masyarakat. Stigma yang dulu melekat pada masalah psikologis mulai terkikis, memberikan kesempatan bagi individu untuk mencari bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan tanpa takut dicap sebagai lemah atau tidak normal. Faktanya, semakin banyak orang yang menyadari bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik dalam mencapai kesejahteraan secara keseluruhan.

Namun, sementara kesadaran akan pentingnya kesehatan mental meningkat, masih banyak tantangan yang harus diatasi. Misalnya, masih ada kekurangan sumber daya dan akses terhadap layanan kesehatan mental di berbagai wilayah. Terlebih lagi, terdapat kerumitan dalam memahami dan mengatasi masalah psikologis yang seringkali membutuhkan pendekatan yang holistik dan terarah. Inilah tempat di mana praktik konseling memegang peran vital.

Perkembangan teknologi dan perubahan sosial juga telah memperkenalkan tekanan baru yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu. Misalnya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan perasaan isolasi dan kecemasan sosial, sedangkan tekanan dari pekerjaan dan kehidupan yang semakin cepat dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan. Dalam konteks ini, konseling tidak hanya bertindak sebagai benteng pertahanan melawan masalah kesehatan mental, tetapi juga sebagai sarana untuk membantu individu memahami dan mengatasi tekanan modern.

Selain itu, kompleksitas hubungan interpersonal dalam masyarakat saat ini juga membutuhkan pendekatan yang berorientasi pada konseling. Perubahan dalam dinamika keluarga, pola hubungan yang berubah, dan tekanan dari lingkungan sosial dapat menyebabkan konflik dan ketidaknyamanan yang memerlukan bantuan dari profesional konseling untuk memecahkannya.

Oleh karena itu, dalam menghadapi realitas kompleks dan berubah-ubah ini, pemahaman dasar-dasar praktik konseling menjadi semakin penting bagi individu yang ingin memahami dan mendukung kesehatan mental mereka sendiri, maupun bagi mereka yang ingin membantu orang lain dalam mengatasi tantangan emosional dan mental mereka. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk membawa pembaca melangkah lebih dekat untuk memahami esensi dari konseling dan bagaimana praktiknya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Rangkuman isi artikel ini akan memperkenalkan pembaca pada konsep dasar konseling, menyajikan pemahaman tentang peran yang dimainkan oleh seorang konselor, menjelaskan beberapa teknik umum yang digunakan dalam praktik konseling, dan menyoroti pentingnya etika dalam konteks ini. Pertama-tama, kita akan menjelajahi konsep dasar konseling, termasuk definisi dan tujuan utamanya dalam membantu individu mengatasi masalah, mengembangkan keterampilan interpersonal, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selanjutnya, kita akan membahas peran seorang konselor, yang meliputi fungsi sebagai fasilitator, pemberi dukungan, pengarah, dan pengajar, dengan fokus pada hubungan konselor-klien yang kuat dan

mendukung. Kemudian, akan diuraikan beberapa teknik konseling yang umum digunakan, seperti terapi kognitif perilaku, terapi psikodinamik, dan pendekatan humanistik, bersama dengan contoh penerapannya dalam berbagai konteks.

Terakhir, pentingnya etika dalam praktik konseling akan disoroti, dengan penekanan pada prinsip-prinsip seperti kerahasiaan, keadilan, dan pertanggungjawaban profesional, yang mendukung hubungan yang sehat antara konselor dan klien serta memastikan praktik yang aman dan etis. Keseluruhan, artikel ini akan memberikan gambaran yang komprehensif tentang dasar-dasar praktik konseling yang akan

memberikan pemahaman yang kuat kepada pembaca.

Setelah membaca artikel ini, pembaca akan memperoleh manfaat yang berharga dalam bentuk pemahaman yang lebih baik tentang konsep dasar-dasar praktik konseling. Dengan memahami esensi konseling, pembaca akan dapat mengenali peran serta tanggung jawab seorang konselor dengan lebih jelas. Lebih dari itu, artikel ini juga akan membuka wawasan pembaca terhadap teknik-teknik konseling yang umum digunakan, memberikan landasan yang kuat untuk memahami bagaimana interaksi antara konselor dan klien terjadi. Pemahaman ini tidak hanya berguna dalam konteks profesional, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pembaca akan mendapati bahwa konsep-konsep yang dipelajari dapat membantu mereka dalam komunikasi interpersonal yang lebih efektif, pemecahan masalah, manajemen konflik, dan pengembangan hubungan yang lebih sehat.

