



STRATEGI & INTERVENSI KONSELING

Drs. Mochamad Nursalim, M.Si.

Strategi dan Intervensi Konseling

Drs. Mochamad Nursalim, M.Si.

@kademia

Akademia Permata
2014

STRATEGI DAN INTERVENSI KONSELING

Penulis: Drs. Mochamad Nursalim, M.Si.

Penyunting Isi dan Bahasa: Yuan Acitra, S.E.

Koordinator Editorial: Yuan Acitra, S.E.

Penata Letak: Hanaryo

Ilustrasi Cover: mastergrafis

Edisi Bahasa Indonesia

© 2013 Penulis

© 2014, 2013 Akademia Permata

akademiapermata@gmail.com

Distribusi oleh PT. Indeks

Permata Puri Media Jl. Topaz Raya C2 No. 16

Kembangan Utara-Jakarta Barat 11610

e-mail: indeks@indeks-penerbit.com

@kademia

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted, in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission in writing from the publisher or copyrights holder.

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronis maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa seizin tertulis dari penerbit atau pemegang hak cipta.

ISBN (10) 6 0 2 - 8 3 8 1 - 5 1 - 9

(13) 9 7 8 - 6 0 2 - 8 3 8 1 - 5 1 - 2

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Cetakan I, 2013

Cetakan II, 2014



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah swt. yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulisan buku ini dapat terselesaikan.

Thompson (2004) menyatakan bahwa saat ini telah ada lebih dari 300 strategi konseling dari berbagai orientasi teoretis. Sementara itu Kebutuhan akan buku-buku literatur yang membahas tentang strategi konseling sangat diperlukan dalam rangka mendukung perkembangan profesi konseling di Indonesia. Buku ini disusun dalam rangka memenuhi referensi bagi para konselor, calon konselor, psikolog, terapis, serta para pemerhati profesi konseling. Buku ini disusun mengacu pada berbagai literatur yang ada dan pengalaman penulis dalam menerapkan strategi konseling serta berbagai penelitian yang telah penulis lakukan.

Buku ini ditulis sebagai wahana untuk memfasilitasi para konselor, calon konselor, psikolog, terapis, serta para pemerhati profesi konseling, untuk mempelajari dan mendalami salah satu aspek yang krusial dalam praktik konseling, yakni strategi konseling yang juga dikenal dengan istilah teknik konseling. Strategi konseling menjadi aspek yang sangat krusial dalam praktik konseling karena dengan memahami dan menggunakan strategi konseling dalam melaksanakan tugas-tugas profesionalnya maka konselor, sebagai profesional, di samping telah memenuhi tuntutan ilmiah dalam menjalankan profesinya, juga lebih mungkin dapat bekerja lebih efektif dan efisien. Perlunya menggunakan strategi dalam proses konseling tidak hanya memenuhi akuntabilitas dan tanggung jawab profesi, tetapi di dalamnya juga terkandung adanya ketulusan untuk menolong konseli.

Isi buku ini diawali dengan membahas tentang prosedur konseling, serta diperdalam tentang bagaimana memilih dan mengimplementasikan strategi konseling, dilanjutkan dengan berbagai macam strategi konseling yang sangat diperlukan dalam pemecahan masalah-masalah konseli. Buku ini akan menuntun para pembaca untuk memahami berbagai strategi konseling dari berbagai orientasi dan berbagai teori konseling di antaranya adalah strategi *modeling*, strategi *cognitive restructuring*, strategi *systematic desensitization*, strategi *thought stopping*, strategi pengambilan keputusan, strategi *self management*, strategi *assertive training*, strategi *reframing*, strategi relaksasi, strategi *stress inoculation*, dan sebagainya. Di samping itu, buku ini dilengkapi dengan beberapa dialog antara konselor dan konseli yang menggambarkan proses penerapan suatu strategi konseling. Diharapkan buku ini dapat dijadikan pedoman

pelaksanaan penerapan strategi-strategi konseling, yang pada gilirannya dapat mempermudah konselor dan terapis membantu memecahkan masalah konseli secara efektif dan efisien.

Kepada Pimpinan Institut, Pimpinan Fakultas, teman-teman sejawat serta pihak-pihak lain yang telah membantu memberi masukan penulisan buku ini, disampaikan terima kasih. Buku ini juga merupakan kado bagi tiga wanita istimewa yang selalu memberi inspirasi dan motivasi bagi penulis yaitu Wiwik Widayanti (istri), Sherrin Nurlita Widya (anak pertama), dan Salma Mayang Widya (anak kedua).

Demi penyempurnaan buku ini penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak. Atas perhatiannya diucapkan banyak terima kasih. Mudah-mudahan maksud utama disusunnya buku ini dapat tercapai.

Penulis





DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR DAN TABEL	xi
Bab 1 PROSEDUR KONSELING	1
A. Tahap Pembinaan Hubungan	3
1. Tanggung jawab	3
2. Tujuan	3
3. Fokus	3
4. Keterbatasan	4
B. Tahap Asesmen Masalah	4
C. Tahap Penetapan Tujuan	5
D. Tahap Seleksi Strategi	6
E. Tahap Implementasi Strategi	7
F. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut	8
G. Tahap Terminasi (Penghentian Konseling)	8
Bab 2 SELEKSI STRATEGI	11
A. Saat Memperkenalkan Strategi	12
1. Kualitas Hubungan	12
2. Asesmen Masalah	13
3. Tujuan Konseling	14
4. Kesiapan dan Komitmen Konseli	14
5. Pengumpulan Data Pokok	14
B. Kriteria Memilih Strategi	14
1. Pilihan Konselor	15
2. Dokumentasi Strategi	16
3. Faktor Lingkungan	16
4. Sifat Problem dan Reaksi Konseli	17
5. Tujuan yang Diinginkan	18
6. Pilihan Konseli	18

Bab	3	IMPLEMENTASI STRATEGI KONSELING	21
	A.	Pengertian Strategi Konseling	21
	B.	Komponen Strategi Konseling	22
	1.	Rasional Strategi	22
	2.	Pemberian Contoh/Modeling	23
	3.	Praktik/Latihan	24
	4.	Pekerjaan Rumah	25
Bab	4	STRATEGI COGNITIVE RESTRUCTURING (CR)	29
	A.	Distorsi Kognitif	29
	B.	Strategi <i>Cognitive Restructuring</i>	32
	1.	Pengertian	32
	2.	Prosedur	32
	3.	Dukungan Penelitian	37
	4.	Contoh Dialog <i>Cognitive Restructuring</i> (Pengubahan Pola Berpikir)	37
Bab	5	STRATEGI THOUGHT STOPPING (TS)	45
	A.	Pengertian	45
	B.	Prosedur	45
	1.	Rasional	46
	2.	Berhenti Memikirkan yang Diarahkan oleh Konselor	46
	3.	Berhenti Memikirkan yang Diarahkan oleh Konseli (<i>Overt Interruption Client</i>)	47
	4.	Berhenti Memikiran yang Diarahkan oleh Konseli (<i>Covert Interruption</i>)	47
	5.	Pergantian ke Pikiran Asertif, Positif atau Netral	48
	6.	Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut	48
	C.	Dukungan Penelitian	49
	D.	Contoh Dialog <i>Thought Stopping</i>	50
Bab	6	STRATEGI COGNITIVE MODELING (CM)	55
	A.	Pengertian	55
	B.	Kegunaan	55
	C.	Prosedur	55
	1.	Rasional	56
	2.	Pemodelan Penugasan dan <i>Self-Guidance</i>	57
	3.	Bimbingan Secara Terbuka dari Konselor (<i>Overt External Guidance</i>)	58
	4.	Bimbingan Secara Terbuka dari Konseli Sendiri (<i>Overt Self-Guidance</i>)	58
	5.	Bimbingan pada Diri Sendiri Secara Terbuka (<i>Faded Overt Self-Guidance</i>)	59

	6.	Bimbingan pada Diri Sendiri Secara Tertutup (<i>Covert Self-Guidance</i>)	59
	7.	Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut	59
	D.	Model Percakapan <i>Cognitive Modeling</i> dengan <i>Cognitive Self-Instruction Training</i>	61
Bab	7	STRATEGI REFRAMING	69
	A.	Pengertian	70
	B.	Macam-macam <i>Reframing</i>	70
	1.	<i>Meaning Reframing</i>	70
	2.	<i>Context Reframing</i>	71
	C.	Prosedur <i>Reframing</i>	72
	1.	Rasional	72
	2.	Identifikasi Persepsi dan Perasaan Konseli dalam Situasi Problem	73
	3.	Mengenal Kembali Secara Sengaja Persepsi yang Menimbulkan Masalah	73
	4.	Identifikasi Persepsi Alternatif	73
	5.	Modifikasi Persepsi dalam Situasi Problem	74
	6.	Memberikan Tugas Rumah dan Tindak Lanjut	74
	D.	<i>Six Step Reframing</i>	75
Bab	8	STRATEGI STRESS INOCULATION	77
	A.	Stres	77
	1.	Pengertian Stres	77
	2.	Sumber Stres	77
	3.	Proses Stres	78
	B.	<i>Coping Stress</i>	79
	1.	Pengertian <i>Coping Stress</i>	79
	2.	Proses <i>Coping Stress</i>	79
	3.	Strategi <i>Coping Stress</i>	79
	C.	<i>Stress Inoculation</i>	80
	1.	Pengertian <i>Stress Inoculation</i>	80
	2.	Prosedur <i>Stress Inoculation</i>	81
	3.	Dukungan Penelitian	83
Bab	9	STRATEGI RELAKSASI	85
	A.	Pengantar	85
	B.	Dasar Pemikiran Metode Relaksasi	85
	C.	Kegunaan Relaksasi	86
	D.	Macam-macam Relaksasi	87



	1.	Relaksasi Otot	87
	2.	Relaksasi Kesadaran Indra	91
	E.	Tahap-tahap Relaksasi	92
	1.	Rasional	93
	2.	Petunjuk tentang Berpakaian	93
	3.	Menciptakan Suasana yang Nyaman	93
	4.	Pemodelan oleh Konselor	93
	5.	Petunjuk untuk Melakukan Relaksasi	95
	6.	Penilaian Pascarelaksasi	95
	7.	Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut	95
Bab	10	STRATEGI <i>SYSTEMATIC DESENSITIZATION</i> (SD)	97
	A.	Pengertian	97
	B.	Prosedur	98
	C.	Dukungan Penelitian	102
	D.	Implementasi	103
Bab	11	STRATEGI <i>MODELING</i>	121
	A.	Pengertian	121
	B.	Tujuan <i>Modeling</i>	121
	C.	Macam-macam <i>Modeling</i>	122
	D.	Tahap Belajar Melalui <i>Modeling</i>	122
	E.	<i>Modeling</i> Simbolis	123
	F.	Diri sebagai Model	125
	G.	Contoh Petunjuk untuk Strategi Diri sebagai Model	127
	H.	<i>Modeling</i> Partisipan	129
Bab	12	STRATEGI LATIHAN ASERTIF	137
	A.	Latar Belakang	137
	B.	Perilaku Asertif	138
	C.	Latihan Asertif	141
	D.	Dasar Teori Latihan Asertif	141
	E.	Tujuan Latihan Asertif	143
	F.	Prosedur Terapan Latihan Asertif	143
	G.	Dukungan Penelitian	147



Bab	13	STRATEGI SELF-MANAGEMENT	149
	A.	Pengertian	150
	B.	Prosedur	150
	C.	Self-Monitoring	153
	1.	Rasional	153
	2.	Penentuan Respons	153
	3.	Mencatat Respons	153
	4.	Membuat Peta Respons	153
	5.	Memperlihatkan Data	154
	6.	Analisis Data	154
	D.	Stimulus-Control	156
	E.	Self-Reward	157
	F.	Dukungan Penelitian	159
 Bab	 14	 STRATEGI PENGAMBILAN KEPUTUSAN	 161
	A.	Proses Pengambilan Keputusan	161
	1.	Rasional strategi	162
	2.	Menentukan persoalan	162
	3.	Menemukan alternatif	163
	4.	Mengumpulkan informasi	164
	5.	Memproses informasi	164
	6.	Merumuskan kembali tujuan dan memilih rencana	165
	7.	Mengimplementasikan dan mengevaluasi rencana	165
	8.	Terminasi	166
	B.	Model-model Pengambilan Keputusan	167
	1.	Model Otoriter	167
	2.	Model <i>Laissez Faire</i>	167
	3.	Model Matematis	167
	4.	Model Rangkaian Gelatt	168
	5.	Model <i>Traits & Factor</i>	169
	6.	Pengambilan Keputusan yang Dibantu oleh Komputer	170
 GLOSARIUM			 171
DAFTAR PUSTAKA			175
PROFIL PENULIS			189





DAFTAR BAGAN DAN TABEL

DAFTAR BAGAN

Bagan 1-1	Tahapan umum dalam proses konseling	2
Bagan 8-1	Proses terjadinya stres	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1-1	Prosedur konseling	9
Tabel 2-1	Teori-teori konseling beserta strategi/teknik konseling	11
Tabel 3-1	Contoh catatan harian	26
Tabel 4-1	Langkah-langkah strategi <i>cognitive restructuring</i>	36
Tabel 5-1	Langkah-langkah strategi <i>thought stopping</i>	49
Tabel 6-1	Langkah-langkah strategi <i>cognitive modeling</i>	60
Tabel 7-1	Contoh <i>meaning reframing</i>	71
Tabel 7-2	Contoh <i>context reframing</i>	72
Tabel 7-3	Langkah-langkah strategi <i>reframing</i>	74
Tabel 8-3	Langkah-langkah strategi <i>stress inoculation</i>	82
Tabel 9-1	Langkah-langkah strategi relaksasi	95
Tabel 10-1	Langkah-langkah strategi <i>systematic desensitization</i>	99
Tabel 11-1	Langkah-langkah strategi <i>modeling partisipan</i>	135
Tabel 12-1	Langkah-langkah strategi latihan asertif	146
Tabel 13-1	Langkah-langkah pengembangan program <i>self-management</i>	151
Tabel 13-2	Langkah-langkah <i>self-monitoring</i>	154
Tabel 14-1	Langkah-langkah strategi pengambilan keputusan	166

PROSEDUR KONSELING

Di berbagai literatur konseling, akan ditemukan banyak sekali ragam definisi konseling. Keragaman ini berakar pada sudut pandang, perspektif pendekatan, dan orientasi teoretis dari ahli yang membuat definisi itu. Namun, secara umum semua definisi memiliki tujuan umum yang sama, yakni kesejahteraan individu. Perbedaan dapat terletak pada fokus atau sasaran intervensi dan cara bagaimana konseling itu dilaksanakan.

Istilah konseling sering kali digunakan untuk menggambarkan suatu proses pemberian bantuan pemecahan masalah/kesulitan yang diberikan oleh ahli/profesional yang berkewenangan memberikannya kepada individu atau kelompok individu melalui situasi yang dirancang secara khusus yang di dalamnya mengandung dimensi-dimensi psikologis. Melengkapi definisi di atas biasanya konseling diartikan sebagai suatu hubungan bantuan yang bersifat mempribadi, dilakukan oleh profesional yang telah terlatih dan memiliki lisensi, individu yang dibantu adalah mereka yang masih memiliki taraf kesadaran normal, berkaitan dengan perubahan perilaku, memiliki landasan filosofis dan teoretis.

Burks dan Steffler (dalam George dan Cristiani 1981) memberikan gambaran yang cukup memadai, menyatakan bahwa konseling merupakan suatu hubungan profesional antara konseli dengan konselor yang terlatih. Hubungan tersebut selalu bersifat antarpribadi, meskipun kadang-kadang dapat melibatkan lebih dari dua orang. Hubungan tersebut dirancang untuk membantu konseli memperoleh pemahaman dan memperjelas pandangan tentang diri dan kehidupannya, dan untuk belajar mencapai tujuan-tujuan yang mereka tetapkan sendiri. Ini dilakukan dengan cara memilih atau memanfaatkan informasi yang valid dan bermakna dan melalui pemecahan masalah-masalah emosional atau masalah interpersonal. Definisi ini menegaskan bahwa konseling merupakan suatu hubungan yang bersifat profesional dan mempribadi antara konselor dan konseli dengan maksud mendorong perkembangan pribadi konseli dan membantu memecahkan masalah yang sedang dihadapinya. Konselor adalah profesional yang memiliki kewenangan untuk memberikan konseling, sedangkan konseli adalah individu yang menerima konseling. Terdapat profesional lain memiliki kewenangan untuk memberikan konseling sepanjang ia memiliki latar belakang pendidikan dan pengalaman yang dipersyaratkan, seperti psikoterapis, psikolog, atau pekerja sosial. Masalah yang dipecahkan dalam konseling dapat bervariasi secara luas, mulai dari masalah pribadi hingga masalah sosial, dan bisa bersifat preventif (pencegahan) atau kuratif (pengentasan/pemecahan masalah). Dalam proses konseling konselor tidak hanya memberikan informasi kepada konseli tetapi juga

melatihkan keterampilan-keterampilan tertentu baik yang bersifat afektif, kognitif, maupun perilaku sehingga konseli pada akhirnya mampu untuk memecahkan masalahnya sendiri dan berkembang menjadi pribadi yang sehat dan dapat merealisasikan semua potensinya.

Dari definisi konseling yang telah dikemukakan kita dapat memahami bahwa konseling merupakan suatu proses. Pengertian proses mengimplikasikan bahwa konseling berjalan melalui serangkaian tahapan. Setiap tahapan mendeskripsikan tindakan konselor dan apa yang harus dilakukan oleh konseli untuk mencapai tujuan. Berapa banyak tahapan yang harus dilalui dan bagaimana isi dari setiap tahapan bisa bervariasi antara proses konseling yang satu dengan lainnya tergantung dari orientasi teoretis yang digunakan oleh konselor.

Namun, tanpa memperhatikan orientasi teoretis yang digunakan, terdapat tahapan-tahapan umum yang relatif sama. Jika dirangkumkan dari berbagai pendapat ahli, tahapan-tahapan itu adalah: pengembangan hubungan, asesmen masalah, penetapan tujuan, pemilihan teknik atau strategi, implementasi strategi, evaluasi dan tindak lanjut serta terminasi (lihat Gibson & Mitchell, 1995; Hackney & Cormier, 2001; Thompson, Rudolph, & Henderson, 2004). Tahapan konseling tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.

Bagan 1-1 Tahapan umum dalam proses konseling



Ilustrasi di atas menggambarkan urutan atau tahapan proses konseling yang mudah dimengerti dan memberikan gambaran yang jelas tentang keseluruhan proses konseling yang dimulai sejak konseli diterima sampai terminasi. Di bawah ini akan dibahas lebih detail tentang tahapan proses konseling tersebut.

