

Sejarah Perkembangan Psikologi  
Konseling dan  
Perbedaan antara Konseling Individu  
dengan Konseling kelompok Secara  
Umum

Kehadiran konseling sebagai bentuk penanganan terhadap orang-orang yang mengalami gangguan psikologis, dimulai sejak tahun 1986 yang dipelopori oleh Lightner withmer dengan mendirikan sebuah klinik Psychological Counseling Clinic di University of Pennsylvania (Latipun, 2001).

Kemudian disusul oleh Jesse B. Davis (dikutip dari Mappiare, 2002), yang merupakan orang pertama yang memulai kegiatan sebagai pendidik dan konselor. karier di Central High School, Detroit. Perkembangan konseling juga dibantu oleh Eli Weaver dengan menerbitkan sebuah pamflet yang berjudul *Choosing a Career* pada tahun 1908 dan Frank Parson yang mengembangkan konsep bimbingan dan konseling vokasional. Person dianggap sebagai inovator konsep dan teknik konseling vokasional atas usahanya tersebut (Latipun, 2001)

Di era tahun 1930-an E.G. Williamson menyumbangkan teori konseling untuk pertama kalinya. Dalam hal ini, ia menggunakan pendekatan yang bersifat *directive, counselor-centered*.

Gagasannya ini ia tuangkan dalam bukun ya yang berjudul *How to Counseling Student* pada tahun 1939 dan *Counseling Adolescent* pada tahun 1950.

Pendekatannya inilah yang lebih banyak digunakan dalam dunia konseling selama kurang dari dua dekade berikutnya.

Pada tahun 1940-an terjadi beberapa perubahan dalam praktik konseling. Hal ini dilatarbelakangi oleh hadirnya teori yang dibawa oleh Carl Rogers.

Ia adalah seorang ahli psikologi yang beraliran humanistik dan berhasil memberikan nuansa baru dalam pendekatan konseling.

Gagasan yang diusungnya ini sangatlah bertolak belakang dengan apa yang dikemukakan oleh Williamson. Apabila Williamson menggunakan pendekatan *Counselor-centered* dalam menangani kliennya, maka Rogers menggunakan pendekatan *Person-Centered* dalam praktiknya.

Perkembangan dunia konseling semakin menunjukkan eksistensinya, ketika tahun 1952 American Psychological Association (APA) membedakannya dari psikologi klinis.

Berikut ini beberapa nama tokoh beserta peristiwa penting yang melatarbelakangi proses perjalanan lahirnya konseling sebagaimana yang telah disusun oleh Pietrofesa (Mappiare, 2002):

- ➔ 1896 Lightner Witmer mendirikan klinik konseling psikologis di universitas Pennsylvania.
- ➔ 1898 Jesse B. Davis mulai menjadi pendidik dan konselor karier pada Central High School di Detroit.
- ➔ 1905 Albert Binet dan Theophile Simon mengupayakan tes intelegensi umum baku di Paris.
- ➔ 1908 Frank Parsons menggiatkan usaha bimbingan jabatan pada Vocational Bureau of Boston dan melalui tulisannya yang berjudul *Choosing a Vocation*.
- ➔ 1909 Cifford Beers menulis *A Mind That Found Itself* dan membantu pendirian National Comission for Mental Hygiene.



- ▶ 1913 Didirikan National Vocational Guidance Association di Grand Rapid, Michigan.
- ▶ 1917 Army Alpha (Tes kemampuan mental verbal untuk kelompok) dan Army Beta (Tes kemampuan mental nonverbal) dikembangkan untuk digunakan dalam testing dan prosedur *skrining* pada Perang Dunia I.
- ▶ 1927 *Strong Vocational Interest Blank* diterbitkan pertama kali, hal ini menunjukkan kemajuan pertumbuhan dan perkembangan pengukuran minat.
- ▶ 1929 George-Reed Act disahkan oleh Congress yang meningkatkan bantuan federal, pemerintah pusat Amerika Serikat, bagi pendidikan jabatan.
- ▶ 1934 George-Elzy Act yang mendukung program-program pendidikan jabatan, disahkan oleh Congress.
- ▶ 1935 Sebagai reaksi dari depresi (ekonomi) dan pengangguran besar-besaran, didirikan Work Progress Administration, Konseling dan