Artikel ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga memberikan pandangan praktis yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi kehidupan. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang dasar-dasar praktik konseling, pembaca akan mampu mengintegrasikan prinsip-prinsip konseling ke dalam kehidupan sehari-hari mereka, meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan serta memperkuat hubungan interpersonal yang mereka miliki.

Dari bahasan sebelumnya, artikel ini bertujuan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang dasar-dasar konseling kepada pembaca, sekaligus menyediakan panduan awal bagi mereka yang tertarik untuk memulai karir di bidang ini. Dalam perjalanan membaca artikel ini, pembaca akan dibawa untuk menjelajahi konsep-konsep kunci dalam konseling, seperti peran konselor, teknik-teknik yang umum digunakan, serta pentingnya etika dalam praktik konseling. Tujuan utama kami adalah memberikan pemahaman yang komprehensif tentang dasar-dasar konseling, mulai dari konsep dasar hingga penerapannya dalam situasi praktis.

Dengan demikian, pembaca akan mendapatkan wawasan yang lebih luas tentang bidang konseling dan dapat menggunakan informasi yang diberikan dalam artikel ini sebagai dasar untuk mengeksplorasi lebih lanjut atau mempertimbangkan untuk memulai karir di bidang konseling. Kami berharap artikel ini tidak hanya menjadi sumber pengetahuan yang berguna tetapi juga menjadi pijakan yang kuat bagi pembaca yang tertarik untuk memahami lebih dalam tentang dunia konseling dan kemungkinan karir yang terkait dengannya.

METODE

Penelitian ini mengadopsi metode kajian literatur dengan pendekatan deskriptif. Dalam penggunaan metode ini, peneliti melakukan pengumpulan, penelaahan, dan analisis terhadap berbagai sumber literatur yang relevan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dan komprehensif tentang topik yang sedang diteliti. Pendekatan deskriptif dalam kajian literatur bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan, dan menganalisis fenomena atau konsep yang ada tanpa melakukan manipulasi variabel. Dengan kata lain, fokus utama dari pendekatan ini adalah untuk memberikan gambaran yang jelas dan terperinci mengenai topik penelitian, serta untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang peristiwa atau fenomena yang sedang diamati. Melalui metode ini, peneliti dapat menyusun kerangka pemahaman yang kokoh serta menyajikan informasi yang relevan dan terpercaya kepada pembaca. Metode kajian literatur dengan pendekatan deskriptif memungkinkan peneliti untuk menjelajahi dan mengungkap berbagai perspektif serta pemahaman yang ada dalam literatur terkait, yang pada gilirannya dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan pengetahuan dan pemahaman tentang topik yang diteliti.

HASIL TEMUAN

Tabel 1. Deskripsi Data Tentang Dasar- Dasar Konseling

No	Temuan Data	Kode Data	Keterangan Sumber Data	
1.	Latar Belakang	-	Sundah -m Alang Jawa Timur -, A. J. (n.d.). PSIKOLOGI KONSELING. Anggit Fajar Nugroho. (2018). TEORI-TEORI BIMBINGAN KONSELING DALAM PENDIDIKAN. Jurnal Tawadhu.	KEEFEKTIFAN TEKNIK KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA
2.	Definisi Konseling	-	Erwita Ika Violina, Mp., & Shopia Mawaddah, Mp. (n.d.). BUKU AJAR KONSELING KARIR PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA.	BERBICARA DI DEPAN KELAS. Laia, B., Sarumaha, M., Christina Zalukhu, M., Nduru, M., Telaumbanua, T., Dian Marsa Ndraha, L., Harefa, D., & Nias Selatan, S. (n.d.). PENDEKATAN KONSELING BEHAVIORAL TERHADAP PERKEMBANGAN MORAL SISWA.
3.	Sejarah Konseling	-	Buku Psikologi konseling. (n.d.).	http://ejournal.ust.ac.id/index.php/A
4.	Teori Konseling	-	Anggit Fajar Nugroho. (2018). TEORI-TEORI BIMBINGAN KONSELING DALAM PENDIDIKAN. Jurnal Tawadhu.	quinas/index Namora Lumongga, M. Sc. (2014). Memahami Dasardasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik. Jakarta : Kencana.
5.	Tujuan Konseling	-	Nasir, A. (2018). Konseling Behavioral: Solusi Alternatif Mengatasi Bullying Anak Di Sekolah. KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling," 2(1). https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4466 Puspita Sari, E., Hartati, S., & Siswanti, R. (n.d.). TeknikTeknik Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa.	
6.	Praktik Konseling	-	kurnia, Y., Sura, H., & Artikel Abstrak, I. (n.d.).	
7.	Teknik Konseling	-		