A. TAHAP PEMBINAAN HUBUNGAN

Tahap pertama dalam proses konseling adalah pembinaan hubungan. Hubungan konseling sengaja dikembangkan oleh konselor guna membangun suatu iklim terapeutik yang kondusif yang disebut *rapport*. *Rapport* merupakan suatu istilah klinis yang digunakan untuk menunjuk pada suatu iklim psikologis yang muncul dari kontak interpersonal antara konselor dan konseli yang mendorong sikap percaya dan terbuka pada diri konseli. Penguasaan keterampilan komunikasi verbal dan nonverbal sangat dibutuhkan dalam tahap ini. Beberapa keterampilan konseling yang dapat memperlancar tahap ini di antaranya keterampilan *attending* dan *active listening*. Kedua keterampilan tersebut mengkomunikasikan kepada konseli bahwa konselor tertarik dan berusaha untuk mengerti dengan apa yang mereka katakan atau yang mereka ceritakan. Faktor-faktor penting yang berpengaruh terhadap pembentukan hubungan konselor-konseli adalah penghargaan dan penerimaan positif, empati, dan ketulusan membantu konseli. Pembinaan hubungan harus dapat dicapai pada awal proses konseling.

Pada saat pembinaan hubungan, sering kali konselor perlu memberi gambaran yang tepat tentang konseling, kegiatan ini disebut *structuring*. *Structuring* adalah kerangka kerja yang digunakan konselor dengan konselinya. Kerangka kerja ini diberitahukan kepada konseli dengan jalan memberi penjelasan secara singkat tentang 4 aspek konseling yaitu tanggung jawab, tujuan, fokus, dan keterbatasan. Di bawah ini dijelaskan 4 aspek yang merupakan bagian dari *structuring*.

1. Tanggung jawab

Konselor memberikan informasi kepada konseli tentang tanggung jawab dalam proses konseling. Konselor dapat menyatakan sebagai berikut, "Tugas saya sebagai konselor adalah mendengarkan dan mencoba mengerti bagaimana pikiran dan perasaan Anda tentang sesuatu hal. Saya tidak akan membuatkan suatu keputusan untuk Anda, tetapi Anda sendiri yang akan membuat keputusan."

2. Tujuan

Tujuan dari proses konseling perlu disampaikan kepada konseli, misalnya: "Tujuan konseling ialah membantu Anda mengatasi problem Anda."

3. Fokus

Agar konseling efektif, konseli harus mengerti bahwa proses konseling berpusat pada masalah konseli yang akan diubah, yang diwujudkan dalam bentuk tujuan atau target yang akan dicapai. Contoh bagaimana konselor menyatakan fokus dalam konseling adalah sebagai berikut, "Dalam konseling ini kita akan memusatkan pada terbentuknya suatu tujuan khusus atau target tertentu yang akan dicapai."



4. Keterbatasan

Konselor dapat menjelaskan keterbatasan dalam hubungan konseling seperti sebagai berikut, "Dalam proses konseling memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya keterbatasan kewenangan, saya akan membantu seseorang yang bermasalah sesuai kewenangan saya. Bila di luar kewenangan saya maka seseorang itu akan saya referal kepada pihak yang berwenang. Kedua, hubungan konseling ini harus didasari kesukarelaan. Ketiga, kita memiliki keterbatasan berkaitan dengan jumlah pertemuan dan lamanya pertemuan. Dan keempat adalah kerahasiaan, maksudnya segala informasi yang Anda berikan kepada saya, akan saya jamin kerahasiaannya. Saya tidak akan memberitahukan kepada siapa pun tanpa seizin Anda."

B. TAHAP ASESMEN MASALAH

Tahap kedua adalah asesmen masalah. Asesmen dalam proses konseling merupakan suatu proses mengumpulkan dan mengolah informasi dengan menggunakan berbagai prosedur dan alat sebagai dasar untuk mengembangkan program bantuan/konseling.

Asesmen pada dasarnya merupakan suatu istilah yang lebih disenangi oleh para ahli klinis belakangan ini untuk menggantikan istilah diagnosis. Istilah diagnostik itu sendiri aslinya berasal dari bahasa *Greek*, yakni *dia* = sebagian, dan *gignoskein* = mengetahui. Secara harfiah, diagnosis berarti upaya untuk membedakan atau melihat dengan jelas (*to distinguish*) atau untuk mengetahui sebagian (*to know apart*) (Achenbach, 1982). Sedangkan pengertian yang lebih luas, diagnosis berarti suatu penyelidikan atau analisis tentang sebab atau sifat dari suatu kondisi, situasi, atau masalah, dan suatu pernyataan atau kesimpulan berkenaan dengan sifat atau sebab dari beberapa gejala (Woolle R., 2002). Konselor yang menguasai keterampilan asesmen akan lebih mungkin dapat bertindak lebih efektif dalam proses terapeutik, khususnya untuk mengenali dan menetapkan masalah konseli. Dengan terampil menggunakan prosedur-prosedur asesmen masalah, maka setidaknya konselor telah bertindak atau bekerja secara profesional.

Tugas konselor selama proses asesmen adalah mengetahui informasi apa yang dibutuhkan dan bagaimana memperolehnya, menempatkan informasi itu secara bersama-sama sehingga menjadi kesatuan yang bermakna, dan menggunakannya untuk mengembangkan hipotesis klinis guna mengarahkan pada suatu gagasan tentatif tentang masalah konseli dan gagasan tentang rancangan program intervensinya. Tujuan umum dari asesmen masalah adalah untuk memperoleh pemahaman tentang konfigurasi masalah konseli sebagai dasar untuk mengembangkan rencana bantuan.

Selama fase ini, konseli mengkomunikasikan problem yang sedang dihadapi kepada konselor, sementara itu konselor akan terus menampilkan perilaku pendampingan dengan menggunakan keterampilan dasar konseling di antaranya adalah parafrasa, klarifikasi, refleksi perasaan, *probe*, dan sebagainya. Konselor juga harus memilah antara problem mana yang

hanya permukaan atau kulit luar, dan mana masalah sesungguhnya yang lebih dalam kompleks. Menurut Gibson (2008) ada 3 kegiatan yang dilakukan konselor pada tahap ini yaitu membatasi masalah, mengeksplorasi masalah dan mengintegrasikan informasi. Pada kegiatan membatasi masalah, konselor dan konseli berusaha mendeskripsikan atau mengidentifikasi problem sespesifik dan seobjektif mungkin. Selain itu penting juga mengidentifikasi komponen yang mendukung terjadinya masalah, berat-ringannya masalah serta pengaruh masalah tersebut terhadap konseli.

Adapun kegiatan yang dilakukan tahap ini menurut Nursalim (2005) meliputi: mengidentifikasi masalah, memilih masalah untuk konseling, mengidentifikasi komponen-komponen permasalahan, menentukan *baseline* (patokan) permasalahan, mengidentifikasi faktor penguat terjadinya masalah, serta mengadakan pencocokan/verifikasi permasalahan dengan konseli.

C. TAHAP PENETAPAN TUJUAN

Setelah konselor melakukan asesmen, maka akan diketahui jenis permasalahan konseli, penyebab permasalahan, tingkat kedalaman masalah, akibat permasalahan dan sebagainya, maka tahap ketiga dari proses konseling adalah penetapan tujuan atau target yang ingin dicapai konseli. Tujuan konseling ini sangat penting karena tujuan ini akan memberi arah pada proses konseling serta sebagai dasar penentuan strategi atau intervensi konseling selanjutnya. Tujuan sebaiknya dirumuskan oleh konseli, namun bila konseli belum dapat merumuskan tujuan, konselor dapat memberi contoh dan membantu konseli.

Suatu tujuan khusus merupakan penjabaran dari tujuan umum. Penekanannya adalah pada masalah yang telah diketahui dan spesifikasi tingkah laku yang diinginkan sebagai hasil konseling. Penetapan tujuan konseling memiliki tujuan ganda, yaitu memperlancar pelaksanaan konseling dan dapat dijadikan sebagai tolok ukur untuk menilai hasil konseling.

Tujuan konseling yang baik menjadi bagian vital aktivitas konseling. Tujuan konseling harus spesifik dan menunjukkan perubahan nyata yang diinginkan konseli. Kekeliruan penetapan tujuan bisa mengarah pada prosedur yang tidak produktif dan hilangnya kepercayaan konseli pada proses konseling. Tujuan konseling yang baik menurut Gibson (2008) mengikuti akronim **SMART Goals**, yang dapat diurai sebagai berikut.

S-Specific	= Langkah-langkahnya jelas dan teridentifikasi
M-Motivating	= Memotivasi diri dengan menyatakan "saya akan"
A-Achievable	= Konseli dapat meraih keberhasilan
R-Realistic	= Memiliki jangka waktu yang realistis
T-Trackable	= Perubahan dapat diukur dan kemajuan dapat dipantau

Dalam menentukan tujuan ada 8 langkah yaitu:

1. Menetapkan tingkah laku yang tampak dan tidak tampak berkaitan dengan tujuan yang akan dicapai.
2. Menentukan kondisi perubahan yang diinginkan.
3. Menetapkan tingkat dari tingkah laku atau luasnya atau jumlahnya tingkah laku.
4. Menentukan tujuan-tujuan antara atau langkah-langkah tindakan jangka pendek.
5. Membuat urutan langkah-langkah tindakan berdasarkan kepentingan yang mendesak berdasarkan tingkat kesulitan.
6. Mengidentifikasi sumber-sumber yang diperlukan.
7. Mengidentifikasi hambatan-hambatan.
8. Meninjau kembali kemajuan.

Berikut ini beberapa pernyataan tujuan-tujuan konseling yang baik:

- Saya ingin mengurangi kebiasaan merokok saya dari 10 batang sehari menjadi 2 batang sehari.
- Saya akan menambah jumlah pertemuan dengan teman sebaya, sehari minimal 1 kali.
- Saya akan membuat tiga komentar yang positif tentang kemampuan dari masing-masing anggota keluarga sedikitnya selama satu minggu.

D. TAHAP SELEKSI STRATEGI

Tahap keempat dalam proses konseling adalah seleksi strategi. Strategi merupakan rencana aksi untuk mencapai tujuan konseli. Penggunaan strategi dapat mempercepat perubahan emosional, kognitif, dan perilaku konseli. Suatu strategi harus fleksibel, memadai, dan pragmatis. Suatu strategi yang terlalu preskriptif dan kaku akan menghambat interaksi antara konselor dan konseli dan secara signifikan dapat menghambat kemajuan. Gibson (2008) menyatakan ada 4 langkah dalam seleksi strategi yaitu mendefinisikan problem, mengidentifikasi dan mendaftarkan semua strategi yang memungkinkan, mengeksplorasi konsekuensi strategi yang diusulkan serta memprioritaskan strategi yang paling tepat dan disepakati.

Dalam memilih atau menyeleksi strategi, prosesnya harus dimulai dengan asumsi tertentu. Cormier dan Hackney (2001) mendeskripsikan asumsi sebagai hubungan untuk mendefinisikan antara masalah dan latar tujuannya. Dengan kata lain, pemilihan strategi tidak bisa dibuat tanpa konselor memahami masalahnya. Sedangkan faktor lain yang mempengaruhi dalam pemilihan strategi adalah pemahaman konselor terhadap teori konseling, tingkat pengalaman konselor dan kompetensi, serta pengetahuan khusus konselor terhadap intervensi.

Dalam proses pemilihan, beberapa strategi konseling bisa sama-sama berguna atau memfasilitasi sebuah tujuan khusus dari seorang konseli. Hosford dan de Visser (dalam Cormier, 1985) menyatakan bahwa: "Tidak ada cara yang sempurna untuk memahami

masalah konseli. Jadi, tidak ada strategi tunggal yang sempurna dan cocok untuk semua situasi. Perbedaan teknik akan bekerja secara berbeda untuk individu yang berbeda, untuk masalah yang berbeda, dan untuk tujuan yang berbeda.”

Akhirnya, konselor yang berpengalaman sering mendiskusikan dengan konseli tentang strategi yang akan digunakan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan reaksi konseli, sehingga dapat memperoleh sesuatu yang lebih penting guna mengajak konseli untuk bekerja sama dalam intervensinya. Tanpa memperoleh masukan dari konseli, mungkin sebuah strategi yang dipilih tidak akan dapat diterapkan atau digunakan oleh konseli.

E. TAHAP IMPLEMENTASI STRATEGI

Implementasi strategi merupakan tahap kelima dalam proses konseling. Konseli bertanggung jawab mengaplikasikan strategi yang sudah disepakati, sementara konselor bertanggung jawab menguatkan tindakan konseli yang terlibat aktif mengaplikasikan strategi. Bila suatu strategi sudah dipilih sebagai solusi pemecahan masalah, maka ada 4 tugas yang harus dilakukan konselor yaitu menjelaskan rasional strategi yang berisi tujuan dan deskripsi singkat suatu strategi, memberi contoh penggunaan atau mendemonstrasikan strategi baik secara langsung maupun secara simbolis, selanjutnya adalah melatih menggunakan strategi dan pemberian umpan balik, serta memberi pekerjaan rumah pada konseli.

Dalam implementasi strategi, ketika konselor dan konseli telah memutuskan strategi yang akan digunakan, konselor harus mempertimbangkan cara untuk menggunakan prosedurnya secara efektif. Dalam mengimplementasikan strategi, dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu rangkaian atau urutan strategi, alasan strategi, dan pengajaran tentang sebuah strategi.

Suatu keputusan awal harus dibuat berkenaan dengan rangkaian strategi. Keputusan ini sangat penting, karena lebih dari satu prosedur yang dapat digunakan. Pertama kali rangkaian strategi ini diputuskan, konselor akan membutuhkan lebih banyak waktu untuk memperkenalkan sebuah strategi. Secara keseluruhan, konselor akan mendeskripsikan strategi dan tujuannya kepada konseli, dengan memaparkan alasannya dan membantu konseli dalam mengidentifikasi nilai-nilai dari prosedur yang digunakan. Dengan cara ini sedikit banyak konseli akan mempertimbangkan strategi sebagai sebuah faktor yang signifikan dalam menentukan kepercayaan konseli dalam berkonseling. Konselor juga akan mengeksplorasi apakah harapan konseli tentang perubahan yang diharapkannya adalah realistis. Konselor juga harus mengerti bahwa strategi tidak akan membuat keajaiban, dan semua perubahan tercapai secara berangsur-angsur. Sedangkan bagaimana detail strategi akan digunakan juga harus dijelaskan, untuk memberi tahu konseli tentang apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, serta implementasi strategi yang akan dilakukan.



F. TAHAP EVALUASI DAN TINDAK LANJUT

Ada dua tujuan mengapa konseling harus dinilai, tujuannya adalah 1) menentukan kemampuan konseli dan 2) memperbaiki penampilan konselor dalam menangani kasus pada masa yang akan datang. Penilaian terhadap proses konseling dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa cara di antaranya adalah 1) laporan dari konseli sendiri, baik secara lisan maupun tulisan, 2) observasi konselor terhadap konseli, 3) laporan dari pihak lain yang mengetahui dan bertanggung jawab terhadap konseli.

Khusus penilaian yang dilakukan oleh konselor terhadap hasil konseling terdapat tiga kegiatan, yaitu konselor mencatat perilaku konseli, membandingkan dengan *baseline* yang telah dibuat, selanjutnya adalah membandingkan dengan tujuan konseling.

Ada beberapa kemungkinan yang dihadapi konselor setelah dilakukan penilaian terhadap proses konseling, yaitu:

1. Tujuan khusus tidak tercapai, oleh karena itu konselor dan konseli kembali mendiskusikan apakah tujuan yang telah disusun memadai.
2. Tujuan khusus sudah tercapai, konseli menginginkan konseling lebih lanjut untuk aspek yang lain dari persoalan yang sama. Dalam hal ini konselor dan konseli kembali menentukan tujuan umum yang diinginkan.
3. Tujuan konseli sudah tercapai tetapi konseli ingin mengadakan konseling tentang permasalahan yang baru, berbeda dari masalah yang telah dibahas. Dalam hal ini konselor dan konseli kembali mengidentifikasi masalah.
4. Tujuan konseling sudah tercapai dan konselor serta konseli tidak memerlukan konseling lebih lanjut. Konselor kemudian menghentikan/mengakhiri kontak dengan konseli.

G. TAHAP TERMINASI (PENGHENTIAN KONSELING)

Menghentikan kontak konseling bukan berarti bahwa konselor tidak berbicara lagi dengan konseli secara informal ketika kebetulan bertemu atau bahwa konselor tidak harus mengadakan tindak lanjut terhadap hasil konseling. Penjelasan tentang penghentian dilakukan dengan cara semestinya, tentu saja konselor menghindari adanya implikasi bahwa ia menolak konseli.

Beberapa konseli terutama mereka yang telah mengembangkan hubungan yang sangat erat, akan menunjukkan suatu keinginan untuk melanjutkan kontrak konseling ketika konselor mengakhiri proses konseling.

Keengganan mengakhiri konseling berasal dari perasaan ketergantungan konseli terhadap konselor. Manifestasi keengganan untuk mengakhiri hubungan ini antara lain disebabkan karena konseli mengatakan bahwa ada masalah lain yang ingin dibicarakan tanpa mau menunjukkan kepentingan dari masalah itu; atau bertanya kepada konselor apakah mereka dapat melanjutkan persahabatan; atau bertanya kepada konselor apakah konseli dapat menghubungi melalui telepon jika ia memerlukannya.



KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 6: Evaluasi dan tindak lanjut	• konselor menilai proses konseling melalui laporan dari konseli sendiri, observasi konselor, dan laporan dari pihak lain • konselor menilai hasil konseling dengan cara konselor mencatat perilaku konseli, membandingkan dengan <i>baseline</i> yang telah dibuat, dan membandingkan dengan tujuan konseling
Langkah 7: Terminasi	• konselor menghentikan program bantuan • konselor mendorong konseli melakukan <i>transfer of learning</i>

SELEKSI STRATEGI

Strategi konseling yang dipilih oleh konselor untuk membantu memecahkan masalah konseli merupakan komponen penting dalam proses konseling. Suatu strategi konseling biasanya berkaitan dengan teori atau model konseling tertentu, masing-masing teori atau model konseling memiliki seperangkat strategi konseling yang terintegrasi ke dalam keseluruhan proses konseling. Thompson (2004) menyatakan bahwa saat ini telah ada lebih dari 300 strategi konseling dari berbagai orientasi teoretis.

Di bawah ini disajikan teori-teori konseling beserta strategi/teknik konseling yang dikutip dan diadaptasi dari Hansen, Stevic, & Warner (1986).

Tabel 2.1 Teori-teori konseling beserta strategi/teknik konseling.