- ➔ 1936 George Deen Act melanjutkan, menyambung dukungan federal bagi pendidikan jabatan.
- ➔ 1937 Didirikan American Association for Applied Psychology.
- ➔ 1938 Pada US Office of Education, Departemen Pendidikan Amerika Serikat, dibuka Occupational Information and Guidance Service.
- ➔ 1939 E.G. Williamson mempublikasikan *How to Counsel Students*.
- ➔ 1941 *Army General Classification Test* dikembangkan.
- ➔ 1942 Carl Rogers mempublikasikan *Counseling and Psychotherapy*.
- ➔ 1945 *General Aptitude Test Battery* dikembangkan oleh US Employment Office, Departemen Tenaga Kerja Amerika Serikat.
- ➔ 1951 Didirikan American Personal and Guidance Association.
- ➔ 1952 Dibentuk American School Counselor Association
- ➔ 1953 American Psychological Association mengganti *Counseling and Guidance* menjadi *Difision 17- Counseling Psychology*.

# Konseling Individu

Konseling Individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seseorang konselor dan seseorang konseli (klien).

*Konseling bertujuan membantu individu-individu untuk memecahkan masalah-masalah pribadi, baik sosial maupun emosional, yang dialami saat sekarang dan yang akan datang. Konseling bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai pribadi, kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor dipusat pendidikan.*

## TEKNIK DALAM KONSELING INDIVIDU

1. *Menghampiri klien (attending)*
2. *Empati*
3. *Refleksi*
4. *Eksplorasi*
5. *Menangkap pesan utama*
6. *Bertanya untuk membuka percakapan*
7. *Bertanya tertutup*
8. *Dorongan minimal*
9. *Interpretasi*
10. *Mengarahkan*
11. *Menyimpulkan sementara*

12. *Memimpin*
13. *Memfokus*
14. *Konfrontasi*
15. *Menjernihkan*
16. *Memudahkan*
17. *Diam*
18. *Mengambil inisiatif*
19. *Memberi nasehat*
20. *Memberi informasi*
21. *Merencanakan dan menyimpulkan*

*Secara umum proses konseling individual dibagi atas 3 tahap yaitu tahap awal konseling, tahap pertengahan (kerja) dan tahap akhir konseling.*

### TAHAP AWAL KONSELING

- a. Membangun hubungan konseling dengan melibatkan klien yang mengalami masalah.*
- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah.*
- c. Membuat peninjauan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah.*
- d. Menegosiasikan kontrak.*

*Adapun tujuan pada pada tahap pertengahan ini sebagai berikut :*

1. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian klien dan lingkungannya dalam mengatasi masalah tersebut.
2. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara.
3. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak.

## TAHAP AKHIR KONSELING

★  
*Cavanagh (1982) menyebut tahap ini dengan istilah terminasi. 2 pada tahap ini, konseling ditandai oleh beberapa hal berikut ini :*

1. Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
2. Adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamik.
3. Adanya tujuan hidup yang jelas di masa yang akan datang dengan program yang jelas pula.
4. Terjadinya perubahan sikap yang positif terhadap masalah yang dialaminya, dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, teman, dan keadaan yang

*tidak menguntungkan*

# *Konseling Kelompok*



*Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada klien dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.*

*Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa klien-klien (siswa) yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.*

*Konseling kelompok bersifat pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok itu menyajikan dan memberikan dorongan kepada individu individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri.*

*Dalam hal ini, individu-individu tersebut di dorong untuk melakukan tindakan yang selaras dengan kemampuannya semaksimal mungkin melalui perilaku perwujudan diri.*

*Menurut Sherzert & Stone ( dikutip dari Lubis, 2009) karakteristik klien yang cocok mengikuti konseling kelompok adalah :*

1. Klien yang merasa bahwa mereka perlu berbagi sesuatu dengan orang lain di mana mereka dapat membicarakan tentang kebimbangan, nilai hidup dan masalah yang dihadapi.
2. Klien yang memerlukan dukungan dari teman senasib sehingga dapat saling dimengerti.
3. Klien yang membutuhkan pengalaman dari orang lain untuk memahami dan memotivasi diri.