PEMBAHASAN

1. Definisi Praktik Konseling

Menurut (Erwita Ika Violina & Shopia Mawaddah, n.d.) konseling adalah wawancara yang melibatkan dua pihak, konselor dan konseli, dalam memahami dan merumuskan masalah mencari jalan keluar dan melaksanakan jalan keluar tersebut. Selain itu, terdapat beberapa definisi ahli lain dari konseling berdasarkan buku yang ditulis (Sundah, 2018). sebagai berikut :

“Rogers yang dikutip oleh Rosjidan menyatakan bahwa konseling adalah proses di mana struktur pribadi dibentuk sedemikian rupa untuk menjaga hubungan dengan terapis, sambil mengintegrasikan pengalaman-pengalaman sebelumnya yang telah ditolak ke dalam diri yang telah berubah.

- Gibson & Mitchell mengungkapkan bahwa konseling adalah keterlibatan bantuan antara konselor dan klien yang difokuskan pada pertumbuhan individu

dan adaptasi, serta resolusi masalah dan pengambilan keputusan.

- b. Steffle yang dikutip oleh Rosjidan menjelaskan bahwa konseling adalah hubungan profesional yang bertujuan membantu konseli untuk mengklarifikasi dan mengartikulasikan pemikirannya agar dapat membuat pilihan yang bermanfaat dalam konteks saat ini dan masa depan, serta menyadari konsekuensi dari pilihan tersebut.
- c. Menurut Pietrofesa Leonard & Hoose yang dikutip oleh Mappiare, konseling adalah proses di mana seorang yang memiliki kualifikasi profesional membantu individu lain dalam pemahaman diri, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah. Konseling juga melibatkan pertemuan antara dua individu yang berasal dari hati, yang kualitasnya sangat mempengaruhi hasilnya.
- d. C.H. Patterson yang dikutip oleh Abimanyu dan Manrihu mendefinisikan konseling sebagai proses hubungan antarpribadi antara seorang terapis dan satu atau lebih konseli, di mana terapis menggunakan metode-metode psikologis berdasarkan pemahaman yang sistematis tentang kepribadian manusia untuk meningkatkan kesehatan konseli.
- e. Brammer & Shostrom menggambarkan konseling sebagai perencanaan yang rasional, pemecahan masalah, pengambilan keputusan yang disengaja, pencegahan masalah penyesuaian diri, dan memberikan dukungan dalam menghadapi tekanan situasional dalam kehidupan sehari-hari.

Dipadukan dengan definisi di atas, praktik konseling adalah suatu proses interaktif antara seorang konselor yang terlatih dan klien yang membutuhkan bantuan, dengan tujuan membantu klien memahami diri mereka sendiri, mengatasi masalah, dan mencapai perubahan positif dalam kehidupan mereka." Ini melibatkan pendekatan yang terstruktur dan terapeutik yang didasarkan pada prinsip-prinsip

psikologi dan teori-teori konseling yang berbeda.