Teori	Pendekatan	Teknik/Strategi
Psikoanalitik	Afektif, kognitif	Interpretasi, analisis implan, asosiasi bebas, analisis resistansi, analisis transferen, kontertransferen.
Eksistensial	Afektif	Meminjam teknik-teknik dari pendekatan lain dan menggabungkannya ke dalam kerangka kerja eksistensial.
Rogersian (<i>Person-centered</i>)	Afektif	Menekankan pada sikap konselor sebagai teknik dasar seperti: empati, penghargaan positif, dan kesungguhan. Sikap tersebut dikomunikasikan melalui teknik mendengarkan dengan aktif, refleksi, parafrasa, klarifikasi, dan <i>being there for the client</i> (<i>attending</i>).
Gestalt	Afektif	Konfrontasi, dialog polaritas, bermain peran, mengalami perasaan, pencarian <i>impasse</i> (kebuntuan), mengalami kembali urusan tak selesai.
Analisis transaksional (TA)	Afektif, kognitif, perilaku	Pemahaman injungsi awal melalui analisis skrip dan angket, konfrontasi, dan kontrak.
REBT	Kognitif, perilaku	Mengajar klien, memberi tugas rumah, pemecahan masalah, penghentian pikiran negatif, modifikasi kognitif, <i>reframing</i> , suntikan stres.
Perilaku	Perilaku	Desensitisasi sistematis, terapi impulsif, terapi aversif, meditasi, penguatan, hukuman, pembentukan, penghapusan, latihan asertif, pengelolaan diri, kontrak.
Realitas	Kognitif, perilaku	Menekankan pada peran konselor yang terlibat aktif, direktif, didaktik, dan suportif untuk membelajarkan klien perilaku bertanggung jawab. Teknik lain adalah konfrontasi, kontrak, dan pertimbangan nilai.

A. SAAT MEMPERKENALKAN STRATEGI

Banyak konselor yang belum tahu kapan memperkenalkan strategi konseling kepada konseli. "Kapan saatnya memperkenalkan strategi?" Jawaban terhadap pertanyaan tersebut bukan merupakan hal yang mudah, dan jawabannya berbeda-beda untuk masing-masing konselor. Bolbired (1983) menyatakan: "sangat sering terjadi aturan untuk memilih strategi tidak mendapat perhatian sebagaimana mestinya. Untuk membuat keputusan klinis yang demikian sulit ini, tergantung pada kepekaan konselor untuk mengenali kunci-kunci yang tersamar dalam interaksi klinis, memahami saling interaksi antara bermacam-macam pola tingkah laku dan gaya hidup dan apresiasi yang tajam tentang kekuatan-kekuatan lingkungan dan kemungkinan-kemungkinan yang lain yang mengarahkan kehidupan konseli.

Pengetahuan dan aturan-aturan tersebut tidak ditemukan dalam literatur, tetapi justru datang dari pengalaman-pengalaman konselor sebelumnya dalam interaksi sosial, pengalaman-pengalaman pribadi mereka sebagai manusia, dan akumulasi dari pengalaman klinis yang aktual.

Kadang-kadang konselor pemula cenderung memperkenalkan strategi konseling terlalu cepat dan memberikan solusi sebelum waktunya (*premature*) atau mengambil tindakan yang didasarkan kebutuhan mereka sendiri agar ia menjadi "penolong". Mungkin ada yang menyatakan bahwa "saat" untuk menggunakan strategi adalah pada pertemuan ke-3, ke-5, atau ke-8. Tetapi menurut Comment (1985) pandangan ini tidak tepat. Suatu prosedur konseling akan selalu digunakan bagi setiap konseli. Seorang konselor hendaknya selalu berusaha mempunyai suatu rencana atau suatu rasional terhadap cara apa saja yang dia tempuh.

Tahap memilih suatu strategi konseling adalah sangat penting dalam keseluruhan proses konseling. Eisenberg (1981) menyatakan bahwa "*timing*" memilih suatu strategi sangat penting untuk keberhasilan penggunaan strategi. Penggunaan suatu strategi sebelum waktunya dapat mempunyai pengaruh yang sangat jelek terhadap keberhasilan proses konseling.

Ada 5 pedoman yang dapat digunakan untuk mempertimbangkan "*timing*" (saat) yang tepat untuk memperkenalkan suatu strategi, yaitu:

1. kualitas hubungan;
2. asesmen masalah;
3. tujuan konseling yang diinginkan;
4. kesiapan dan komitmen konseli;
5. terkumpulnya data pokok (sesuai dengan latar belakang teori).

Berikut ini akan dijelaskan saat yang tepat (*timing*) untuk memperkenalkan suatu strategi.

1. Kualitas Hubungan

Hackney dan Cormier (2001); Okun (1982), menyatakan bahwa suatu strategi konseling mungkin tidak efektif apabila hubungan konseling belum terjalin dengan baik. Hubungan

konseling yang baik dapat membantu konseli membuat transisi dari dukungan lingkungan ke dukungan diri sendiri. Bagaimana cara mengetahui bahwa suatu hubungan telah cukup kuat untuk memberikan dorongan yang dibutuhkan konseli? Sekali lagi, hal itu mungkin berbeda-beda untuk masing-masing konseli, tetapi ada beberapa indikator dari "kualitas" suatu hubungan sebagai berikut.

- Konseli memberi balikan secara verbal yang menunjukkan bahwa konselor mengerti perasaan atau permasalahan konseli secara tepat.
- Konseli menunjukkan kemauan untuk melibatkan diri dalam konseling dengan jalan: datang tepat waktu, hadir dalam pertemuan-pertemuan, menyelesaikan tugas-tugas rumah, mengungkapkan masalah pribadi, dan berbagi perasaan kepada konselor.
- Konseli dan konselor membahas/mendiskusikan segala sesuatu yang memungkinkan terbukanya komunikasi.
- Konselor merasa nyaman dalam mengkonfrontir, mengungkapkan, dan menggunakan respons-respons lain terhadap konseli.

Jika konselor telah mendapati kondisi-kondisi tersebut di atas saat melakukan hubungan konseling, maka konselor cukup tepat waktunya untuk memperkenalkan strategi konseling kepada konseli.

2. Asesmen Masalah

Tampaknya tidak tepat untuk menyarankan penggunaan suatu strategi apabila problem konseli belum dianalisis secara memadai. Disebabkan masalah belum dianalisis secara memadai, memungkinkan konselor memilih strategi yang tidak cocok atau tidak relevan. Beberapa pertanyaan yang dapat diajukan untuk menilai apakah asesmen masalah sudah memadai, sebagai berikut.

- Apakah konselor sudah mengetahui mengapa konseli datang menemuinya?
- Apakah konseli telah mengungkapkan semua persoalannya atau baru sebagian saja?
- Apakah saya betul-betul mengetahui tingkah laku dan situasi problem dari konseli ini?
- Apakah konselor dapat menggambarkan kondisi-kondisi yang menunjang permasalahan konseli?
- Apakah konselor menyadari (memahami) tingkat keparahan dan intensitas permasalahan konseli?

Jika konselor dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan ini secara pasti, maka konselor dapat memperkenalkan suatu strategi, jika tidak, agaknya konselor perlu memeriksa kembali keinginan memperkenalkan strategi sampai konselor telah menyelesaikan analisis problem konseli. Dalam beberapa hal, konseli hendaknya diberi kesempatan untuk merespons terhadap pertanyaan-pertanyaan ini agar dia berperan dalam menentukan waktu yang cocok untuk menggunakan strategi.



3. Tujuan Konseling

Jika konselor memperkenalkan suatu strategi sebelum tujuan konseling terbentuk, maka hal itu merupakan suatu kesalahan. Karena suatu strategi merupakan cara untuk memperlancar tercapainya suatu tujuan, tujuan yang operasional merupakan suatu syarat untuk pemilihan suatu strategi. Jadi konselor dan konseli telah dapat mendeskripsikan tujuan konseling yang diinginkan sebelum konselor menyarankan suatu cara untuk mencapai tujuan tersebut.

4. Kesiapan dan Komitmen Konseli

Kesiapan dan komitmen konseli untuk bertindak merupakan pedoman keempat yang dapat digunakan untuk mempertimbangkan "timing" dari pemilihan strategi. Agaknya selalu lebih mudah untuk bergerak secara pelan-pelan, dan kemudian mempercepat proses daripada langsung secara cepat menuju ke suatu strategi konseling yang kemungkinan menakutkan konseli atau mematahkan semangat mereka untuk mengambil langkah selanjutnya. Egan (1990) mengingatkan konselor untuk "memperhatikan" konseli di mana dia berada. Jangan menuntut konseli yang belum siap untuk melaksanakan suatu strategi. Misalnya konseli yang minta nasihat atau cara yang cepat untuk menyelesaikan persoalan mereka, mungkin konseli tidak siap untuk waktu yang lebih lama dalam upaya mencapai tujuan. Konseli yang mempunyai riwayat tentang kebiasaan menghindari permasalahan, mungkin menunjukkan kesadaran terhadap konsekuensi positif dari perubahan. Kadang-kadang kesiapan konseli untuk mencapai hasil dinyatakan dalam perilaku, misalnya: konseli menjadi lebih terbuka, lebih banyak berinisiatif dalam *interview*. Konseli lain menyatakan kesiapannya dengan jalan memulai pertemuan tepat waktu.

5. Pengumpulan Data Pokok

Seperti telah diketahui rumusan permasalahan dan tujuan biasanya disertai dengan beberapa pengumpulan data pokok/dasar. Data ini dapat memberikan informasi yang berguna tentang sifat permasalahan dan tujuan yang diinginkan. Pengumpulan data dasar/pokok sebelum mengimplementasikan strategi adalah penting untuk menentukan sejauh mana strategi dapat membantu konseli.

Pelaksanaan suatu strategi akan tergantung pada kualitas hubungan, ketepatan penilaian/analisis masalah, terbentuknya hubungan konseling yang jelas, tingkah laku konseli yang menunjukkan kesiapan untuk bertindak, dan pengumpulan data pokok/dasar.

B. KRITERIA MEMILIH STRATEGI

Setelah persyaratan untuk "timing" pengenalan strategi terpenuhi, konselor sudah siap melangkah ke dalam fase pemilihan strategi konseling. Ada beberapa kriteria untuk memilih strategi. Beberapa ahli seperti Gambrill (1977), Goldfried dan Davison (1976), Okun (1982),

dan Shaffer (1976), mengusulkan ada enam kriteria yang perlu dipertimbangkan dalam memilih strategi, yaitu:

1. Pilihan konselor
2. Dokumentasi strategi
3. Faktor-faktor lingkungan
4. Sifat problem dan reaksi konseli
5. Tujuan yang diinginkan
6. Pilihan konseli

Dalam memilih strategi, keenam kriteria ini hendaknya dipertimbangkan meskipun yang paling penting adalah sifat masalah konseli dan petunjuk-petunjuk serta pola diagnostik. Strategi konseling hendaknya digunakan apabila merupakan peluang terbaik untuk menolong konseli menyelesaikan problem secara efektif.

Suatu strategi konseling dikatakan efektif bila mempunyai 12 ciri yaitu:

- a. mudah dilaksanakan;
- b. sesuai dengan ciri-ciri dan kesenangan konseli;
- c. sesuai dengan problem dan faktor yang berkaitan;
- d. bersifat positif dan tidak bersifat menghukum;
- e. mendorong berkembangnya keterampilan mengelola diri (*self-management*);
- f. memperkuat kepercayaan konseli terhadap kemampuan dirinya;
- g. didukung oleh literatur;
- h. dapat dikerjakan dan praktis;
- i. tidak menciptakan problem tambahan bagi konseli atau bagi orang penting lainnya;
- j. tidak membebani konseli atau orang penting lainnya dengan melakukan banyak kegiatan;
- k. tidak melampaui apa yang dapat dipertanggungjawabkan oleh konselor;
- l. Tidak mengulangi atau bertumpu pada strategi yang tidak berhasil sebelumnya.

Berikut akan diuraikan keenam kriteria yang perlu dipertimbangkan dalam memilih strategi konseling.

1. Pilihan Konselor

Konselor yang baik adalah seorang yang menguasai beberapa keterampilan/strategi, dan yang siap menerapkan strategi tersebut untuk memenuhi kebutuhan konseli yang berbeda-beda (Egan, 1990). Sangat dihargai bila konselor selalu mengikuti prosedur-prosedur baru dan cekatan dalam menggunakan berbagai strategi selama proses konseling. Dapat ditanyakan apakah seorang konselor dapat berfungsi secara baik dengan hanya memiliki strategi terbatas untuk sedemikian banyak konseli? Seperti dikatakan oleh Maslow (1976): "Jika satu-satunya yang kau miliki hanya palu, Anda mungkin akan memperlakukan segala sesuatu sebagai paku." Tetapi juga bukan berarti bahwa dengan banyaknya ragam strategi konseling, seorang



konselor melupakan prinsip-prinsip tentang tingkah laku manusia dengan hanya menawarkan "prosedur paling mutakhir". Dan juga konselor hendaknya jangan mengusulkan suatu strategi yang tidak dikuasainya.

Okun (1982) menyatakan: "Pura-pura sebagai seorang ahli padahal Anda tidak tahu, merupakan hal yang tidak etis." Disarankan hendaknya konselor menggunakan strategi yang dikuasai, nyaman, sesuai dengan norma. Strategi yang dulu telah digunakan konselor dan sikap/pandangan konselor terhadap strategi merupakan faktor penting untuk menentukan pilihan strategi. Tetapi konselor hendaknya tidak terpaku pada strategi yang sudah bertahun-tahun digunakan. Bersikaplah terbuka dalam menggunakan teknik yang bermacam-macam, tetapi hendaknya wasapada mungkin Anda perlu konsultasi untuk mengetes strategi yang baru.

Jangan tergesa-gesa menyatakan pilihan suatu strategi kepada konseli. Perlu diketahui bahwa pilihan terhadap suatu strategi merupakan pantulan orientasi/penguasaan Anda terhadap konseling, dan ini hendaknya diceritakan kepada konseli pada permulaan konseling.

2. Dokumentasi Strategi

Telah tersedia bermacam-macam data hasil penelitian tentang bermacam-macam strategi konseling. Data ini dapat membantu Anda menentukan strategi mana yang telah berhasil mengatasi bermacam-macam problem konseli. Semua strategi yang disajikan dalam buku ini mempunyai dukungan empiris. Apabila strategi tersebut telah didokumentasikan hendaknya disertakan kriteria untuk memutuskan penggunaan strategi tersebut. Seperti diamati oleh Gambрил (1977), strategi yang terbaik tidak selalu merupakan strategi yang disarankan oleh literatur, terutama jika strategi tersebut mempunyai masalah/kesulitan dalam operasionalnya atau jika konseli lebih senang terhadap strategi lain.

Oleh karena itu, konselor hendaknya tidak terpaku pada penggunaan strategi pada masa lalu. Misalnya strategi model, tercatat merupakan strategi yang paling banyak digunakan untuk mengurangi perasaan takut. Bila penggunaan strategi didasarkan pada dokumentasi dalam literatur, sering kali bermanfaat untuk menunjukkan kepada konseli bahwa prosedur X dan Y, keduanya telah dinyatakan berhasil bagi konseli yang mempunyai permasalahan serupa atau mempunyai ciri-ciri yang berkaitan dengan problem tersebut.

3. Faktor Lingkungan

Faktor-faktor dalam lingkungan konseling atau lingkungan konseli dapat berpengaruh apakah suatu strategi praktis atau tidak. Hal ini meliputi waktu, biaya, peralatan, peranan orang-orang penting lainnya dan adanya lingkungan alam yang mendukung (Gambрил, 1977). Jumlah waktu yang digunakan oleh konseli untuk tiap-tiap pertemuan dan untuk keseluruhan proses konseling mempengaruhi strategi yang digunakan. Untuk konseling yang waktunya terbatas, akan lebih praktis bila digunakan strategi yang konkret, spesifik, dan mudah dilaksanakan. *Setting* konseling dapat juga membatasi pemilihan strategi konseling, misalnya akan sukar

melatih konseli melakukan strategi relaksasi yang mendalam tanpa adanya kursi yang nyaman untuk diduduki. Tersedianya peran model dan faktor penguat dalam lingkungan konseli dapat juga mendukung pelaksanaan strategi. Penggunaan strategi yang memerlukan dorongan dari orang-orang penting lain tidak akan banyak membantu bagi konseli yang mempunyai teman sedikit.

4. Sifat Problem dan Reaksi Konseli

Konselor bertanggung jawab untuk memberikan keputusan yang didasarkan pada penilaian masalah konseli. Strategi hendaknya mencerminkan sifat masalah konseli. Tentu saja hal ini memerlukan penilaian problem secara menyeluruh dan perumusan problem dan tujuan dari strategi tertentu. Sebagai contoh jika seorang konseli ingin meningkatkan prestasi belajarnya, sedangkan data menunjukkan bahwa siswa tidak memiliki keterampilan belajar, maka konselor dapat menyarankan beberapa jenis latihan keterampilan belajar. Tetapi jika analisis masalah menunjukkan bahwa konseli rajin belajar namun waktu mengerjakan tes mengalami panik/cemas, konselor dapat menyarankan strategi mengatasi kecemasan dalam tes, seperti desensitisasi sistematis, perubahan pola pikir atau keduanya.

Selanjutnya konselor perlu mengetahui reaksi/respons konseli atau komponen-komponen yang berkaitan dengan problem konseli, misalnya pikiran, perasaan, ekspresi somatis, tingkah laku yang tak tampak, dan sebagainya untuk menyelaraskan dengan strategi yang akan dipakai. Misalnya seorang konseli yang mengalami masalah kecemasan waktu tes, mungkin sedikitnya mengalami tiga (3) reaksi/respons: kognitif, somatis, dan tingkah laku (tingkah laku menghindar). Seorang konseli mungkin melaporkan bahwa kecemasannya berbentuk ketiga macam respons tersebut, konseli lain reaksinya dalam bentuk tingkah laku tanpa munculnya faktor-faktor somatis dan sebaliknya konseli yang lain lagi komponen kecemasannya hanya berhubungan dengan faktor kognitif. Konselor hendaknya memilih strategi yang berbeda sesuai dengan reaksi yang ditunjukkan konseli.

Reaksi kognitif akan sangat bermanfaat bila digunakan strategi kognitif, misalnya *thought stopping*, *cognitive restructuring*, dan pendekatan-pendekatan *rational emotive* yang lain. Reaksi somatis akan lebih bermanfaat dengan menggunakan strategi mengurangi kecemasan, misalnya latihan relaksasi otot, *systematic desensitization*, dan beberapa pendekatan tubuh yang cocok untuk ketegangan otot yang kronis. Reaksi-reaksi perilaku tampaknya akan lebih cocok dengan latihan-latihan keterampilan, model partisipan. Konseli yang reaksinya berbentuk kognitif dan somatis, strategi yang agaknya bermanfaat adalah meditasi, sedangkan mereka yang mengalami ketiga jenis reaksi ini, agaknya akan lebih baik bila menggunakan bermacam-macam bentuk strategi yang merupakan kombinasi strategi.

Konseling *Client-Centered* sering kali merupakan perlakuan awal yang dipilih bagi konseli yang mengalami kecemasan yang bersifat umum. Meyer (1983) menyatakan: "Penekanan pada empati dan kehangatan dikombinasikan dengan kebebasan untuk bercerita, terbukti

sangat membantu bila secara konsisten ketiga kondisi ini dikombinasikan dengan strategi yang digunakan lambat laun akan dapat menghapus kecemasan secara menyeluruh.

