

**Keterampilan Konseling dan Tahapan
Konseling dengan berbagai Pendekatan
Psikologi**

Pengertian Konseling

Konseling merupakan proses interaksi atau komunikasi oleh seorang psikolog pada kliennya untuk membantu mengklarifikasi dan membantu klien memecahkan masalahnya. Proses konseling sendiri dilakukan bisa lebih dari dua orang.

Konseling dalam Perspektif Psikologi

Psikologi konseling merupakan kegiatan antara dua pihak yaitu konselor yang merupakan psikolog dan seorang klien dan berlangsung untuk menyelesaikan akar permasalahan. Permasalahan yang biasa dialami atau dikeluhkan dalam proses konseling ini adalah masalah mengenai suatu hubungan antara dua individu atau lebih yang memberikan dampak depresif atau tekanan pada individu.

Peranan Psikologi Konseling

Steffler dan *Grant* menyusun peran konseling sebagai berikut menurut pengertian konseling, terdapat empat hal sebagai berikut :

1. Konseling sebagai Proses

Konseling mungkin membutuhkan beberapa kali pertemuan dan bisa dengan tahap atau proses yang sama, atau berbeda tergantung tingkat pemahaman klien dalam proses penyelesaian masalahnya.

2. Konseling sebagai Hubungan Spesifik

Hubungan yang spesifik perlu dibangun dalam proses konseling agar tujuan yang diinginkan bisa tercapai dengan mudah. Hubungan spesifik itu berupa pemikiran terbuka, penghargaan positif, pengertian, rasa saling percaya dan empati.

3. Konseling untuk Membantu Klien

Konseling bersifat membantu menyelesaikan masalah klien dengan membuka pikiran klien lebih luas lagi dan memberikan dorongan positif rasa percaya diri pada klien untuk bisa menyelesaikan masalahnya dengan baik.

4. Konseling untuk Mencapai Tujuan Hidup

Konseling memberikan masukan atau pendapat pada klien terkait masalahnya atau adanya perilaku maladaptif yang kemudian diberikan pemahaman untuk perubahan perilaku ke adaptif. Dengan begitu, klien memiliki fokus tujuan hidup yang lebih baik dengan aktualisasi diri yang lebih baik.

Kajian Manfaat Psikologi Konseling

Memandu
/ guiding

Menyembuh
kan
/ healing

Memfasilita
si
/ facilitating

Memodifika
si
/ modifying

Merekonstru
ksi
/ reconstructing

Pengemban
gan
/ developing

Mempengar
uhi
/ influencing

Mengkomuni
kasikan
/ communicating

Mengorgani
sasi
/ organizing

Cabang Psikologi Konseling

- **Psikologi Behaviorisme**

Psikologi menurut aliran ini hanya mengamati perilaku yang bisa diukur. Aliran ini dimulai oleh *Pavlov* dengan beberapa percobaannya yang mendapat kesimpulan tentang adanya neurosis eksperimen. Pavlov mendefinisikan perilaku maladaptif sebagai akibat proses belajar yang salah atau stres yang berlebihan.

- **Psikoanalisis**

Menurut *Freud*, perilaku manusia apapun itu baik yang terlihat maupun tidak terlihat merupakan hasil dari peristiwa yang terjadi sebelumnya. Peristiwa terjadi ada yang kita sadari dan tidak disadari. Kepribadian manusia juga dipicu oleh alam bawah sadar yang merupakan kepribadian seseorang.

- **Psikologi Humanistik**

Psikologi humanistik muncul setelah psikologi behaviorisme dan psikoanalisis. Abraham Maslow merupakan salah satu perintis psikologi humanistik dimana dia berpendapat bahwa aliran psikologi sebelumnya lebih berfokus pada insting- insting hewani dan memahami manusia dari perilakunya yang tampak.

- **Psikologi Gestalt**

Fokus utama konseling gestalt adalah terletak bagaimana keadaan klien sekarang serta hambatan-hambatan yang muncul dalam kesadarannya. Oleh karena itu tugas konselor adalah mendorong klien untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya.

Langkah-langkah Psikologi Konseling

Langkah langkah dalam psikologi konseling terdapat beberapa, sebagai berikut :

1. Menyatakan Kepedulian dan Kebutuhan terhadap Bantuan
2. Membentuk Hubungan
3. Menentukan Tujuan
4. Menyelesaikan Masalah
5. Menumbuhkan Kesadaran
6. Merencanakan Cara Bertindak
7. Menilai Hasil / Evaluasi

Tahapan Konseling dalam Psikologi Konseling

Tahap Awal

Tahap awal merupakan tahapan dimana hubungan baik antara konselor dan klien perlu dibentuk. Terdapat dua langkah yang harus diperhatikan dalam tahap awal ini yaitu saling menerima dan rasa saling percaya.

Tahap Inti

Tahapan inti terdiri dari beberapa tahap, yaitu : Eksplorasi kondisi klien, Identifikasi masalah dan keluhan, Pembentukan alternatif pemecah masalah, dan Implementasi.

Tahap Akhir

Tahap akhir ini memberikan penilaian apakah proses konseling tersebut sudah efektif, yaitu terdiri dari Analisis, Sintesis, dan Diagnosis.

Kesimpulan

Konseling adalah tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan, dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konselinya mengatasi masalah-masalahnya.

TERIMAKASIH...