Dalam praktik konseling, konselor bertindak sebagai pendengar yang empatik dan fasilitator dalam membantu klien menjelajahi dan memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka. Mereka bekerja sama dengan klien untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi dan merumuskan tujuan yang spesifik untuk dicapai selama sesi konseling. Selama proses konseling, konselor memberikan dukungan, bimbingan, dan arahan kepada klien untuk membantu mereka mengubah pola pikir, perilaku, atau respon emosional yang tidak sehat atau tidak produktif. Konselor juga membantu klien dalam mengevaluasi kemajuan mereka dan menentukan langkah-langkah selanjutnya untuk mencapai tujuan mereka.

2. Sejarah

Perkembangan konseling sebagai respons terhadap kebutuhan manusia merupakan subpokok bahasan yang mengawali pembahasan tentang sejarah konseling. Praktik konseling sebenarnya telah ada sejak dahulu kala dan manusia membutuhkan konseling sejak manusia ada. Jadi, konseling adalah respons atas stimulus keberadaan manusia di dunia (Buku Psikologi Konseling, n.d.).

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan segala kesempurnaannya. Allah memberikan bekal akal pikiran kepada manusia di mana nikmat itu tidak diberikan kepada makhluk lain. Berbekal akal pikiran tersebut, manusia akan selalu berupaya menyelesaikan setiap persoalan yang sedang dihadapi maupun yang akan terjadi. Akan tetapi, akal pikiran manusia terkadang tidak mampu membantu dirinya sendiri untuk menyelesaikan kompleksitas masalah yang sedang dihadapi. Pada kondisi di mana manusia tidak mampu menyelesaikan sendiri masalahnya, manusia membutuhkan manusia lain untuk dapat membantu menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapi.

Semenjak keberadaan manusia di dunia, pada dasarnya manusia telah

membutuhkan manusia lain untuk dapat membantu menyelesaikan persoalannya. Manusia membutuhkan nasihat dan bimbingan serta konsultasi dari orang lain agar dapat mengembangkan potensinya dan menentukan pilihan yang tepat untuk masa depannya. Nasihat, bimbingan, dan konsultasi dari orang yang dapat dipercaya dapat meringankan langkah untuk mencapai suatu tujuan.

Sejak zaman dahulu kala, konseling sebenarnya sudah banyak dan sering dilakukan manusia. Orang-orang yang memberikan nasehat, bimbingan dan konsultasi kepada orang lain yang membutuhkan nasihat, pembimbingan, dan konsultasi adalah orang-orang pilihan yang memiliki jiwa penolong dan memiliki karisma tertentu. Pada zaman dahulu kala, peran penasehat, pembimbing dan konsultan dipegang oleh para filsuf, ulama dan pembesar agama serta kepala suku. Orang-orang pada zaman dahulu yang membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikan persoalan yang dirasa cukup rumit, biasanya mendatangi kepala suku, pembesar agama atau ulama dan para filsuf untuk mendapatkan arahan dan bimbingan guna mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan potensi yang dimiliki dan situasi yang dihadapi.

Nabi Isa AS, Nabi Muhammad SAW, Budha, dan tokoh-tokoh seperti Plato, Aristoteles, Peztaozzi, dan Rousseau adalah sebagian contoh konselor handal di zamannya. Mereka adalah manusia-manusia pilihan yang dapat membantu banyak manusia lain untuk mengenali dan mengarahkan potensinya serta mencari solusi atas beragam persoalan yang dihadapi. Mereka memiliki karakteristik kepribadian yang mampu memberikan keteladanan dalam sikap dan perilakunya sehingga ucapan dan nasihat nasihat mereka merupakan sesuatu hal yang benar benar dapat dipercaya Orang-orang yang hidup di zaman itu, bahkan berupaya untuk mendapatkan nasihat, bimbingan, dan konsultasi dari para tokoh tersebut sebelum mengambil suatu keputusan Konseling berkembang seiring

dengan berkembangnya perubahan sosial dan perubahan kebutuhan serta gaya hidup manusia. Semakin hari, konseling akan semakin dibutuhkan oleh manusia sebab gaya hidup individualis membuat manusia sibuk dengan aktivitas pribadinya dan mulai mengabaikan orang lain di sekitarnya, apalagi individu yang sedang menghadapi permasalahan.