5. Tujuan yang Diinginkan

Pilihan strategi juga tergantung pada tujuan konseli. Permasalahan yang berkaitan dengan pemilihan biasanya paling baik digunakan strategi pengambilan keputusan, dan penyelesaian konflik, bermain peran, atau peran balik (*role-reversal*), dialog (*Gestalt* dan Analisis Transaksi). Tujuan konseli dapat berupa penambahan respons, pengurangan respons, atau pembentukan kembali respons (baik yang tampak maupun yang tak tampak). Untuk tujuan ini, komponen latihan keterampilan dalam strategi *modeling* sering kali sangat membantu konseli yang bertujuan untuk menambah respons. Strategi *modeling*, membayangkan, meditasi, relaksasi otot, *monitoring* diri, menghadahi diri sendiri, dapat diterapkan untuk mencapai penambahan perilaku yang diinginkan.

Sedangkan konseli yang bertujuan untuk mengurangi respons, strategi *thought stopping*, relaksasi otot, *systematic desensitization*, *monitoring* diri, menghadahi diri (*self reward*), dapat dipakai untuk mengurangi respons yang diinginkan. Untuk tujuan mengubah respons, strategi yang dipakai adalah *thought stopping*, *cognitive restructuring*, keterampilan "*coping*" atau *self control*, dan *systematic desensitization*.

6. Pilihan Konseli

Pemilihan strategi konseling yang baik merupakan hasil keputusan bersama antara konselor dan konseli. Adalah keliru apabila konselor memilih strategi dengan mengabaikan masukan dari konseli. Upaya untuk menyesuaikan dengan harapan dan keinginan konseli sering kali menghasilkan terapi yang lebih positif.

Ada pengecualian terhadap aturan umum ini, ialah apabila konselor menghadapi konseli yang sangat manipulatif atau konseli yang emosional, di mana kasusnya agak sulit.

Hal hal yang perlu diterapkan dalam penggunaan strategi adalah:

- Konseli perlu aktif, bukan pasif sebagai partisipan dalam terapi.
- Hak-hak konseli perlu diperhatikan.
- Proses konseling perlu diperjelas. Konselor perlu menjelaskan apa yang akan terjadi selama konseling dan/atau diperlukan perlakuan khusus.
- Konseli harus menyetujui strategi yang akan dilaksanakan.

Hal tersebut di atas penting bagi semua konseli tanpa memperhatikan *setting* di mana mereka mendapat bantuan. Untuk tercapainya tujuan tersebut konselor hendaknya memberikan bermacam-macam informasi kepada konseli yang ada kaitannya dengan strategi, yaitu:

- Deskripsi tentang semua strategi yang relevan dan sangat bermanfaat bagi konseli dalam menyelesaikan masalah tertentu.
- Rasional dari tiap-tiap strategi.



- c. Deskripsi tentang peranan konselor dalam tiap-tiap strategi.
- d. Deskripsi tentang peranan konseli dalam tiap-tiap strategi.
- e. Ketidaknyamanan dan risiko-risiko yang dapat terjadi sebagai akibat dari suatu strategi.
- f. Perkiraan waktu dan biaya (kalau ada) dari tiap-tiap strategi.

Konselor perlu juga menyatakan bahwa ia akan menjawab setiap pertanyaan konseli tentang strategi dan konseli bebas menghentikan partisipasinya.

Untuk membantu konselor, perlu adanya catatan tentang pertemuan secara tertulis. Misalnya persetujuan tersebut berbentuk kalimat persetujuan yang ditandatangani oleh konselor dan konseli serta diberi tanggal.

Di samping menjelaskan dan mempertimbangkan persetujuan konseli terhadap strategi, perlu juga mempertimbangkan ciri-ciri/sifat konseli yang mungkin mempengaruhi pelaksanaan strategi. Misalnya dalam strategi *modeling* dan desensitisasi sistematis, kecakapan konseli membayangkan (berimajinasi) amat diperlukan. Konselor perlu memastikan apakah konseli mempunyai kemampuan untuk berimajinasi sebelum menggunakan strategi ini.

Ciri lain yang perlu dipertimbangkan adalah keterampilan sosial dan kontrol diri yang akan memperlancar penggunaan strategi tertentu. Kondisi fisik dan sikap yang sudah terbentuk dapat berfungsi sebagai kondisi awal untuk menggunakan strategi tertentu. Misalnya nilai-nilai hidup yang sudah terbentuk dengan kuat dapat membantu/mendukung atau mungkin malah membatalkan digunakannya strategi tertentu. Jika konselor mengetahui keyakinan dan nilai-nilai hidup konseli dan kemudian konselor menggunakan strategi yang bertentangan dengan nilai-nilai tersebut, konseli akan enggan menggunakan strategi tersebut, dan akan mengalami kegagalan. Kadang kala konseli akan menolak strategi yang diajukan oleh konselor secara terang-terangan: "Tampaknya strategi ini sangat lucu bagi saya. Apa mungkin hal itu dapat membantu saya? Saya tak dapat mencobanya." Konseli lain mungkin mengungkapkan ketidaksetujuannya secara halus, karena itu dari awal konselor hendaknya waspada terhadap adanya petunjuk dari konseli yang sering kali bersifat nonverbal. Misalnya beberapa konseli yang kurang setuju/tidak akan menerima strategi yang diusulkan oleh konselor mungkin menyatakannya dalam bentuk perubahan raut muka/wajah, gerakan mata atau mulut atau cara bernapas.

Di bawah ini disajikan contoh kontrak strategi.

KONTRAK STRATEGI

Strategi : Relaksasi otot dan penurunan stres

Tujuan : Menurunkan derajat kecemasan dalam mata pelajaran matematika dan dalam situasi bersama orang tua

Pernyataan Persetujuan Relaksasi Otot:

Saya akan berlatih menegangkan dan relaksasi pada 16 kelompok otot di rumah, sekali setelah bangun tidur pada pagi hari dan sekali sesudah pulang atau sebelum makan malam tiap hari.

Pernyataan Persetujuan Penurunan Stres:

Saya akan menggunakan pernyataan yang bersifat mengatasi permasalahan (*coping words*) yang telah kami buat bersama untuk mata pelajaran matematika dan ketika menghadapi situasi-situasi tertentu bersama orang tua. Saya juga akan menggunakan teknik relaksasi dan pernyataan pemecahan masalah setiap saat saya menghadapi situasi yang menekan.

Lama Terapi:

Strategi ini akan menggunakan waktu sedikitnya 6 minggu tetapi tidak lebih dari 10 minggu.

Persetujuan:

Saya mengakui bahwa konselor telah menjelaskan sifat dan tujuan dari relaksasi otot dan penurunan stres dan alternatif lain yang tersedia untuk saya. Saya memahami manfaat dan kelemahan serta perkiraan lamanya pelaksanaan strategi ini. Saya mengerti bahwa saya bebas untuk menghentikan strategi ini setiap saat.

Tanda tangan klien

Tanda tangan konselor

Tanggal

Tanggal



IMPLEMENTASI STRATEGI KONSELING

A. PENGERTIAN STRATEGI KONSELING

Strategi konseling adalah "modus operandi" atau rencana tindakan yang dirancang untuk memenuhi tujuan-tujuan tertentu dari masing-masing konseli (Hackney dan Cormier, 2001). Strategi konseling yang efektif dapat memperlancar perubahan-perubahan emosional, kognitif, dan tingkah laku konseli.

Singkatnya, strategi merupakan rencana yang bersifat prosedural untuk membantu konseli memecahkan masalah yang dihadapinya. Tidak ada satu cara yang sempurna untuk memahami masalah konseli, oleh karena itu juga tidak ada strategi yang sempurna (lengkap) yang cocok bagi semua masalah konseli. Masing-masing strategi memiliki kelebihan dan kelemahan, demikian juga masing-masing strategi memiliki pengaruh yang berbeda bagi individu yang berbeda-beda.

Inti dari proses konseling ada pada fase implementasi strategi. Pada fase implementasi strategi ini, suatu perubahan terjadi, suatu keputusan dibuat, suatu pengetahuan diperoleh. Dengan alasan inilah agaknya implementasi strategi akan membutuhkan waktu lebih banyak dibandingkan dengan fase-fase lainnya. Bahkan mungkin dalam kenyataan mengambil hampir seluruh waktu konseling. Tidak seperti fase-fase konseling lainnya yang kurang lebih sama untuk semua konseli, pada fase implementasi strategi akan sangat berbeda baik dari segi lamanya waktu dan tugas-tugas konseli. Kecepatan konseli belajar, kedalaman, dan kompleksitas permasalahan, serta pemilihan strategi merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi sedikit banyaknya waktu yang dibutuhkan dalam implementasi strategi.

Permasalahan yang diajukan konseli merupakan informasi tentang tingkah laku konseli di masa lalu dan tingkah lakunya di masa sekarang. Dengan terbentuknya tujuan, konselor dan konseli mempunyai kesepakatan tentang apa yang ingin dicapai sebelum konseling dihentikan. Pada saat ini mungkin tampak adanya kesenjangan antara tingkah laku konseli sekarang dan yang diinginkan. Tugas konselor adalah memperkenalkan proses yang berfungsi sebagai jembatan dari kesenjangan ini. Proses untuk memperlancar perubahan ini disebut strategi dan merupakan suatu rancangan yang komprehensif.

B. KOMPONEN STRATEGI KONSELING

Dalam implementasi strategi, ketika konselor dan konseli telah memutuskan strategi yang akan digunakan, konselor harus mempertimbangkan cara untuk menggunakan prosedurnya secara efektif.

Keefektifan implementasi suatu strategi dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu kombinasi atau urutan strategi, alasan penggunaan strategi, dan pengajaran tentang sebuah strategi.

Ketika konselor memutuskan menggunakan strategi konseling, maka konselor harus memutuskan apakah strategi yang digunakan merupakan strategi tunggal atau kombinasi dari dua strategi atau lebih. Bila konselor memutuskan menggunakan kombinasi strategi maka konselor akan membutuhkan lebih banyak waktu untuk memperkenalkan sebuah strategi. Secara keseluruhan, konselor akan mendeskripsikan strategi dan tujuannya kepada konseli.

Dengan memaparkan alasan penggunaan strategi, akan membantu konseli dalam mengidentifikasi nilai-nilai dari prosedur yang digunakan. Dengan cara ini, konseli akan mempertimbangkan strategi sebagai sebuah faktor yang signifikan dalam membantu memecahkan masalah yang dihadapi.

Konselor juga akan mengeksplorasi apakah harapan konseli tentang perubahan yang diharapkannya adalah realistis. Konselor juga harus mengerti bahwa strategi tidak akan membuat keajaiban, dan semua perubahan tercapai secara berangsur-angsur. Sedangkan bagaimana detail strategi akan digunakan, juga harus dijelaskan, untuk memberi tahu konseli tentang apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, serta implementasi strategi yang akan dan tidak akan dilakukan.

Secara umum strategi konseling memiliki 4 komponen yaitu rasional, contoh, latihan, dan pekerjaan rumah. Berikut diuraikan keempat komponen tersebut.

1. Rasional Strategi

Sebelum menerapkan suatu strategi, konselor hendaknya menjelaskan rasional strategi tersebut kepada konseli. Suatu rasional yang baik dari strategi terdiri dari alasan penggunaan strategi tersebut dan suatu tinjauan singkat (*overview*) dari komponen-komponennya. Setelah memberikan rasional, konselor hendaknya mengetahui sejauh mana kemauan konseli untuk mencobanya. Konseli hendaknya jangan dipaksa untuk menggunakan suatu strategi.

Di bawah ini contoh seorang konselor memberikan rasional tentang penggunaan strategi *modeling* dan bermain peran sebagai bagian dari program pembentukan keterampilan bagi seorang gadis yang ingin bicara secara jujur kepada sahabatnya.

CONTOH:

- Konselor:** Ani, Anda mengatakan bahwa Anda ingin berbicara kepada temanmu yang bernama Ita, walaupun dia telah melukai perasaanmu, tetapi Anda tidak tahu secara pasti bagaimana melakukannya. Saya dapat menunjukkan kepada Anda suatu cara berbicara kepada Ita. Caranya saya akan berperan sebagai Ita dan Anda berbicara kepada saya tentang betapa saya telah melukai perasaan Anda (*overview*). Saya yakin bila Anda dapat melakukan peran ini dan beranggapan bahwa saya adalah teman Anda, dan Anda berbicara kepada saya tentang hal ini, maka Anda akan mampu berbicara kepada Ita seperti yang Anda inginkan (alasan rasional). Bagaimana menurut pendapat Anda? (kemauan konseli).
- Konseli:** Baik, Saya akan mencobanya.
- Konselor:** Jadi maukah Anda melanjutkan dan mencoba kegiatan ini?
- Konseli:** Tentu, saya setuju.

Jadi secara ringkas, ada dua hal yang dapat dijelaskan oleh konselor dalam memberikan rasional yang memadai tentang suatu strategi konseling yaitu alasan atau tujuan suatu strategi dan suatu *overview* (penjelasan ringkas) dari suatu strategi.

2. Pemberian Contoh/*Modeling*

Memberi contoh/*modeling* adalah suatu prosedur di mana seseorang dapat belajar dengan jalan mengamati tingkah laku orang lain. Dalam beberapa keadaan, *modeling* sendiri digunakan sebagai suatu strategi konseling untuk membantu konseli memperoleh respons atau menghilangkan rasa takut. Dalam hal ini, *modeling* merupakan suatu komponen dari strategi di mana konselor memberikan demonstrasi/memperagakan dari tingkah laku yang diinginkan.

Demonstrasi yang berulang-ulang dari respons yang sama mungkin diperlukan. Suatu contoh memudahkan konseli untuk meniru perilaku yang diinginkan. Dorong konseli untuk menyesuaikan dengan gayanya sendiri.

CONTOH:

- Konselor:** Kita akan bermain peran. Saya ingin Anda berperan menjadi Ita. Usahakan seperti cara dia berperilaku dan katakan kepada saya apa yang telah ia katakan tentang baju Anda. Saya akan berperan menjadi Anda. Saya akan menggigit bibir dan diam seperti yang telah Anda lakukan, saya akan mengatakan kepadanya bahwa saya tersinggung. Baiklah, sekarang Anda mulai berperan sebagai Ita.
- Konseli:** (Sebagai Ita dengan suara yang mencemooh): Kamu tahu Ani, bajumu nampak lucu hari ini. Apakah baju ini bajumu atau kepunyaan kakakmu?



Setelah memberi contoh, konseli dapat merangkum bagian pokok/penting dari percontohan tadi. Secara ringkas hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memberi contoh adalah sebagai berikut.

- Beri tahu konseli tentang hal-hal apa yang perlu diperhatikan sebelum diberi contoh.
- Pilih contoh yang banyak kesamaannya dengan konseli dan yang dapat menunjukkan tercapainya tujuan dengan jalan cara yang tidak terlalu menyulitkan.
- Sajikan dalam urutan skenario yang dapat mengurangi kecemasan konseli.
- Minta konseli untuk merangkum apa yang telah ia lihat setelah selesai pemberian contoh.

3. Praktik/Latihan

Sebagian besar strategi mencakup beberapa bentuk latihan respons yang dikerjakan oleh konseli. Biasanya latihan/praktik ini mengikuti suatu urutan yang telah disusun.

Konselor dapat menggunakan 3 kriteria yang diajukan oleh Lazarus untuk menentukan keberhasilan latihan:

- Konseli mampu melakukan respons tanpa perasaan cemas.
- Sikap/perilaku konseli secara umum mendukung kata-katanya.
- Kata-kata/tindakan konseli tampak wajar dan masuk akal.

CONTOH:

Konselor: Ani, mari kita mencoba yang lain. Kali ini Anda menjadi Anda sendiri dan saya akan berpura-pura menjadi Ita. Mari kita seolah-olah pulang bersama-sama seusai sekolah. Sekarang dapatkah Anda mengatakan kepada saya apakah yang akan Anda katakan bila saya mengatakan sesuatu yang menyinggung perasaan Anda—seperti tentang bajumu? (respons yang diinginkan).

Konseli: Saya kira saya akan mengatakan, "Ita, saya kira tidak ada permasalahan dengan baju saya. Tetapi ketika kamu berkata seperti itu, saya tersinggung".

Konselor: Bagus. Saya kira hal itu akan membantu jika Anda dapat mengulanginya beberapa menit, dengan jalan membayangkan seolah-olah Ita memberi komentar tentang baju Anda dan bayangkan Anda menyatakan kepadanya bahwa Anda merasa tersinggung. Dan bayangkan apa yang akan ia katakan kepadamu. (*Covert rehearsal*.)

Konseli: (Berhenti sebentar).

Konselor: Baiklah, katakan apa yang ada dalam bayanganmu.
Dan seterusnya.

Setelah beberapa latihan dinyatakan berhasil, konselor hendaknya mendorong Ani berlatih sendiri. Ani hendaknya mampu menunjukkan tingkah laku yang diinginkan dengan

cara yang baik, kecemasannya berkurang. Tetapi, ini tidak akan banyak berarti tanpa adanya balikan dari konselor.

CONTOH BALIKAN DARI KONSELOR:

- Konselor:* Baik Ani, mari kita berhenti sebentar. Bagaimana pendapat Anda tentang latihan ini tadi?
- Konseli:* Saya telah mengatakan kepada Ita bahwa saya tersinggung. Tidak sesulit yang saya bayangkan, nampaknya lebih sulit berbicara kepadanya daripada kepada Bapak.
- Konselor:* Jadi mungkin Anda berpendapat nampaknya diperlukan latihan lagi. Maukah Anda mendengarkan rekaman kita?
- Konseli:* Tentu. (Mendengarkan rekaman. Segera setelah Ani merespons seperti yang diharapkan, konselor memberi umpan balik.)
- Konselor:* Ya, disini Ani. Saya dapat memutarinya kembali. Perhatikan bagaimana Anda mengatakan kepada Ita tentang perasaan tersinggung---Anda tidak lagi ragu-ragu (pujian). Anda mungkin ingin mengatakan pada waktu mendatang---dengar betapa lembutnya suaramu. Ini adalah usaha yang baik (pujian).
- Konseli:* Ya, saya tidak menyadari bahwa saya berbicara lembut dan seterusnya . . .

4. Pekerjaan Rumah

Pekerjaan rumah mempermudah pemindahan tingkah laku dari konseling atau seusai latihan ke lingkungan yang sebenarnya. Pekerjaan rumah hendaknya merupakan bagian yang integral dari proses konseling. Generalisasi dari perubahan-perubahan yang diinginkan, dapat dicapai dengan tugas-tugas pekerjaan rumah yang merupakan bagian dari program *transfer of training*. Martin dan Worthington (1982) menyatakan bahwa pekerjaan rumah dapat meningkatkan perolehan tingkah laku yang baru atau penghapusan tingkah laku/respons-respons lama karena pekerjaan rumah dirampungkan di antara pertemuan terapi.

Pekerjaan rumah hendaknya sederhana dan bertahap. Tugas-tugas pekerjaan rumah hendaknya dimulai dengan *rasional* untuk pekerjaan rumah. Di samping itu, pekerjaan rumah hendaknya berisi 7 komponen yaitu: rasional, apa yang dikerjakan konseli, kapan tingkah laku tersebut harus terjadi, frekuensi melakukan, di mana tingkah laku tersebut terjadi, bagaimana mencatat tingkah laku tersebut, dan yang terakhir membawa hasil pekerjaan rumah ke pertemuan konseling selanjutnya.