*Sementara itu, George dan Cristiani (dikutip dari Latipun, 2001) menyatakan karakteristik klien yang tidak sesuai mengikuti konseling kelompok adalah sebagai berikut :*

1. Klien yang berada dalam keadaan kritis.
2. Klien tidak ingin masalahnya diketahui orang lain karena yang bersifat konfidensial sehingga harus dilindungi dan dijaga kerahasiaannya.
3. Memiliki ketakutan bicara yang luar biasa.
4. Tidak mampu menjalin hubungan interpersonal.
5. Memiliki kesadaran yang sangat terbatas.
6. Klien yang mengalami penyimpangan seksual.
7. Klien yang sangat besar.

*Selain karakteristik klien tersebut, keefektifan layanan konseling kelompok juga dipengaruhi oleh bagaimana anggota kelompok menciptakan situasi konseling yang saling mendukung. Suasana tersebut antara lain :*

1. Terjadinya interaksi yang dinamis.
2. Keterikatan emosional.
3. Adanya sikap penerimaan antara sesama anggota.
4. Altruistik, yaitu mengutamakan kepedulian terhadap orang lain.
5. Dapat menambah ilmu dan wawasan anggota kelompok serta menumbuhkan ide-ide mengatasi masalah.
6. Setiap anggota dapat melakukan katarsis (menyatakan emosi yang mengarah pada pengungkapan masalah sebenarnya).
7. Setiap anggota dapat berempati satu sama lain.

*Oleh karena itu, peran serta seluruh anggota kelompok sangat diperlukan untuk mewujudkan situasi konseling yang saling membangun, mendukung, dan harmonis. Adapun peran serta anggota konseling kelompok yaitu:*

17

1. Berperan aktif yang ditunjukkan melalui sikap 3M (mendengar dengan aktif, memahami dengan positif, dan merespons dengan tepat).
2. Bersedia berbagi pendapat, ide, dan pengalaman.
3. Dapat menganalisis.
4. Aktif membina keakraban dan menjalin ikatan emosional.
5. Dapat mematuhi etika kelompok.
6. Dapat menjaga kerahasiaan, perasaan, dan bersedia membantu anggota kelompok.
7. Membina kelompok dengan tujuan mencapai keberhasilan kegiatan kelompok.