Oleh karena itu, konseling adalah salah satu jawaban akan kebutuhan manusia sampai dengan kapan pun juga. Sejalan dengan perkembangan globalisasi teknologi informasi dan komunikasi, maka konseling dapat dilakukan dengan berbagai cara dan metode dengan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi, meski konseling tatap muka tetap dinilai paling efektif untuk membantu orang lain meningkatkan kemampuan adaptasi dan kesejahteraan psikologisnya.

3. Teori - Teori Konseling

a. Teori Psikoanalisis

Teori Konseling Psikoanalisis Pendekatan psikoanalisis menganggap bahwa tingkah laku abnormal di sebabkan oleh faktor-faktor intropsikis (konflik tidak sadar, represi, kecemasan) yang mengganggu penyesuaian diri. Menurut Freud, esensi pribadi seseorang bukan terletak pada apa yang ia tampilkan secara sadar, melainkan apa yang tersembunyi dalam ketidaksadarannya. Freud beranggapan bahwa gangguan jiwa pada orang dewasa, pada umumnya berasal dari pengalaman pada masa kanak-kanak. Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan terapi psikoanalisis (psychonalysis teraphy) adalah teknik atau metode pengobatan yang dilakukan oleh terapis dengan cara menggali permasalahan dan pengalaman yang direpresnya selama masa kecil serta memunculkan dorongan - dorongan yang tidak disadarinya selama ini (Anggit Fajar Nugroho, 2018)

b. Teori Berpusat pada Client

Teori Berpusat Pada Klien (Client Centered) Carl. R. Rogers mengembangkan terapi yang berpusat pada klien sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan-

keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Pendekatan client centered ini menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan klien untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Menurut Rogers yang dikutip oleh Gerald Corey menyebutkan bahwa: terapi client centered merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah klien sendiri, klien dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Hal ini memberikan pengertian bahwa klien dipandang sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan klien untuk bisa berkembang sendiri.

c. Teori Konseling Behavioristik

Teori konseling behavioristik adalah pendekatan yang menekankan pada perubahan perilaku yang teramati dan terukur. Berakar dari pandangan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh pengalaman belajar, teori ini didasarkan pada prinsip-prinsip psikologi behavioristik yang dikembangkan oleh tokoh seperti Ivan Pavlov, John B. Watson, dan B.F. Skinner (Nasir, 2018). Pendekatan ini menganggap bahwa perilaku yang tidak diinginkan atau disfungsi dipelajari dan dapat diubah melalui proses pembelajaran. Konselor dalam pendekatan ini menggunakan teknik-teknik konseling yang terfokus pada modifikasi perilaku, seperti penguatan positif, hukuman, shaping, dan desensitisasi sistematis. Tujuan utama dari konseling behavioristik adalah untuk membantu klien mengidentifikasi pola perilaku yang tidak sehat atau tidak diinginkan, dan menggantinya dengan pola perilaku yang lebih adaptif dan berfungsi. Proses konseling ini sering kali melibatkan pembentukan tujuan yang spesifik, pencatatan perilaku, dan penerapan teknik-teknik tertentu untuk mengubah perilaku tersebut.

Selain itu, konseling behavioristik juga sering menggunakan konsep kondisioning klasik dan operant untuk menjelaskan dan memodifikasi perilaku. Kondisioning klasik mencakup pembelajaran asosiatif antara stimulus yang tidak berarti dengan stimulus

yang bermakna, sementara kondisioning operant melibatkan pembelajaran melalui konsekuensi atas perilaku.

4. Tujuan Konseling

Tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu klien mendapatkan tingkah laku baru. Konseling behavioral pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang di dalamnya respon-respon yang layak yang belum dipelajari.

Dari tujuan di atas dapat dibagi menjadi beberapa sub tujuan yang lebih konkret, yaitu (6-11-1-SM, n.d.):

- a. Membantu klien untuk mengekspresikan pemikiran-pemikiran dan hasrat-hasrat ke dalam situasi yang membangkitkan tingkah laku asertif (mempunyai ketegasan dalam bertingkah laku).
- b. Membantu klien menghapus ketakutan-ketakutan yang tidak realistis yang menghambat dirinya dari keterlibatan peristiwa-peristiwa sosial.
- c. Membantu untuk menyelesaikan konflik batin yang menghambat klien dari pembuatan keputusan yang penting bagi hidupnya.