CONTOH:

- Tujuan:* Untuk membantu Ani memikirkan tentang cara menyatakan perasaannya kepada Ita di luar ruang konseling.



PETUNJUK

Rasional:

- a. Ani, saya akan memberikan tugas kepada Anda untuk Anda kerjakan selama minggu ini di luar pertemuan konseling ini. Tugas pekerjaan rumah sangat penting karena hal itu akan membantu selanjutnya dalam menyatakan perasaanmu kepada Ita. Anda dapat mencatatnya di kertas dan memberi tanda cek setiap Anda merasa "pas" untuk menyatakan perasaan tersinggungmu kepada Ita. Bawa catatanmu ke pertemuan konseling berikutnya sehingga kita dapat membahasnya bersama.
- b. *Apa yang dikerjakan*
"Baca kartu yang bertuliskan 'perasaan', kemudian duduk, tutup matamu, dan pikirkan tentang cara mengatakan kepada Ita mengenai perasaan tersinggungmu".
- c. *Kapan melakukannya*
"Tiap hari". (a) Sebelum berangkat ke sekolah; (b) sesudah sekolah; (c) sebelum tidur keluarkan kartumu.
- d. *Frekuensi melakukan*
Tiga kali sehari selama satu minggu.

Perasaan

"Saya tersinggung bila

- e. *Di mana melakukannya*
Di rumah.
- f. *Bagaimana melakukannya*
Setiap saat Anda mampu melakukan dan Anda merasa enak, beri tanda pada buku harian.
- g. *Tindak lanjut*
Pada akhir minggu bawa catatan ini untuk didiskusikan dan kita bahas bersama.

Jadi pekerjaan rumah dalam bentuk latihan yang diarahkan oleh konseli sendiri akan menghasilkan perubahan-perubahan tingkah laku, dan meningkatkan kemampuan diri.

Catatan harian Ani

Tabel 3-1 Contoh catatan harian

Catatan Harian						
Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
Sebelum sekolah						
Selama sekolah						
Sesudah sekolah						

Kebanyakan strategi konseling atau rencana tindakan mempunyai kesamaan-kesamaan dalam komponen-komponennya. Penggunaan dari strategi apa pun hendaknya didahului oleh rasional dari prosedur tersebut, contoh, latihan, dan tugas-tugas rumah merupakan unsur yang penting dalam setiap program konseling. Empat unsur yang dibahas dalam bab ini merupakan komponen yang digunakan di semua program pembentukan keterampilan. Misalnya latihan asertif terdiri dari memberi contoh tentang keterampilan asertif, melatih keterampilan asertif secara simulasi dengan diberi umpan balik dan mempraktikkan respons-respons ini di lingkungan yang sebenarnya.





STRATEGI COGNITIVE RESTRUCTURING (CR)

A. DISTORSI KOGNITIF

Masalah yang dialami konseli dapat merupakan akibat dari pikiran-pikiran, sikap-sikap, dan keyakinan-keyakinannya yang irasional. Misalnya depresi, kecemasan, fobia, dan lainnya tampaknya mempunyai hubungan dengan cara berpikir. Banyak konseli yang tidak bertindak sesuai dengan apa yang diinginkan karena takut akan konsekuensi dari tindakan tersebut. Biasanya ketakutan-ketakutan seperti: "Saya mungkin ditolak," "Saya mungkin melakukan kesalahan," atau "Mungkin ada seseorang yang tidak membenarkan tindakan-tindakan saya," dan sebagainya. Sering kali ketakutan-ketakutan ini sangat tidak rasional, dan tidak logis.

Penyebab suatu masalah menurut teori konseling yang berorientasi kognitif adalah adanya gangguan pada sistem kognitif seperti yang dikemukakan oleh Beck (dalam Meichenbaum, 1977), Beech (1982), dan Burns (1989). Lebih lanjut Burns menyatakan bahwa distorsi kognitif atau kecacauan kognitif merupakan dasar dari semua masalah yang dialami konseli. Macam-macam distorsi kognitif tersebut adalah:

1. Pemikiran "segalanya atau tidak sama sekali"

Pemikiran "segalanya atau tidak sama sekali" menunjukkan pada kecenderungan dari seseorang mengevaluasi kualitas pribadinya dalam kategori "hitam-putih" secara ekstrem. Sebagai contoh: seorang siswa yang biasa mendapat nilai 10, dan pada suatu ujian mendapatkan nilai 8, lalu menyimpulkan, "Sekarang saya adalah seorang yang gagal total." Pemikiran semacam ini merupakan dasar perfeksionisme. Ini menyebabkan seseorang takut terhadap kesalahan atau ketidaksempurnaan apa pun. Selanjutnya seseorang itu akan memandang dirinya sebagai seorang yang kalah total, dan akan merasa tidak berdaya serta tidak berharga.

Cara mengevaluasi semacam ini tidaklah realistis sebab dalam kehidupan jarang sekali merupakan dua kutub yang bertentangan. Sebagai contoh: tidak seorang pun sepenuhnya pandai atau bodoh sama sekali. Kemutlakan tidak ada dalam dunia ini. Jika seseorang mencoba dengan paksa untuk memasukkan pengalamannya ke dalam kategori mutlak, maka seseorang akan selalu mengalami masalah karena persepsi seseorang tersebut tidak sesuai dengan realitas.

2. Terlalu menggeneralisasikan (over generalisasi)

Bila seseorang melakukan over generalisasi, maka itu artinya seseorang secara sembarangan menyimpulkan bahwa satu hal yang pernah terjadi pada dirinya akan

terjadi berulang kali. Karena apa yang pernah terjadi sangat tidak menyenangkan, maka seseorang akan senantiasa merasa terganggu atau sedih. Sebagai contoh seorang pemuda yang pemalu memberanikan diri untuk mengajak seorang gadis berkenan. Ketika si gadis menolak dengan sopan karena telah mempunyai janji lain, maka pria tersebut lalu berkata dalam hati: "Saya tidak akan mungkin bisa berkenan, sebab tak kan ada seorang gadis pun yang mau berkenan dengan saya. Saya akan kesepian dan menderita sekali sepanjang hidup saya."

Dalam kognisinya yang kacau atau terdistorsi pemuda itu menyimpulkan bahwa karena seorang gadis pernah menolaknya maka ia akan selalu ditolak. Dan karena semua wanita memiliki cita rasa yang seratus persen identik, maka ia akan terus ditolak oleh wanita mana pun di dunia ini.

3. Filter mental

Jika seseorang sedang mengalami masalah, maka seolah ia sedang mengenakan kacamata yang dapat menyaring segala sesuatu yang positif. Satu-satunya hal yang dibiarkan memasuki kesadarannya adalah yang bersifat negatif. Karena seseorang tersebut tidak menyadari "proses penyaringan" ini, maka ia lalu menyimpulkan bahwa segala-galanya selalu negatif.

4. Mendiskualifikasikan yang positif

Tindakan mendiskualifikasikan hal-hal yang positif merupakan salah satu bentuk dari bentuk-bentuk distorsi kognitif yang paling merusak. Sebagai contoh: bila seseorang memuji penampilan atau pekerjaan Anda, secara otomatis dalam hati Anda akan mengatakan, "Mereka hanya basa-basi," dengan demikian Anda telah mendiskualifikasikan pujian mereka.

Sekalipun jenis distorsi kognitif ini lumrah terjadi, namun ia dapat juga membentuk dasar untuk terjadinya beberapa bentuk depresi yang sangat ekstrem serta tidak mudah ditangani.

5. Loncatan ke kesimpulan

Loncatan ke kesimpulan merupakan salah satu penyebab terjadinya depresi. Yang dimaksud dengan loncatan ke kesimpulan adalah dengan sewenang-wenang seseorang meloncat ke suatu kesimpulan negatif yang tidak didukung oleh fakta dari situasi yang ada. Contohnya, seorang kawan melewati Anda di jalan dan lupa untuk menyapa karena ia begitu tenggelam dalam pikirannya sendiri sehingga ia tidak melihat Anda. Mungkin Anda akan secara salah menyimpulkan: "Ia tidak mengacuhkan saya, pasti ia tidak lagi suka pada saya."

Loncatan ke kesimpulan ini termasuk juga kesalahan peramal, artinya seseorang yang mengharapkan segala sesuatu akan berubah menjadi sangat buruk dan seseorang tersebut merasa bahwa ramalan tersebut merupakan sesuatu yang fakta pasti. Contohnya seorang petugas perpustakaan SMU berulang kali mengatakan dalam hatinya ketika ia

mengalami kecemasan, "Saya akan jatuh pingsan atau menjadi gila." Ramalan ini tidak realistis karena ia tidak pernah sekalipun pingsan atau menjadi gila selama hidupnya.

6. Pembesaran atau pengecilan

Yang dimaksud dengan pembesaran atau pengecilan adalah pikiran seseorang yang melebih-lebihkan sesuatu hal (misalnya kesalahan Anda atau kesuksesan orang lain) atau dengan tidak tepat mengerutkan segala sesuatu sehingga menjadi sangat kecil (sifat Anda yang baik atau cacat orang lain).

7. Penalaran emosional

Bila seseorang menggunakan penalaran emosional maka segala sesuatu terasa sedemikian negatif baginya, maka seseorang itu akan menyimpulkan bahwa memang demikianlah sesungguhnya. Tidak terpikirkan olehnya untuk mencoba membuktikan kebenaran persepsi yang menciptakan perasaan tersebut. Contoh: seseorang merasa tidak mampu, oleh karena itu ia berpikir bahwa ia sebagai orang yang tidak berharga dan tidak bergairah melakukan apa pun. Salah satu akibat samping yang biasa terjadi pada penalaran emosional ini ialah penundaan.

8. Pernyataan "harus"

Seseorang sedang mencoba memotivasi diri sendiri dengan mengatakan "Saya harus melakukan ini," atau "Saya harus melakukan itu." Pernyataan semacam ini menyebabkan seseorang merasa tertekan dan kesal, yang pada akhirnya seseorang akan menjadi apatis dan tidak termotivasi.

Pernyataan "harus" melahirkan sejumlah kekalutan emosional yang sebenarnya tidak perlu ada dalam kehidupan seseorang sehari-hari. Bila pada kenyataannya perilaku seseorang gagal memenuhi standar, maka seseorang itu akan menjadi malu, bersalah, dan membenci diri sendiri. Bila penampilan atau pekerjaan orang lain gagal memenuhi harapan Anda, suatu hal yang manusiawi dan pasti terjadi dari waktu ke waktu. Bila seseorang selalu menggunakan pernyataan "harus" pada orang lain maka ia akan senantiasa merasa dikecewakan lantaran perilaku orang lain tidak sesuai dengan yang dikehendaknya.

9. Memberi cap dan salah memberi cap

Memberi cap pribadi berarti menciptakan sebuah gambaran diri yang negatif, yang didasarkan pada kesalahan. Ini merupakan suatu bentuk ekstrem dari over generalisasi. Falsafah di balik kekacauan atau distorsi kognitif ini adalah ukuran dari seseorang dilihat dari kesalahan-kesalahan yang dibuatnya. Contoh memberi cap: "Saya adalah seorang yang gagal" atau "Saya adalah seorang yang sial". Mencap (*labeling*) diri sendiri, bukan hanya mengalahkan dan merusak diri, tetapi juga irasional.

10. Personalisasi

Distorsi kognitif ini merupakan sumber rasa bersalah. Seseorang merasa bertanggung jawab atas suatu peristiwa negatif yang terjadi, padahal tidak ada dasar untuk itu. Dengan sewenang-wenang seseorang tersebut menyimpulkan bahwa apa yang terjadi adalah



kesalahannya atau mencerminkan ketidakcakupannya. Sebagai contoh seorang ibu melihat buku rapor anaknya dan mendapati sebuah catatan dari gurunya bahwa si anak tidak belajar dengan baik. Si ibu tadi langsung menyimpulkan, "Saya seorang ibu yang jelek. Hal ini membuktikan saya telah gagal."

Personalisasi menyebabkan seseorang mengalami rasa bersalah yang melumpuhkan. Seseorang menderita karena suatu perasaan tanggung jawab yang menindih, yang seolah memaksa seseorang tersebut memikul seluruh isi dunia di pundaknya.

B. STRATEGI *COGNITIVE RESTRUCTURING*

Dalam beberapa kasus strategi *Cognitive Restructuring* (CR) digunakan sebagai metode bantuan primer, sedangkan pada kasus yang lain, mungkin dipakai sebagai pelengkap strategi lain dalam keseluruhan program konseling. Misalnya *Cognitive Restructuring* (CR) merupakan bagian penting dari program pengontrolan berat badan, juga meliputi membantu konseli yang kegemukan (obesitas) mengatasi pikiran-pikiran yang negatif tentang berat badannya.

Strategi *Cognitive Restructuring* (CR) tidak hanya membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif.

1. Pengertian

Menurut Cormier dan Cormier (1985), *Cognitive Restructuring* (CR) pada awalnya diusulkan oleh Lazarus (1971), dan berakar pada *Rational Emotive Therapy* (RET) yang dikembangkan oleh Ellis (1975). CR memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. CR menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.

Strategi ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri (Cormier dan Cormier, 1985).

2. Prosedur

Banyak ahli mengusulkan beberapa tahapan prosedur CR secara berbeda meskipun tujuannya sama. Berdasarkan review tentang penggunaan CR dalam berbagai tujuan terapi, Cormier dan Cormier (1985) merangkum tahapan-tahapan prosedur CR ke dalam enam bagian utama, sebagai berikut.

a. **Rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur.**

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa "pernyataan diri" dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

Setelah rasional diberikan, konseli diminta persetujuannya untuk bersedia mencoba melakukan strategi ini.

b. **Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem.**

Setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

- *Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem.* Dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada konseli tentang situasi-situasi yang membuatnya menderita atau tertekan dan hal-hal yang dipikirkan konseli ketika sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung.

Pemberian contoh oleh konselor dapat berasal dari pengalaman pribadi konselor atau dapat berhubungan dengan permasalahan konseli. Contoh-contoh ini dapat merupakan hal-hal yang terjadi sebelum, selama, atau sesudah situasi masalah.

Misalnya situasi yang membuat Anda tegang yaitu menjumpai orang-orang penting untuk pertama kalinya, mungkin disebabkan Anda mempunyai pikiran-pikiran yang negatif:

❖ **Sebelum pertemuan:**

"Apakah lebih baik saya tidak menjumpainya?"

"Apa yang akan saya lakukan jika orang ini tidak menyukai saya?"

❖ **Selama pertemuan:**

"Saya tidak memberi kesan yang baik pada orang ini."

"Orang ini barangkali mengharapkan pertemuan ini segera selesai."

"Saya yakin orang ini tidak ingin menjumpai saya lagi."

❖ **Setelah pertemuan:**

"Saya tidak pernah dapat berbicara lancar dengan orang yang tidak saya kenal."

"Alangkah bodohnya, mengapa saya harus berbicara."

Contoh pikiran yang positif:

❖ **Sebelum pertemuan:**

"Saya akan mencoba untuk mengenali orang ini."



"Ini baru suatu awal pertemuan, saya harus lebih banyak berkumpul untuk mengetahui sejauh mana hubungan tersebut berkembang."

❖ Selama pertemuan:

"Saya akan mencoba mengemukakan sesuatu pada pertemuan itu."

"Pertemuan ini memberi kesempatan bagi saya untuk berbicara tentang"

❖ Setelah pertemuan:

"Saya dapat mengingat, alangkah mudahnya bagi saya untuk membicarakan hal-hal yang menarik perhatian saya."

"Tiap pertemuan dengan orang baru, memberi saya kesempatan untuk menjumpai orang lain dan menemukan minat-minat baru."

- *Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi.* Jika konseli telah mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan pertalian (mata rantai) antara pikiran-pikiran dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami kemudian, dan konselor perlu meminta konseli untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit. Jika konseli masih gagal untuk mengenali pikirannya, konselor dapat memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi konseli atau situasi yang berasal dari kehidupan konselor.
- *Pemodelan pikiran oleh konseli.* Konselor dapat pula meminta konseli mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan memonitor dan mencatat peristiwa dan pikiran-pikiran di luar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data konseli tersebut, konselor dan konseli dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran yang negatif (merusak) dan manakah pikiran yang positif (meningkatkan diri). Konselor dapat pula mencoba meminta konseli untuk memisahkan antara dua tipe pernyataan diri dan mengenali mengapa satu pikirannya negatif dan yang lain positif. Identifikasi ini mengandung beberapa maksud. Pertama, untuk menetapkan apakah pikiran-pikiran yang disajikan konseli berisikan pernyataan diri negatif dan positif. Data tersebut dapat juga memberikan informasi tentang derajat tekanan yang dialami konseli dalam situasi yang dihadapi. Jika beberapa pikiran positif telah diidentifikasi, konseli akan menyadari adanya alternatif untuk mengubah pikirannya. Jika tidak ada pikiran positif yang dikemukakan, ini merupakan petunjuk bahwa konselor perlu memberikan perhatian khusus. Konselor dapat menyatakan tentang bagaimana suatu pikiran negatif dapat diubah dengan cara memperlihatkan bagaimana pikiran-pikiran yang merusak diri dapat dinyatakan kembali dengan cara yang lebih konstruktif (Fremouw, 1978).

c. ***Pengenalan dan latihan coping thought (CT).***

Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri/mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran lain yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran-pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought* = CT) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement* = CS), atau instruksi diri menanggulangi (*coping self-instruction* = CSI). Semuanya dikembangkan untuk konseli. Pengenalan dan pelatihan CS tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur *Cognitive Restructuring*. Ini dapat meliputi beberapa kegiatan antara lain:

- ♦ *Penjelasan dan pemberian contoh-contoh CS.* Konselor perlu memberikan penjelasan tentang maksud CS sejelas-jelasnya. Dalam penjelasan ini konselor dapat memberi contoh CS sehingga konseli dapat membedakan dengan jelas antara CS dengan pikiran menyalahkan diri.
- ♦ *Pembuatan contoh oleh konseli.* Setelah memberikan beberapa penjelasan, konselor dapat meminta konseli untuk memikirkan CS. Konselor juga perlu mendorong konseli untuk memilih CS yang paling natural atau wajar.
- ♦ *Konseli mempraktikkan CS.* Dengan menggunakan CS yang telah ditemukan, konselor selanjutnya meminta konseli untuk latihan memverbalisasikannya. Ini sangat penting, sebab banyak konseli tidak biasa menggunakan CS. Latihan seperti itu dapat mengurangi beberapa perasaan kaku konseli dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk membuat "pernyataan diri" yang berbeda.

d. ***Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought (CT).***

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu: (1) pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, dan (2) latihan peralihan pikiran oleh konseli.

e. ***Pengenalan dan latihan penguat positif.***

Bagian terakhir dari *Cognitive Restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan diri positif ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Meskipun konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara, konseli tak selalu dapat tergantung pada dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit. Untuk mempermudah konseli, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif; kemudian meminta konseli untuk mempraktikkannya.



f. *Tugas rumah dan tindak lanjut.*

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *Cognitive Restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *Cognitive Restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan *Cognitive Restructuring* tidak mengurangi level penderitaan atau kecemasan konseli, konselor dan konseli perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.