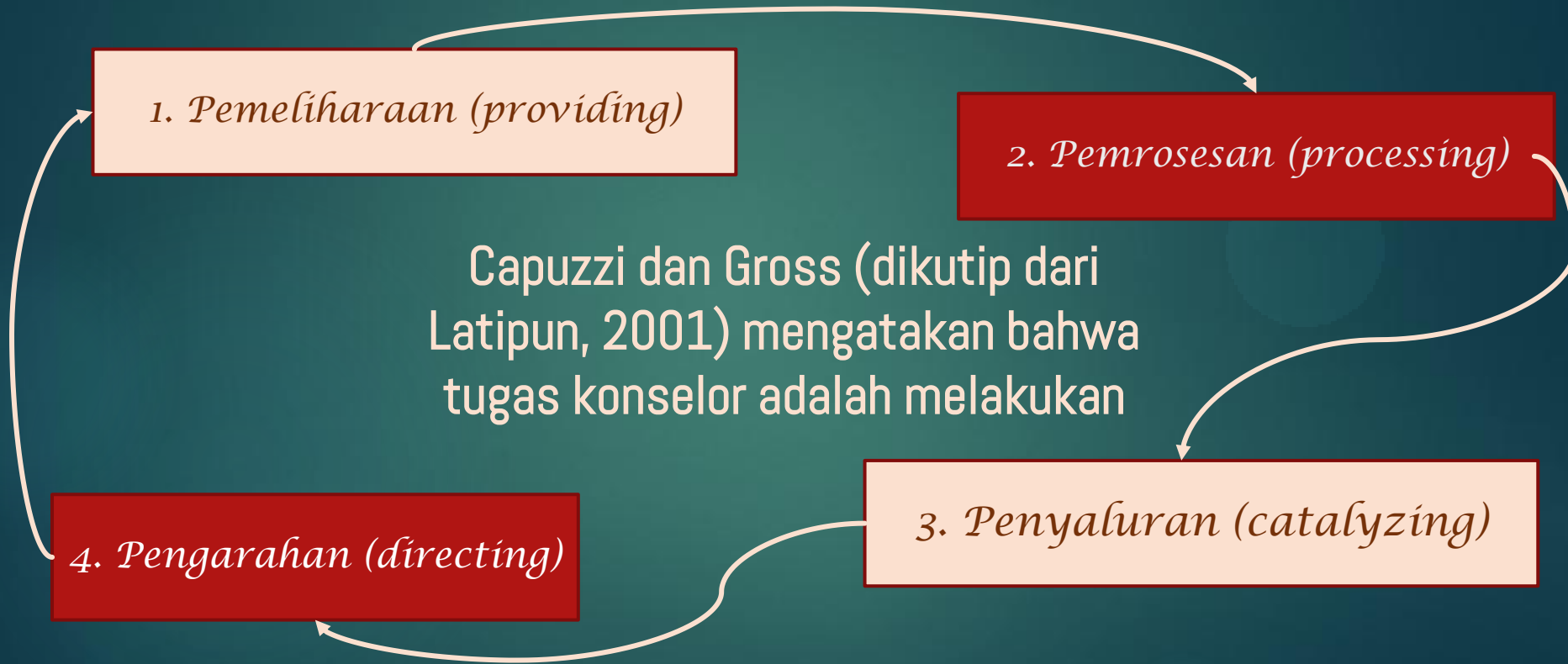
1. *Pemeliharaan (providing)*

2. *Pemrosesan (processing)*

Capuzzi dan Gross (dikutip dari  
Latipun, 2001) mengatakan bahwa  
tugas konselor adalah melakukan

3. *Penyaluran (catalyzing)*

4. *Pengarahan (directing)*



Prosedur konseling sama dengan bimbingan kelompok yaitu terdiri dari

(1) tahap pembentukan

Tahap pembentukan tema nya pengenalan, pelibatan dan pemasukan diri.

(1) tahap peralihan

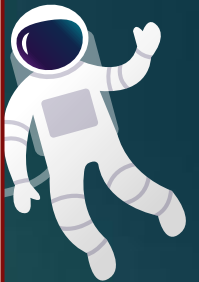
Tahap pembentukan tema nya pengenalan, pelibatan dan pemasukan diri.

(1) tahap kegiatan

Tahap peralihan tema nya pembangunan jembatan antara tahap pertama dan ketiga.

(1) tahap pengakhiran

Tahap kegiatan temanya kegiatan pencapaian tujuan. Tahap pengakhiran temanya penilaian dan tindak lanjut.



*Setiap upaya yang dilakukan dalam psikologi konseling tidak lain sebagai upaya membantu klien untuk memahami dirinya dan lingkungannya agar dapat melakukan penyesuaian dengan optimal. Setelah dilakukannya Proses konseling diharapkan setiap konflik yang terjadi dapat diatasi sendiri oleh klien. Dengan menggunakan segala kelebihan atau potensi yang ada pada diri klien. Seorang hanya mengarahkan dan membantu mencari pilihan pemecahan masalah yang dialami oleh klien bukan menginterfensi diri klien.*