5. Praktik Konseling

Praktik konseling melibatkan serangkaian interaksi antara seorang konselor dan klien dengan tujuan untuk membantu klien memahami diri mereka sendiri, menyelesaikan masalah, mengatasi tantangan, dan mencapai kesejahteraan psikologis. Praktik konseling didasarkan pada prinsip-prinsip psikologi, teori-teori konseling yang berbeda, serta etika profesional (DR. Namora Lumongga, 2014). Dalam praktik konseling, konselor memainkan peran penting sebagai fasilitator, pemberi dukungan, dan sumber informasi bagi klien. Mereka menggunakan berbagai teknik dan pendekatan yang dipilih berdasarkan kebutuhan dan preferensi klien, serta berdasarkan pada pemahaman mendalam tentang teori-teori psikologi. Proses konseling dimulai dengan pembentukan hubungan yang kuat antara konselor dan klien. Ini menciptakan

lingkungan yang aman dan mendukung di mana klien merasa nyaman untuk berbicara tentang masalah mereka dengan jujur dan terbuka. Konselor menggunakan keterampilan seperti pendengaran aktif, refleksi, empati, dan pemahaman untuk membantu klien menjelajahi dan memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka. Selanjutnya, konselor bekerja sama dengan klien untuk mengidentifikasi masalah atau tantangan yang dihadapi klien, dan menetapkan tujuan yang jelas untuk konseling tersebut. Ini dapat melibatkan eksplorasi tentang bagaimana masalah tersebut mempengaruhi kehidupan klien dan upaya untuk menemukan solusi atau strategi penyesuaian yang efektif. Selama proses konseling, konselor menggunakan berbagai teknik intervensi seperti konseling individu, konseling kelompok, terapi perilaku kognitif, terapi psikodinamik, terapi keluarga, atau terapi berbasis solusi, sesuai dengan kebutuhan klien (Laia et al., 2021.). Teknik ini dirancang untuk membantu klien mengubah pola pikir, perilaku, dan respon emosional mereka yang tidak sehat atau tidak produktif. Terakhir, konselor membantu klien dalam mengevaluasi kemajuan mereka dan merencanakan langkah-langkah selanjutnya untuk mencapai tujuan mereka. Ini mungkin melibatkan penyesuaian tujuan, pengembangan keterampilan baru, atau mendukung klien dalam mengatasi rintangan yang mungkin muncul dalam perjalanan mereka.

6. Teknik-Teknik Konseling

Teknik-teknik konseling adalah alat yang digunakan oleh konselor untuk membantu klien dalam mengeksplorasi, memahami, dan mengatasi masalah atau tantangan yang mereka hadapi. Berikut adalah beberapa teknik konseling yang umum digunakan (Puspita Sari et al., n.d.):