Untuk lebih memahami materi ini, di bawah ini disajikan langkah-langkah strategi *cognitive restructuring* dalam bentuk tabel, sebagai berikut.

Tabel 4.1 Langkah-langkah strategi *cognitive restructuring*

KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1: Rasional strategi	- Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. - Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi. - Konselor memberikan gambaran tentang pikiran-pikiran yang menyalahkan diri (negatif) dan pikiran-pikiran yang lebih mendorong pertumbuhan diri (positif). - Konselor menjelaskan pengaruh pikiran-pikiran negatif pada unjuk kerja perilaku.
Langkah 2: Identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli	- Konselor mendeskripsikan pikiran-pikiran dalam situasi problem. - Konselor memodelkan kaitan antara peristiwa dan emosi. - Konselor meminta konseli memodelkan pikirannya.
Langkah 3: Pengenalan dan praktik pikiran-pikiran positif (CT)	- Konselor menjelaskan dan memodelkan CT. - Konselor meminta konseli memodelkan CT. - Konselor meminta konseli mempraktikkan CT.
Langkah 4: Peralihan dari pikiran yang menyalahkan diri ke CT	- Konselor memodelkan cara peralihan dari pikiran yang menyalahkan ke CT. - Konseli mempraktikkan perpindahan.
Langkah 5: Pengenalan dan praktik pernyataan diri yang mengganjar (PSS, <i>positive self-statement</i>)	- Konselor menjelaskan maksud PSS. - Konselor memodelkan PSS. - Konselor meminta konseli memilih PSS. - Konselor meminta konseli mempraktikkan PSS.
Langkah 6: Tugas rumah	Konselor memberikan tugas rumah dengan cara meminta konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang telah diperoleh untuk mengatasi masalah yang dialaminya.
Langkah 7: Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan.

3. Dukungan Penelitian

Banyak bukti empiris yang mendukung keefektifan *Cognitive Restructuring*, di antaranya *Cognitive Restructuring* telah terbukti efektif untuk membantu konseli yang mengalami kecemasan sosial (Elder, Edelstain, dan Fremouw, 1981); untuk meningkatkan perilaku asertif (Safran, Segal, Vallis, Shaw, Samstag, 1993). Hasil review terhadap 48 penelitian yang dilakukan oleh Miller dan Berman (1983) ditemukan bahwa jenis kelamin, usia, pengalaman konselor, durasi perlakuan dan keikutsertaan secara individual atau kelompok dalam perlakuan tidak mempengaruhi keefektifan *Cognitive Restructuring*. Penelitian yang dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa *Cognitive Restructuring* (CR) efektif untuk mengatasi kecemasan (lihat Dobson, 1989) dan meningkatkan harga diri dan kompetensi sosial pada anak-anak agresif (Lochman, 1992). Selain itu penelitian yang dilakukan Nursalim (2004) menunjukkan CR efektif untuk menurunkan kecemasan siswa SMP di Surabaya.

4. Contoh Dialog *Cognitive Restructuring* (Pengubahan Pola Berpikir)

PERTEMUAN KE-1:

Dalam pertemuan ini konselor akan melanjutkan dan meninjau kembali penerapan strategi "berhenti memikirkan" yang telah dipelajari Tini seminggu sebelumnya. Wawancara akan diarahkan untuk membantu Tini dalam mengganti pikiran-pikiran mengalahkan diri dengan pikiran-pikiran yang mengatasi (pikiran positif).

1. *Konselor:* Senang ketemu Anda lagi, Tini. Bagaimana keadaan Anda dalam seminggu ini?
- Konseli:* Sangat baik, saya banyak berlatih. Saya juga mencoba melakukannya pada mata pelajaran matematika. Sedikit membantu tetapi saya masih merasa gugup. Inilah catatan-catatan saya.

Pada respons ke-2, konselor meminta Tini untuk melengkapi catatan dan latihan hariannya. Tini tampaknya dapat melaksanakannya dengan baik, meski demikian ada beberapa hal yang perlu diperhatikan.

2. *Konselor:* Baiklah, ini baik kelihatannya. Mari kita periksa, tampaknya Anda telah melakukan banyak latihan. Baik sekali. Sekarang menurut catatan Anda, Anda perlu menggunakan strategi "berhenti memikirkan" sebelum pelajaran dimulai dan selama pelajaran berlangsung.
- Konseli:* Baiklah. Terutama jika saya menghadapi tes atau saya harus ke papan tulis. Bapak tahu bagaimana hal itu membuat saya gugup?



Pada respons ke-3, konselor menggunakan kesempatan ini untuk mengulangi pernyataannya sejauh mana pikiran Tini yang negatif dapat menambah kegugupannya, dan memberi penjelasan bahwa gejala fisik mengharapkan terlalu banyak perubahan sekaligus.

3. *Konselor:* Ya. Beberapa kecemasan/kegugupan itu diciptakan oleh pikiran-pikiran negatif. Tetapi Anda telah menunjukkan bahwa Anda merasa gugup secara fisik, karena itu dapat dipahami bahwa Anda masih merasa gugup minggu ini (konselor menunjukkan rekaman). Ingat pada *tape recorder* ini. Anda masih mengingat rekaman ini dan tampaknya memerlukan beberapa kali latihan untuk memasukkan ide-ide baru ke dalamnya.
- Konseli :* Ya. Dengan pasti saya dapat mengatakan bahwa saya menghentikan pikiran-pikiran ini lebih cepat daripada yang biasa saya lakukan.

Pada respons ke-4, konselor memberikan rasional penggunaan strategi *cognitive restructuring*, menjelaskan tujuan dari pikiran mengatasi (*coping thought*) dan memberikan tinjauan singkat tentang strategi ini.

4. *Konselor:* Itu sangat bagus, dan saya berharap bahwa latihan harian Anda akan mempermudah Anda melakukannya kapan saja Anda memerlukannya. Hari ini kita akan melangkah lebih lanjut. Di samping Anda menghentikan pikiran-pikiran negatif, Anda hendaknya belajar menggunakan beberapa pikiran positif atau pikiran yang mengatasi. Anda dapat mengganti pikiran-pikiran yang negatif dengan pikiran-pikiran yang mengatasi (positif), yang akan membantu Anda jika Anda sedang membayangkan berada di dalam kelas, di dalam kelas yang sebenarnya, dan jika terjadi hal-hal yang sangat menyulitkan di dalam kelas seperti sedang mengerjakan tes atau pergi ke papan tulis. Adakah pertanyaan?
- Konseli:* Saya kira tidak ada, meskipun saya tidak tahu apakah saya mengetahui dengan tepat apa yang Bapak maksud dengan pikiran yang mengatasi (pikiran positif).

Pada respons ke-5, konselor menjelaskan dan memberikan beberapa contoh tentang pikiran mengatasi, terutama pada saat-saat atau kondisi di mana Tini mungkin memerlukannya.



5. *Konselor:* Baiklah, mari saya terangkan dan saya berikan beberapa contoh. Selanjutnya barangkali Anda dapat memikirkan contoh-contoh Anda sendiri. Pertama, mungkin ada bermacam-macam situasi di mana Anda dapat menggunakan pikiran-pikiran mengatasi—seperti sebelum pelajaran matematika dimulai, ketika Anda hanya membayangkan berada di dalam kelas. Daripada Anda merisaukan tentang hal itu, Anda dapat menggunakan kesempatan ini untuk menyiapkan penyelesaiannya. Misalnya beberapa pikiran mengatasi/pikiran positif yang Anda gunakan sebelum mata pelajaran matematika dimulai adalah: "tidak perlu gugup, pikirkan dapat mengerjakan tes dengan baik", atau "Anda dapat mengatasi situasi ini" atau "jangan terlalu risau, Anda mempunyai kemampuan untuk mengerjakan tes dengan baik".

Kemudian selama pelajaran matematika berlangsung Anda dapat menggunakan pikiran positif untuk menyelesaikan pelajaran itu, dan konsentrasi pada apa yang sedang Anda kerjakan, seperti "lihatlah kelas ini sebagai tantangan bukan sebagai ancaman" atau "tenangkanlah dirimu, Anda dapat mengontrol rasa gugup Anda". Kemudian jika Anda menghadapi tes atau pergi ke papan tulis, ada beberapa pikiran positif yang dapat Anda gunakan, seperti: "pikirkanlah dengan bersikap sangat tenang sekarang", atau "santailah, bernapaslah dalam-dalam", atau "bersikaplah santai mungkin". Setelah pelajaran matematika, atau setelah Anda mengatasi situasi yang sulit, selanjutnya Anda dapat belajar memberi dorongan pada diri Anda sendiri, misalnya "Anda telah berhasil" atau "Anda telah mengontrol pikiran-pikiran Anda yang negatif" atau "Anda telah membuat kemajuan".
Apakah Anda paham?

Konseli: Ya, saya kira demikian.

Selanjutnya pada respons ke-6 sampai 9, konselor meminta Tini untuk memilih dan melatih pikiran-pikiran mengatasi pada saat penting, dimulai dengan menyiapkan diri dalam mata pelajaran matematika.

6. *Konselor:* Tini, marilah kita mengambil contoh satu masalah, kita mulai dengan apa yang mungkin Anda pikirkan sebelum pelajaran matematika dimulai. Dapatkah Anda menyiapkan beberapa pikiran mengatasi (pikiran positif) untuk menghilangkan kerisauan diri Anda saat membayangkan pelajaran Anda?



- Konseli:* Ya, (berhenti) saya membayangkan dapat mengerjakan soal-soal dan tidak merisaukan tentang diri saya sendiri. Saya membayangkan jika saya mengerjakan, saya dapat menyelesaikannya, meskipun lambat.
7. *Konselor:* Baiklah, sekarang justru untuk bisa merasakannya perlu adanya latihan. Barangkali Anda dapat membayangkan Anda sedang mengikuti pelajaran matematika.
- Konseli:* Ya, saya kira saya dapat memandang pelajaran matematika sebagai suatu tantangan. Saya dapat membayangkan sedang mengerjakan soal. Jika saya berkonsentrasi pada pekerjaan, saya biasanya dapat menjawabnya.
8. *Konselor:* Baiklah, bagaimana perasaan Anda?
- Konseli:* Baik. Saya dapat merasakan manfaatnya. Biasanya pikiran saya tidak seperti ini.
9. *Konselor:* Saya menyadari hal ini, dan selanjutnya hari ini kita akan latihan mengubah pola pikiran yang sebetulnya telah dipergunakan setelah Anda belajar menggunakan strategi berhenti memikirkan pada minggu lalu. Anda dapat menghentikan pikiran-pikiran negatif dan menggunakan pikiran-pikiran positif sebagai gantinya. Mari kita berlatih lebih lanjut.
- Konseli:* Baiklah, Pak!

Pada respons ke-10, 11, dan 12, konselor meminta Tini untuk memilih dan berlatih mengucapkan pikiran-pikiran mengatasi/pikiran positif yang dapat digunakan saat pelajaran berlangsung.

10. *Konselor:* Baiklah Tini, sekarang Anda tampaknya mempunyai berbagai jenis pikiran mengatasi/positif yang mungkin dapat membantu Anda jika Anda membayangkan pelajaran matematika. Bagaimana tentang beberapa pikiran mengatasi yang dapat Anda pergunakan selama pelajaran matematika berlangsung. Barangkali beberapa pola pikir ini dapat membantu Anda berkonsentrasi pada pekerjaan Anda daripada terpusat pada perasaan ketegangan Anda.
- Konseli:* Ya. Saya dapat mengatakan pada diri sendiri apa yang perlu saya lakukan seperti menyelesaikan masalah. Atau saya dapat berpikir selesaikan satu permasalahan pada saat tertentu (ambil salah satu masalah dan selesaikan). Menyelami jiwa saya sendiri karena saya tahu bahwa saya sesungguhnya dapat mengerjakan soal-soal matematika dengan baik jika saya yakin.



11. *Konselor:* Baiklah, kedengarannya Anda telah memikirkan tentang berbagai hal yang dipergunakan untuk mengatasi selama pelajaran berlangsung. Kali ini mengapa Anda tidak berbuat seolah-olah Anda sedang duduk di dalam kelas? Cobalah beberapa pikiran untuk mengatasi ini, ucapkan dengan keras.
- Konseli:* Baik. Saya sedang duduk di bangku saya, dan menyelesaikan pekerjaan saya. Saya akan menyelesaikan soal satu per satu, tidak perlu merisaukan semuanya. Jika saya kerjakan perlahan-lahan saya dapat menyelesaikannya.
12. *Konselor:* Baiklah, itu tampaknya sangat mudah bagi Anda. Marilah kita berlatih lebih banyak seperti ini sehingga pola pikir semacam itu tidak asing bagi Anda. Jika Anda berlatih berusaha sekuat tenaga untuk memikirkan arti dari apa yang sedang Anda katakan pada diri Anda.
- Konseli:* Ya, Pak.

Selanjutnya Tini memilih dan melatih pikiran mengatasi/pikiran positif untuk membantu dia menangani situasi-situasi yang penuh ketegangan atau situasi yang kritis yang timbul saat pelajaran matematika (respons 13, 14, dan 15).

13. *Konselor:* Kali ini, mari kita memikirkan beberapa pernyataan mengatasi (positif) tertentu yang dapat membantu Anda apabila Anda dihadapkan pada situasi yang rawan dalam pelajaran matematika dan ada hal-hal sulit bagi Anda untuk ditangani, seperti mengerjakan tes, pergi ke papan tulis atau bila dipanggil guru. Apa yang Anda pikirkan pada saat-saat ini agar ketegangan Anda berlalu?
- Konseli:* Ya, Saya dapat memikirkan tentang apa yang perlu saya lakukan, barangkali Bapak katakan terdahulu mengambil napas dalam-dalam dan berpikir dengan tenang, tidak membiarkan rasa khawatir menguasai saya.
14. *Konselor:* Baiklah, itu bagus. Marilah kita lihat dapatkah Anda berlatih dengan serius seolah-olah Anda sedang mengerjakan tes atau baru saja mengajukan pertanyaan atau sedang di papan tulis.
- Konseli:* Baik, saya berada di depan papan tulis. Saya hanya akan memikirkan tentang menyelesaikan soal itu. Jika saya mulai gugup, saya akan mengambil napas dalam-dalam dan memusatkan pikiran untuk bersikap tenang selama saya mengerjakan soal.



15. *Konselor:* Baiklah, mari kita berlatih berulang-ulang. Barangkali Anda kali ini dapat menggunakan situasi lain yang menegangkan seperti dipanggil guru Anda. (Latihan berjalan terus.)

Selanjutnya konselor menunjukkan bagaimana Tini mungkin putus asa atau menghukum diri sendiri setelah pelajaran usai (respons ke-16 dan 17). Tini memilih dan berlatih memikirkan cara-cara menghargai diri (respons ke-18, 19, dan 20).

16. *Konselor:* Baiklah Tini, masih ada satu hal yang perlu Anda latih. Sesudah pelajaran matematika selesai, apa yang biasanya Anda pikirkan?
Konseli: Saya merasa lega. Saya pikir alangkah senangnya bila sudah usai. Kadang-kadang saya berpikir tentang kenyataan bahwa saya tidak melakukannya dengan baik.
17. *Konselor:* Ya, pikiran-pikiran itu adalah semacam putus asa juga. Apa yang tampaknya dapat membantu ialah jika Anda dapat belajar memberi dorongan Anda pada diri sendiri ketika Anda mulai menggunakan pola pikiran positif ini. Dengan kata lain, daripada memikirkan tentang tidak dapatnya melakukan sesuatu hal dengan baik, lebih baik pusatkan pada kemajuan Anda dalam mengatasi masalah ini. Anda dapat melakukan hal ini selama pelajaran atau setelah pelajaran usai. Dapatkah Anda menemukan beberapa hal positif yang dapat memberi dorongan pada diri sendiri seperti menepuk punggung sendiri?
Konseli: Bapak maksud seperti saya tidak berbuat sejelek seperti yang saya pikirkan?
18. *Konselor:* Ya, seperti itu.
Konseli: Ya, hal itu sudah usai. Pekerjaan saya tidak terlalu jelek. Sungguh saya telah mengerjakannya dengan baik. saya dapat melakukan jika saya meyakinkannya. Saya dapat melihat kemajuan saya.
19. *Konselor:* Baiklah, sekarang mari kita mengumpamakan bahwa Anda telah berada di depan papan tulis. Punggung Anda membelakangi bangku Anda. Berlatihlah mengatakan apa yang mungkin Anda pikirkan dalam situasi ini yang akan memberi dorongan pada Anda.
Konseli: Saya baru duduk. Saya dapat berpikir bahwa hal itu berjalan dengan cepat dan saya telah memusatkan pada soal sehingga berjalan dengan baik.
20. *Konselor:* Baiklah, Sekarang kita umpamakan pelajaran sudah usai. Apakah yang akan Anda katakan yang positif? Anda memberi dorongan pada diri sendiri sesudah pelajaran?

Konseli: Saya baru saja keluar. Pelajarannya tidak terlalu jelek. Saya memperoleh sesuatu setelah keluar dari pelajaran itu. Jika saya menaruh perhatian pada pelajaran itu, saya dapat melakukannya (terjadi banyak latihan mengenai pernyataan diri secara positif).

Pada respons ke-21 konselor meminta Tini melatih seluruh urutan strategi berhenti memikirkan dan menggunakan pikiran mengatasi/pikiran positif sebelum, selama, dan sesudah pelajaran. Biasanya konseli melatih hal ini dengan membayangkan situasinya.

21. *Konselor:* Sejauh ini kita telah melatih pikiran-pikiran untuk mengatasi pada saat yang berbeda-beda yang dapat Anda gunakan sehingga Anda terbiasa terhadap hal itu. Marilah kita sekarang berlatih secara berurutan seperti yang terjadi sesungguhnya. Seperti sebelum pelajaran, selama pelajaran berlangsung, dan setelah pelajaran selesai. Jika Anda membayangkan situasinya dan memulai memperhatikan sesuatu pikiran negatif, Anda dapat melatih menghentikannya. Kemudian pindahkan dengan segera pada jenis pikiran positif, yang menurut keyakinan Anda akan paling banyak membantu Anda pada waktu itu. Pusatkanlah pada pikiran positif. Bagaimana pendapatmu tentang hal ini?

Konseli: Baik, saya kira saya mengetahui apa yang Bapak maksud (tampak sedikit bingung).

Kadang-kadang instruksi yang panjang membingungkan, memberi contoh mungkin lebih baik. Pada respons ke-22 dan 23 konselor memberi contoh bagaimana Tini dapat menerapkan strategi berhenti memikirkan dan berpikir positif.

22. *Konselor:* Baiklah, saya terlalu banyak bicara, dan tampaknya akan lebih banyak berarti jika saya tunjukkan hal ini kepada Anda. Pertama-tama saya akan membayangkan saya dalam pelajaran bahasa Inggris. Waktu hampir habis kemudian ganti pelajaran matematika. Saya harap saya dapat keluar dari pelajaran ini. Hal itu memalukan. *Stop!* Itu adalah suatu isyarat untuk menggunakan pikiran-pikiran mengatasi/pikiran positif yang saya punyai. Saya sebaiknya memikirkan/memandang mata pelajaran matematika sebagai suatu tantangan. Sesuatu yang dapat saya kerjakan dengan baik, jika saya mengerjakannya (berhenti). Tini apakah Anda mengerti?

Konseli: Ya.



23. *Konselor:* Baiklah, saya teruskan dan saya membayangkan bahwa saya sekarang sungguh-sungguh dalam kelas. Bapak guru memberikan lembaran kerja kepada saya untuk diselesaikan dalam 30 menit. Oh! Bagaimana saya yang bodoh ini dapat melakukan hal itu! *Stop!* Saya tahu bahwa saya dapat melakukan hal itu, tetapi saya perlu mengerjakannya perlahan-lahan dan memusatkan pada pekerjaan, tidak pada diri saya. Selesaikan satu demi satu. Nah, sekarang beliau menghendaki kami membaca jawaban-jawaban kami. Bagaimana jika beliau memanggil saya? Saya merasa jantung saya berdetak. *Stop!* Jika saya dipanggil, bernapaslah dalam-dalam dan jawablah. Jika terbukti salah, maka hal itu tidak berarti akhir dari segalanya/gagal. Nah, bel berbunyi. Saya berjalan keluar. Pekerjaan saya tidak jelek. Sesungguhnya telah saya kerjakan dengan baik.

Konseli: Saya tahu sekarang, masalah ini cocok dengan strategi "berhenti memikirkan". Sesudah Bapak menghentikan pikiran negatif, Bapak pindah ke pikiran positif (pikiran mengatasi).

Kemudian konselor memberi dorongan kepada Tini untuk mencobanya pada latihan (respons ke-24).

24. *Konselor:* Begitulah. Idenya ialah menghentikan pikiran dan menggunakan pikiran yang lebih konstruktif. Nah, mengapa Anda tidak mencobanya?

Konseli: Ya, Pak (Tini berlatih urutan menghentikan pikiran dan berpindah pada pikiran mengatasi/pikiran positif secara berulang-ulang, mula-mula dengan bantuan konselor, kemudian secara bertahap berlatih sendiri).

Sebelum mengakhiri pertemuan, konselor menentukan pekerjaan rumah.

25. *Konselor:* Minggu ini saya ingin Anda berlatih berulang kali tiap hari seperti yang Anda lakukan sekarang. Buatlah catatan tentang latihan-latihan Anda pada buku catatan Anda. Dan Anda dapat menggunakan hal ini kapan saja Anda merasa ada manfaatnya seperti sebelum pelajaran, selama pelajaran, dan sesudah pelajaran matematika berlangsung. Catatlah juga apa yang kita lakukan saat ini dan akan kita ulangi minggu depan.



STRATEGI THOUGHT STOPPING (TS)

A. PENGERTIAN

Thought Stopping (Berhenti Memikirkan) telah diperkenalkan sejak awal tahun 1928 oleh Bain. Strategi *Thought Stopping* ini digunakan untuk membantu ketidakmampuan seseorang mengontrol pikiran dan gambaran-gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif tersebut. Juga dapat membantu konseli untuk mengatasi ketidakmampuan pikiran untuk beradaptasi yang potensial. *Thought Stopping* sering kali juga untuk membantu konseli yang terlalu terpaku dengan kejadian-kejadian masa lalu yang tidak dapat diubah (menangisi nasi yang telah jadi bubur); konseli yang menyesali kejadian-kejadian yang tidak mungkin terjadi; konseli yang terikat oleh pikiran negatif yang selalu berulang-ulang dan tidak produktif atau kegelisahan yang berulang-ulang atau gambaran-gambaran yang selalu menyalahkan diri sendiri. Kesadaran-kesadaran yang menyusahkan ini dapat muncul dalam bentuk pikiran, misalnya: suatu hari ada pengemis mendatangi Andi. Ketika memberi uang tangan Andi tersentuh tangan pengemis tersebut. Sejak saat itu Andi berpikir bahwa dia akan tertular menjadi pengemis dan pikiran semacam ini berulang-ulang dipikirkan setiap waktu setiap saat.

Thought Stopping sangat cocok bagi konseli yang mempunyai pikiran yang merusak diri (*Self-Defeating*) seperti contoh di atas, yang sebentar-sebentar muncul dan yang terus-menerus muncul.

Thought Stopping ini sering digabungkan dengan strategi lain. Rooney dalam Cormier (1985) menyatakan bahwa *Thought Stopping* memiliki beberapa kelebihan antara lain mudah dikelola, biasanya mudah dipahami oleh konseli dan konseli dapat mengatur sendiri penggunaannya.

B. PROSEDUR

Strategi *Thought Stopping* ini memiliki 6 (enam) komponen utama:

1. Rasional
2. Berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konselor
3. Berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli (interupsi oleh konseli secara terbuka)

4. Berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli (interupsi oleh konseli secara tertutup)
5. Pergantian ke pikiran-pikiran yang asertif, positif, atau netral
6. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Di bawah ini akan dijelaskan secara rinci langkah-langkah *Thought Stopping* tersebut di atas.

1. Rasional

Pertama-tama konselor akan menerangkan dasar pemikiran untuk *Thought Stopping* ini. Sebelum memakai strategi ini, konseli harus sadar akan pikiran-pikirannya yang menyalahkan dirinya yang sering muncul. Wolpe (1982) menyarankan bahwa konselor harus menunjukkan bagaimana pikiran konseli yang mengganggu dan dengan cara apa konseli dapat keluar dari masalah itu tanpa diganggu oleh pikiran-pikiran itu.

Berikut ini adalah contoh cara yang dapat digunakan oleh konselor untuk menjelaskan tujuan dari *Thought Stopping*:

"Anda tadi mengatakan bahwa Anda terganggu oleh pikiran-pikiran yang sebentar-sebentar muncul seperti '.....'. Pikiran-pikiran tersebut menghabiskan banyak energi dan benar-benar tidak perlu. Tentunya Anda akan merasa lebih baik jika Anda tidak terus-menerus memikirkan tentang hal itu tadi. Nah! strategi ini dapat membantu Anda untuk bekerja menghilangkan kebiasaan berpikir seperti itu. Bagaimana menurut Anda?"

Jika konseli bersedia untuk mencoba menggunakan *Thought Stopping*, konselor harus menjelaskan prosedur tersebut dan memperagakan secara jelas kepada konseli tentang bagaimana cara menghentikan pikiran itu. Selanjutnya konselor dapat berkata:

"Nah, saya akan meminta Anda untuk duduk rileks dan membicarakan pikiran-pikiranmu itu ke dalam benakmu, kemudian Anda memberi tahu saya jika pikiran-pikiran itu muncul seperti tadi, saya akan menginterupsi, selanjutnya saya nanti akan mengajarkan Anda tentang bagaimana cara membubarkan rentetan pikiran itu sehingga Anda dapat melakukannya kapan pun jika sewaktu-waktu pikiran itu muncul."

2. Berhenti Memikirkan yang Diarahkan oleh Konselor

Pada tahap ini konselor yang bertanggung jawab untuk menginterupsi pikiran konseli. Interupsi ini terbuka (*overt*), yaitu dengan mengucapkan kata "*stop*" yang keras, dapat pula disertai dengan tepukan tangan, mengetuk meja ataupun dengan siulan.

Awal mulanya konseli diperintahkan untuk menyatakan semua pikiran-pikirannya secara keras. Kata-kata tersebut memungkinkan konselor untuk menentukan pernyataan yang mana yang tepat untuk dihentikan, seperti contoh berikut:

- a. Konselor meminta konseli untuk duduk bersandar (rileks) dan membicarakan semua pikiran ini masuk ke dalam benak (alam pikiran) "Duduklah bersandar dengan relaks dan biarkan pikiran-pikiranmu itu masuk ke dalam alam pikiranmu."

- b. Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan dengan kata-kata secara keras tentang pikiran-pikiran tersebut. "Kapan pun Anda mulai berpikir apa saja, sampaikan kepada saya."
- c. Pada saat konseli mengungkapkan pikiran-pikiran yang merusak diri (*self-defeating*), konselor menginterupsi dengan keras kata "stop", dan dapat disertai tepuk tangan, siulan, atau menepuk meja.
- d. Konselor menunjukkan bagaimana interupsi yang tidak terduga tadi efektif dalam menghilangkan pikiran-pikiran negatif.
"Mungkin Anda sadar bahwa pada saat saya berkata 'stop' dalam menginterupsi Anda, maka pikiran-pikiran yang negatif/ yang merusak dirimu itu berhenti dan tidak berlanjut seperti biasanya."

Pada saat ini adalah sangat efektif bagi konselor untuk menunjukkan bagaimana konseli dapat belajar mengontrol pikirannya.

3. Berhenti Memikirkan yang Diarahkan oleh Konseli (*Overt Interruption Client*)

Setelah konseli belajar untuk mengontrol pikiran negatifnya sebagai respons dari interupsi konselor tadi, maka konseli menerima tanggung jawab untuk menginterupsinya sendiri. Pertama-tama konseli mengarahkan diri sendiri seperti yang telah diarahkan oleh konselor tadi. Tahap ini berlangsung seperti berikut:

- a. Konseli dengan sengaja membangkitkan pikiran-pikirannya tentang apa pun dan menyatakan secara lisan segala macam pikiran ini masuk ke dalam alam pikirannya.
- b. Konselor meminta konseli untuk mengatakan "stop" dengan keras kapan pun bila konseli menemukan pikiran-pikiran yang negatif: "Kali ini Anda dapat mengarahkan diri Anda sendiri. Apabila muncul pikiran-pikiran yang negatif tadi, interupsilah sendiri dengan kata 'stop' yang keras."

4. Berhenti Memikiran yang Diarahkan oleh Konseli (*Covert Interruption*)

Pada beberapa kasus, rasanya tidak praktis dan bijaksana bagi konseli untuk menginterupsi diri secara terbuka. Bayangkan saja apabila konseli berada di tempat-tempat umum, di bus tiba-tiba berteriak "stop"! Oleh sebab itu pada tahap berikut ini sama juga seperti tahap sebelumnya:

- a. Konseli membiarkan pikiran-pikirannya masuk ke dalam alam pikirannya.
- b. Ketika konseli akan menginterupsi dengan kata-kata "stop", cukup dalam hati saja (*covert*).

5. Pergantian ke Pikiran Asertif, Positif atau Netral

Untuk mengurangi kegelisahan yang masih tersisa, konselor dapat menyarankan agar konseli untuk menemukan pikiran-pikiran yang lebih asertif, jika konseli telah menginterupsi pikiran-pikiran negatifnya, karena diasumsikan bahwa tingkah laku yang asertif ini dapat mencegah kecemasan, kegelisahan, walaupun konseli telah belajar untuk menekan pikiran yang tidak dikehendaki tadi (Arrick:1981).

Pada dasarnya konseli diajarkan untuk mengganti pikiran-pikiran ke respons asertif setelah diinterupsi. Respons ini mungkin dapat berkontradiksi dengan isi dari pikiran negatifnya. (Catatan: seperti *coping thought* pada *cognitive restructuring*.) Berikut ini contoh langkah-langkah dalam mengajarkan konseli:

- Konselor menerangkan tujuan pindah dari pikiran yang negatif/tidak produktif ke pikiran yang lebih asertif, positif atau netral.

"Untuk menghentikan pikiranmu yang tadi itu, akan membantumu apabila kamu menggantinya dengan jenis pikiran lain yang tidak berhubungan dengan persoalanmu. Prosedur bagian ini akan membantumu belajar berpindah ke pikiran lain setelah kamu menghentikan pikiran yang negatif tadi."
- Konselor dapat memberikan contoh pikiran positif yang dapat digunakan mengganti pikiran-pikiran negatif yang berhasil dihentikan. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk mempraktikkan dengan suara yang keras. ".....setelah Anda memberi tanda 'stop' kepada diri Anda sendiri, gantilah pikiranmu dengan sesuatu yang positif (lihat contoh *coping thought*), kemudian Anda nanti memikirkan tentang hal itu dan dapat dilakukan dari waktu ke waktu dengan suara yang keras."
- Berikutnya konseli diminta untuk mempraktikkan pergantian ini setelah konseli menginterupsi diri secara terbuka (*overt interruption*).
- Setelah itu konseli melatihnya dengan cara tertutup (*covert interruption*).
- Konseli didorong terus agar berlatih mengganti ke arah pikiran asertif, positif atau netral sampai beberapa kali.

6. Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut

Pekerjaan rumah ini diperlukan agar konseli terus berlatih, dan dapat menguatkan kontrol konseli dalam menghentikan pikiran yang merusak (*self-defeating*) jika sewaktu-waktu muncul. Rekaman pikiran konseli tentang pesan "stop" dari konselor tadi dapat digunakan untuk latihan kontrol pikiran, lambat laun penggunaan rekaman pesan di waktu latihan seperti itu tidak akan diperlukan lagi.

Untuk lebih memahami materi ini, di bawah ini disajikan langkah-langkah strategi *thought stopping* dalam bentuk tabel, sebagai berikut.



Tabel 5-1 Langkah-langkah strategi *thought stopping*

KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1: Rasional strategi	- Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. - Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi. - Konselor memberikan gambaran tentang pikiran-pikiran yang merusak diri (negatif) dan cara konseli keluar dari masalah itu.
Langkah 2: Berhenti memikirkan yang diarahkan konselor	- Konselor meminta konseli menyatakan semua pikiran dalam situasi problem. - Pada saat konseli mengungkapkan pikiran-pikiran yang merusak diri (<i>self-defeating</i>), konselor menginterupsi dengan keras kata "stop", dan dapat disertai tepuk tangan, siulan, atau menepuk meja. - Konselor menunjukkan bagaimana interupsi yang tidak terduga tadi efektif dalam menghilangkan pikiran-pikiran negatif.
Langkah 3: Berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli (interupsi oleh konseli secara terbuka)	- Konseli dengan sengaja membangkitkan pikiran-pikirannya. - Meminta konseli untuk mengatakan "stop" dengan suara keras kapan pun bila konseli menemukan pikiran-pikiran yang negatif.
Langkah 4: Berhenti memikirkan yang diarahkan oleh konseli (interupsi oleh konseli secara tertutup)	- Konseli dengan sengaja membangkitkan pikiran-pikirannya. - Meminta konseli untuk mengatakan "stop" dalam hati kapan pun bila konseli menemukan pikiran-pikiran yang negatif.
Langkah 5: Pergantian ke pikiran-pikiran yang asertif, positif atau netral	- Konselor menjelaskan tujuan pindah ke pikiran yang lebih asertif, positif atau netral. - Konselor memodelkan pikiran positif. - Konselor meminta konseli mempraktikkan pikiran positif.
Langkah 6: Tugas rumah dan tindak lanjut	Konselor memberikan tugas rumah dengan cara meminta konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang telah diperoleh untuk mengatasi masalah yang dialaminya.
Langkah 7: Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan.

C. DUKUNGAN PENELITIAN

Banyak bukti empiris yang mendukung keefektifan *Thought Stopping*, seperti yang telah dihimpun oleh Cormier (1985), di antaranya *Thought Stopping* telah terbukti efektif untuk menurunkan gambaran halusinasi (Bucher & Fabricatore, 1970; Samaan, 1975); untuk menurunkan pemikiran *obsessive* (Martin, 1982); menurunkan pemikiran diri yang kritis (Mahoney, 1974); untuk menghilangkan gambaran berulang tentang warna (Yamagami, 1971); untuk menurunkan kecemasan akibat serangan epilepsi (Anthony, 1975). *Thought Stopping* juga efektif untuk menurunkan kebiasaan merokok (Wisocki, 1973), membantu menurunkan pemikiran *obsessive* (Hachmann, 1975).

D. CONTOH DIALOG *THOUGHT STOPPING*

Seperti yang sudah kita ketahui salah satu dari cita-cita Reni adalah meningkatkan pikiran-pikiran positif tentang kemampuannya untuk mengerjakan matematika dengan baik. Atau dengan kata lain keinginannya adalah untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif atau yang merendahkan potensinya sendiri dengan menggantikan pikiran-pikiran yang lebih realistis dan positif.

Dialog dengan konselor di bawah ini mengilustrasikan kombinasi dari *Thought Stopping* (TS) dengan *Cognitive Restructuring* (CR). Seperti yang kita lihat pada penjelasan pada respons-respons konselor. *Thought Stopping* digunakan untuk membantu Reni menghentikan pikiran-pikiran negatifnya, sedangkan *Cognitive Restructuring* digunakan untuk membantu Reni belajar menggantikan pikiran-pikiran yang mengalahkan (*self-defeating*) dengan pikiran-pikiran yang dapat mengatasinya.

Pada pertemuan I, konselor akan memberi Reni tentang rasional dari kedua strategi tersebut, dan mengajarkan kepada Reni bagaimana menggunakan *Thought Stopping* untuk mengontrol pikiran-pikiran negatifnya tentang pelajaran matematika.

Pada **respons 1 & 2**: Konselor mengulang kembali hal-hal apa saja yang ingin diubah oleh Reni dan menekankan bahwa perubahan pikiran itu membutuhkan latihan serta kemauan dari diri sendiri. Perhatikan percakapan berikut ini.

1. **Konselor:** Reni, kita telah membicarakan tentang bagaimana kamu secara terus-menerus merendahkan kemampuanmu dalam mengerjakan matematika. Meskipun kamu tahu bahwa pikiranmu tentang ketidakmampuanmu mengerjakan matematika itu sebetulnya tidak mencerminkan kemampuanmu yang sesungguhnya, tetapi meskipun demikian kamu tetap saja berpikir seperti itu. Pikiran-pikiran semacam itu yang akan menambah kegugupanmu sebelum dan selama pelajaran matematika berlangsung.
- Konseli:** Saya mengerti apa yang Bapak maksudkan, dan saya setuju sekali. Namun saya ini merasa ragu, bagaimana saya dapat berpikir bahwa saya ini dapat mengerjakannya.
2. **Konselor:** Ya, benar. Begini... berpikir tentang suatu keadaan dengan cara tertentu memang perlu kita pelajari dan ini merupakan suatu kebiasaan juga, selain itu kita perlu waktu untuk mengubahnya. Nah... hal itu tidak mungkin berubah secara mudah tanpa ada dorongan kemauan diri ini. Oleh sebab itu perlu latihan secara sistematis tentang cara berpikir yang baru dan lebih produktif. Coba perhatikan pada catatan yang saya bawa ini, ini adalah rekaman pikiran-pikiran negatifmu tentang pelajaran matematika. Pikiran semacam



itu berulang kali ada dalam pikiranmu. Maka sekarang sudah waktunya untuk mengeluarkan dan menggantinya dengan pikiran yang baru.

Konseli: Menurut Bapak, apabila saya dapat berpikir tentang saya secara positif, nanti cara itu akan dapat membantu saya?