- a. **Pendengaran Aktif** : Konselor menggunakan keterampilan pendengaran aktif untuk mendengarkan dengan penuh perhatian dan empati terhadap apa yang dikatakan klien. Ini menciptakan lingkungan yang mendukung di mana klien merasa didengar dan dipahami.
- b. **Pertanyaan Terbuka** : Konselor menggunakan pertanyaan terbuka untuk merangsang refleksi dan eksplorasi lebih lanjut dari klien. Pertanyaan terbuka membuka ruang untuk klien untuk berbicara tentang pengalaman mereka dengan lebih mendalam.
- c. **Refleksi** : Konselor menggunakan refleksi untuk mengulangi atau merangkum apa yang dikatakan klien dengan kata-kata mereka sendiri. Ini membantu klien untuk mendengar kembali apa yang mereka katakan dan merangsang pemikiran lebih lanjut.
- d. **Teknik Penetapan Tujuan** : Konselor dan klien bekerja sama untuk menetapkan tujuan yang jelas dan dapat diukur untuk konseling tersebut. Tujuan ini membantu memberikan arah dan fokus pada proses konseling.
- e. **Penguatan Positif** : Konselor menggunakan penguatan positif untuk memberikan pujian atau penghargaan terhadap kemajuan atau prestasi klien. Ini membantu memperkuat perilaku yang diinginkan dan meningkatkan motivasi klien.
- f. **Teknik Kognitif-Behavioral** : Teknik ini berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Konselor membantu klien untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak sehat atau tidak produktif yang mungkin menyebabkan masalah atau ketidaknyamanan.
- g. **Terapi Keluarga** : Ketika relevan, konselor dapat melibatkan anggota keluarga dalam sesi konseling untuk membahas masalah atau dinamika yang mempengaruhi keluarga secara keseluruhan.
- h. **Relaksasi dan Mindfulness** : Teknik ini melibatkan latihan pernapasan, meditasi, atau visualisasi untuk membantu klien meredakan stres, kecemasan, atau ketegangan emosional (kurnia et al., n.d.).
- i. **Terapi Berbasis Solusi** : Konselor membantu klien untuk fokus pada solusi daripada masalah, dengan mengidentifikasi kekuatan, sumber daya, dan strategi penyelesaian yang mungkin telah terlewatkan.

- j. Homework Assignments : Konselor memberikan tugas di luar sesi konseling untuk membantu klien dalam mempraktikkan keterampilan baru,

merangsang refleksi, atau memperdalam pemahaman mereka tentang diri sendiri.

SIMPULAN

Dalam mendalami dasar-dasar praktik konseling, dapat disimpulkan bahwa pemahaman yang kuat tentang konsep dasar konseling, peran konselor, teknik-teknik yang umum digunakan, dan pentingnya etika dalam praktik konseling merupakan hal yang krusial. Definisi yang jelas tentang konseling dan sejarah perkembangannya membantu membentuk landasan yang kokoh dalam memahami esensi dan evolusi disiplin ini. Peran konselor sebagai fasilitator pertumbuhan pribadi dan penyedia dukungan emosional menegaskan pentingnya hubungan konselor-klien yang kuat dalam mencapai hasil yang bermakna. Selain itu, pemahaman tentang berbagai Teknik konseling, termasuk pendekatan kognitif, perilaku, dan humanistik, memungkinkan konselor untuk menyediakan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan individu klien.

Di samping itu, kepatuhan terhadap prinsip-prinsip etika, seperti kerahasiaan dan integritas profesional, adalah aspek yang tak terpisahkan dari praktik konseling yang efektif. Dengan pemahaman yang mendalam tentang dasar-dasar praktik konseling ini, para praktisi diharapkan dapat memberikan bimbingan yang efektif dan mendukung klien dalam mengatasi masalah serta mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

A Sundah -m Alang Jawa Timur -, A. J. (n.d.). *PSIKOLOGI KONSELING*.

Anggit Fajar Nugroho. (2018). *TEORI-TEORI BIMBINGAN KONSELING DALAM PENDIDIKAN. Jurnal Tawadhu. Buku Psikologi konseling.* (n.d.).

DR. Namora Lumongga, M. Sc. (2014). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta : Kencana.

Erwita Ika Violina, Mp., & Shopia Mawaddah, Mp. (n.d.). *BUKU AJAR KONSELING KARIR PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA*.

Kurnia, Y., Sura, H., & Artikel Abstrak, I. (n.d.). *KEEFEKTIFAN TEKNIK KONSELING KELOMPOK UNTUK*

MENGURANGI KECEMASAN SISWA BERBICARA DI DEPAN KELAS.

Laia, B., Sarumaha, M., Christina Zalukhu, M., Nduru, M., Telaumbanua, T., Dian Marsa eNdraha, L., Harefa, D., & Nias Selatan, S. (n.d.). *PENDEKATAN KONSELING BEHAVIORAL TERHADAP PERKEMBANGAN MORAL SISWA*. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>

Nasir, A. (2018). *Konseling Behavioral: Solusi Alternatif Mengatasi Bullying Anak Di Sekolah. KONSELING*

EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling," 2(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4466>

Puspita Sari, E., Hartati, S., & Siswanti, R. (n.d.). *Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa*.