Reni juga seperti konseli yang lain menanyakan bagaimana dengan mengubah pikiran ini dapat membantu dirinya, konselor akan merespons dengan menunjukkan perbedaan antara berpikir yang mengalahkan diri (*self-defeating*) dan yang meningkatkan (*self-enhancing*), lalu bagaimana cara berpikir yang berbeda tersebut dapat mempengaruhi penampilan.

3. *Konselor:* Baiklah ... mari kita lihat hal tersebut dengan cara begini ketika kamu berpikir, "Aku ini seorang perempuan, tentu saja aku tidak dapat mengerjakan matematika," atau "Soal ini terlalu sulit bagiku, aku menyerah saja." Itu tadi adalah cara berpikir yang negatif. Tetapi apabila kamu berpikir seperti: "Biar aku perempuan aku juga dapat mengerjakan matematika dengan baik," atau "Aku tahu sebetulnya jika aku mau, aku punya kemampuan, aku harus mengerjakannya." Pikiran-pikiran semacam ini lebih positif, sedangkan pikiran-pikiran negatif tadi dapat mengganggu kemampuanmu untuk mengerjakan matematika. Sebab kamu memulai dengan keyakinan bahwa kamu adalah tidak berguna, selain itu ketika kamu berpikir bahwa kamu akan mulai sudah diawali dengan rasa gugup dan ingin menyerah atau keluar dari situasi tersebut. Nah ... di sinilah pikiran-pikiran positifmu diperlukan untuk membantumu agar merasa lebih rileks. Dengan demikian akan meningkatkan penampilanmu di kelas apabila sedang mengerjakan matematika.

Konseli: Ya ... ya ... masuk akal juga ya, Pak!

Pada respons 4: Konselor menjelaskan tentang dasar pemikiran/rasionalnya dari prosedur tersebut.

4. *Konselor:* Nah baiklah ... begini, saya akan menjelaskan sedikit tentang apa yang akan kita lakukan sehingga kamu dapat mengerti bagaimana hal tersebut dapat membantumu. Pertama, saya akan memintamu untuk menyampaikan hal-hal yang spesifik yang biasa kamu pikirkan tentang dirimu sendiri dan kemampuanmu dalam mengerjakan matematika. Untuk setiap pikiranmu yang merusak (*self-defeating*) saya akan ajarimu cara untuk menghentikan pikiran semacam itu, sehingga pikiran-pikiran tersebut tidak berlanjut. Kemudian setelah kamu merasa bahwa kamu memiliki kontrol untuk menghentikan pikiran-pikiran tersebut kita akan belajar ke pikiran-pikiran yang positif. Kita cari pikiran-pikiran yang dapat mengatasinya, sebab pikiran-pikiran ini nanti akan membantumu mengatasi situasi itu. Nanti saya membantu melatihmu sampai kamu bisa dan terbiasa menggunakan

pikiran-pikiran yang dapat menanggulangi pikiran negatifmu. Bagaimana menurut pendapatmu?

Konseli: Saya kira hal itu memberi ide bagus bagi saya, akan tetapi tentunya ini perlu sedikit waktu.

Reni terus mengekspresikan perhatiannya pada ide tersebut. Oleh karena itu pada respons 5 konselor akan meresponsnya sebelum berlanjut ke strategi yang lain.

5. *Konselor:* Ya, memang perlu waktu. Kita harus meluangkan waktu untuk mempelajarinya, kemudian yang penting kamu betul-betul mau berlatih seperti apa yang kamu pelajari tadi. Ehm ... saya heran tampaknya kamu memperhatikan tentang mengubah cara berpikir, seperti yang Bapak sampaikan tadi.

Konselor menyadari bahwa kenyataannya, khususnya bagi anak muda, ide untuk memberikan kontrol pikiran ini terasa asing dilakukan. Di sini konselor akan mengusahakan untuk membuat hal ini lebih mudah dimengerti oleh Reni dengan menunjukkan beberapa situasi dan buku-buku yang menggunakan kontrol berpikir (*thought control*). Diharapkan bagi konseli yang seumur dengan Reni dapat memahaminya.

6. *Konselor:* Saya menyadari sering ide-ide ini terdengar sedikit asing. Tetapi apakah kamu tahu ada buku-buku bacaan yang isinya ada hal-hal yang mengajarkan tentang kontrol pikiran. Dan menjelaskan bagaimana kamu dapat memiliki kontrol terhadap cara berpikir, karena pemikiran itu dapat mempengaruhimu, misalnya ada seorang atlet yang akan tampil di arena pertandingan, tentu atlet ini dipengaruhi oleh cara berpikirnya saat akan bertanding, terutama berpikir akan kemampuannya.

Konseli: Ya ... saya mengerti. Hanya saat ini memang belum terpikir untuk diri saya, tetapi saya mengerti akan penjelasan Bapak tadi.

Sampai pada tahap ini, konselor telah memberikan informasi tentang bagaimana pikiran-pikiran Reni itu mempengaruhi penampilannya.

Pada tahap berikutnya, konselor akan membantu Reni mengidentifikasi dan menghentikan jenis-jenis pikiran yang merusak dirinya (*self-defeating*) yang dirasakan saat pelajaran matematika. Setelah itu konseli menjelaskan tentang rangkaian pikiran-pikiran negatifnya, selanjutnya konselor menginterupsinya dengan kata "*stop*" yang keras (respons 8).

7. *Konselor:* Baiklah, silakan kamu duduk yang santai, pikirkan tentang pelajaran matematikamu. Nanti beri tahu saya apa yang sedang kamu pikirkan itu.

Konseli: Oh ya saya berpikir betapa sulitnya matematika itu bagi saya. Saya ini orangnya bodoh dan memang anak perempuan biasanya tidak dapat mengerjakan matematika dan ...

8. *Konselor:* Stop....!

Konseli: Waduuuh ... Pak, saya kaget betul, sangat mengejutkan saya.

Pada respons 9 & 10: Konselor menunjukkan bagaimana interupsi yang tidak disangka-sangka tadi dapat menghentikan pikiran negatif Reni. Di sini menekankan potensi kontrol Reni pada pikiran-pikirannya.

9. *Konselor:* Ehm... saya tahu itu (mengejutkan Reni), lalu Reni bagaimana? Apa yang terjadi saat saya mengejutkan tadi?

Konseli: Ya ... Pak, saya benar-benar kaget. Jadi pikiran saya tentang bagaimana bodohnya saya di matematika tadi menjadi berhenti.

10. *Konselor:* Ya benar, kamu tadi kan menceritakan pada saya beberapa pikiran negatifmu tentang matematika, serta kemampuanmu, jadi di situlah langsung saya interupsi. Kemudian kamu akan menghentikan pikiranmu itu bukan? Interupsi semacam ini memang mengejutkan, tetapi hal itu menunjukkan bahwa pikiran-pikiran semacam itulah yang tidak perlu berlanjut.

Konseli: Ya Pak ... saya mengerti apa yang Bapak maksudkan. Tapi ... apakah saya bisa melakukan hal yang sama seperti itu?

Berikutnya konselor menunjukkan pada Reni bagaimana dia dapat mengontrol pikiran-pikirannya dengan meminta Reni menginterupsi dirinya sendiri dengan kata "stop" yang keras.

11. *Konselor :* Saya yakin kamu pasti bisa melakukan setelah kamu sering berlatih. Marilah saya tunjukkan cara untuk menginterupsi dirimu sendiri, pikirkan sekali lagi tentang pelajaran matematika tadi. Lalu kapan pun jika kamu mulai berpikir hal-hal seperti "kamu tidak bisa mengerjakan matematika" atau kamu bodoh" tadi, maka berteriaklah "stop"....!

Konseli: (Berpikir sejenak, kemudian ...) "stop.....!"

12. *Konselor:* Nah ! ... bagus. Apa yang terjadi pada dirimu?

Konseli: Ya jadi berhenti memikirkan ini. Tentu saja, masih aneh kelihatannya.

13. *Konselor:* Ya, memang demikian awalnya. Nanti secara bertahap kita akan sampai pada titik di mana kamu dapat menghentikan pikiran dengan memikirkan satu kata "stop". Saat ini mari kita lakukan beberapa kali sampai kamu terbiasa. (*Overt interruption* yang diarahkan oleh konseli, diulangi seperlunya.)

Berikutnya konselor mengenalkan interupsi secara terbuka, dan Reni melatih menginterupsi pikiran negatifnya dengan kata "stop".

14. *Konselor:* Baiklah, saya kini ingin mencoba hal yang sama. Hanya kali ini, jika kamu menemui pikiran-pikiran negatifmu (*self-defeating*), hentikanlah dengan mengatakan "stop" pada dirimu sendiri tanpa seorang pun mendengarnya.



(Reni melakukan dan berlatih berulang-ulang sampai dia merasa memiliki kontrol untuk menghentikan pikiran tersebut.) --

15. *Konselor:* Wah...itu bagus sekali. Sepertinya kamu mampu untuk menghentikan pikiran-pikiran tersebut dengan tepat.

Konseli: Ya ... ternyata saya bisa juga. Tapi apakah saya tidak lupa ya cara melakukannya?

Konselor merespons kekhawatiran Reni dengan menekankan pentingnya latihan. Pekerjaan rumah diberikan sebagai tambahan untuk mendapatkan pemikiran tentang berapa sering Reni membutuhkan dengan menggunakan *Thought Stopping*. Konselor meminta konseli untuk mencatat penggunaan *Thought Stopping* dalam buku harian.

16. *Konselor:* Oh tidak, jika kamu melatihnya. Teruskan dengan membuat hal-hal yang baru atau lebih positif dan buanglah hal-hal yang lama atau yang negatif. Sekarang sebelum bertemu pada pertemuan yang akan datang, paling tidak kamu berlatih sebanyak 3 kali sehari. Persis seperti yang telah kita lakukan hari ini. Kemudian selanjutnya sesuaikan dengan kebutuhanmu, jika pikiran-pikiran ini muncul di lain waktu, maka kamu dapat melakukan dengan cara sama seperti ini. Lalu dapatkah kamu mencatat hasil latihanmu setiap hari? dan catatanmu itu kamu bawa kemari ya?!

Konseli: Oh ya Pak ... tentu saja akan saya sampaikan nanti. Maksud bapak kan mencatat setiap saya berlatih dan waktu atau kapan saya melakukannya ... begitu kan Pak ?

17. *Konselor:* Ya benar, ingatlah untuk mencatat berapa kali atau berapa sering, di mana dan berapa lama kamu melakukannya. Baiklah selamat berlatih.

Konseli: Terima kasih, selamat siang Pak!



STRATEGI COGNITIVE MODELING (CM)

A. PENGERTIAN

Cognitive Modeling (Pemodelan Kognitif) adalah prosedur di mana seorang konselor menunjukkan kepada seseorang tentang apa yang harus dikatakan pada diri sendiri pada saat melaksanakan sebuah tugas, (Sarason, 1973). Diharapkan dengan latihan ini respons-respons yang tertutup (*covert*) dapat ditunjukkan/diperagakan secara terbuka (*overt*).

B. KEGUNAAN

Meichenbaum & Goodman (1971), menggunakan model ini untuk mengembangkan kontrol diri (*self-control*) pada anak-anak yang usianya masih muda. Kendall & Braswell (1982) menemukan bahwa anak-anak yang bermasalah antara usia 8–12 tahun, dengan latihan ini dapat membantu guru dalam menangani siswanya.

Apabila akan memberikan latihan ini pada anak-anak hendaknya para pembimbing terlebih dahulu merencanakan program untuk *self-instructional*, terutama bagi anak-anak yang lebih bersifat impulsif, misalnya: kita perlu memperhatikan tingkat kematangan berpikir, umur, IQ, dan sebagainya. *Cognitive self-instruction* ini penggunaannya hendaknya dikombinasikan dengan latihan dan tugas pekerjaan rumah, hal ini akan sangat efektif untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan asertifnya (Kazdin & Mascitelli, 1982).

C. PROSEDUR

Menurut para peneliti pemodelan kognitif dan *self-instructional training*, memiliki 5 langkah:

1. Konselor bertindak sebagai model (bisa menggunakan model simbolis) dan langkah pertama melaksanakan tugas sambil berbicara pada diri sendiri secara keras/lantang.
2. Konseli melaksanakan tugas yang sama (seperti yang diharapkan oleh konselor) sambil konselor memberi perintah secara jelas dan lantang.
3. Konseli diperintahkan untuk melaksanakan tugas yang sama kembali sambil menginstruksikan diri sendiri dengan keras/lantang.
4. Konseli membisikkan perintah-perintah tersebut pada diri sendiri sambil melaksanakan tugasnya.

5. Akhirnya konseli melaksanakan tugasnya sambil memerintahkan diri secara tersembunyi (*covertly*)/dalam hati.

Perlu diketahui bahwa pemodelan kognitif ini tergambar dalam langkah 1, sedangkan langkah 2 sampai 5 merupakan latihan untuk konseli pada *self-verbalization* (bisik diri) sambil melaksanakan tugasnya/tingkah lakunya. Pernyataan-pernyataan konseli ini diucapkan berangsur-angsur secara terbuka/jelas sampai secara tertutup (dalam hati).

Pemodelan kognitif dan *self-instructional* ini harus diimplementasikan dengan 7 langkah sebagai berikut:

1. Memberikan rasional.
2. Pemodelan penugasan secara kognitif dan *self-verbalization* (bisik diri), yaitu dengan melatihkan pada konseli.
3. Bimbingan secara terbuka dari konselor.
4. Bimbingan secara terbuka dari konseli sendiri.
5. Bimbingan pada diri sendiri secara terbuka.
6. Bimbingan pada diri sendiri secara tertutup.
7. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

1. Rasional

Berikut ini contoh tentang dasar pemikiran untuk pemodelan kognitif:

"Telah ditemukan oleh sebagian orang yang mengalami kesulitan dalam melaksanakan tugas pada hal-hal tertentu, sering kali kesulitannya bukan karena mereka tidak mampu melakukannya tetapi disebabkan oleh apa yang mereka pikirkan atau katanya pada diri sendiri (self-talk) di saat melaksanakan tugas tersebut sehingga sangat mengganggu penampilannya, misalnya: jika Anda berdiri untuk menyampaikan pidato kemudian Anda berpikir 'Aku pasti gagal', pikiran semacam ini dapat mempengaruhi bagaimana Anda menyampaikan kata-kata Anda. Prosedur ini dapat membantu Anda melakukan sesuatu seperti apa yang Anda inginkan, yaitu dengan menguji dan membuat rencana untuk pelaksanaannya nanti dengan cara Anda berbicara pada diri sendiri (self-talk) terlebih dahulu. Baiklah saya akan menunjukkan apa yang saya katakan pada diri saya sendiri ketika saya memintamu untuk melakukan tugas itu sambil saya membimbing dan mengarahkan Anda dengan kata-kata yang saya ucapkan pada diri saya sendiri. Selanjutnya, Anda akan melakukan tugas itu lagi dan membimbing diri Anda sendiri dengan berbicara secara keras/lantang. Hasil akhir yang diharapkan dalam melaksanakan tugas itu adalah ... (sambil berpikir dan membuat rencana tentang tugas tersebut untuk diri Anda sendiri). Bagaimana menurut Anda?"

Setelah dasar pemikiran disampaikan dan beberapa pertanyaan dijelaskan, konselor mulai menampilkan pemodelan kognitif.

2. Pemodelan Penugasan dan *Self-Guidance*

Pertama-tama konselor memerintahkan konseli untuk mendengarkan apa yang dikatakan oleh konselor kepada dirinya pada saat melakukan tugas, kemudian pada waktu melakukan tugas itu sambil berbicara secara keras/lantang (Meichenbaum & Goodman:1971). Berikut contoh *self-instructional* (instruksi diri) yang diperagakan untuk melatih anak-anak yang tergolong *impulsive* yaitu mencontoh sebuah pola, sebagai berikut:

PERTANYAAN:

- Apa yang harus dilakukan?
- Jawab pertanyaan tersebut dengan rencana apa yang akan dikerjakan.
- Bimbingan diri sendiri (*self-guidance*) dan perhatian yang terfokus.
- Self-reinforcement* (penguat).
- Menguasai pernyataan-pernyataan *self-evaluation* dengan daftar/format koreksi kesalahan.

DIALOG:

- "Baiklah, apa yang harus saya lakukan?"
- "Anda menginginkan aku untuk mencontoh gambar itu dengan garis yang berbeda."
- "Aku harus pelan-pelan dan hati-hati, baiklah, gambarlah garis itu ke bawah, bawah lagi bagus., kemudian ke kanan ya bagus, selanjutnya ke bawah sedikit lagi terus ke kiri."
- "Bagusandai kata aku melakukan keseluruhan aku bisa melanjutkan dengan pelan-pelan dan hati-hati. Baiklah, aku harus ke bawah sekarang."....
"Nah.....selesai aku berhasil!"
- "Sekarang aku ke atas lagi, tidak, aku seharusnya turun ke bawah....tak apalah, hapus saja garisnya... hati... hati!"

Contoh dialog menunjukkan bahwa *self-guidance* harus terdiri dari 5 (lima) bagian.

- Bagian I: Dari verbalisasi menanyakan tentang keaslian dan tuntutan dari tugas yang harus dilakukan. Tujuan dari pertanyaan tersebut adalah untuk mengimbangi kekurangan dalam memahami apa yang harus dikerjakan, untuk memberikan orientasi secara umum, dan untuk mengatur pola pikir/kognitif.
- Bagian II: Dari verbalisasi yang diperagakan, menjawab pertanyaan tentang apa yang harus dilakukan. jawabannya dirancang untuk memperagakan latihan kognitif dan perencanaan yang bertujuan untuk mengarahkan perhatian konseli pada tugas-tugas yang diminta. *Self-instruction* dalam bentuk *self-guidance* pada saat melakukan tugas.



- Bagian III: Dari verbalisasi yang diperagakan (*Modeled Verbalization*). Tujuan dari *self-guidance* adalah untuk memfasilitasi perhatian terhadap tugas dan untuk mencegah setiap gangguan baik *overt* maupun *covert* dari tugas yang tidak relevan.
- Bagian IV: Contoh *self-reinforcement* yang diperagakan, dirancang untuk menjaga ketekunan dalam melakukan tugas dan memperkuat keberhasilan.
- Bagian V: Dari verbalisasi yang diperagakan terdiri dari penguasaan *self-statement* untuk mengatasi kesalahan dan frustrasi dengan pilihan-pilihan untuk mengoreksi kesalahannya.

3. Bimbingan Secara Terbuka dari Konselor (*Overt External Guidance*)

Setelah konselor memperagakan verbalisasinya, konseli diminta untuk melakukan tugas (seperti yang diperagakan konselor), sementara itu konselor sambil melatihnya. Di sini konselor dalam melatih konseli dengan menggunakan kata "kamu" sebagai pengganti *saya*. (contoh: "Apa yang kamu ..., kamu harus hati-hati"). Konselor dalam melatih harus mengikuti 5 (lima) bagian yang sama dari *self-guidance* seperti di atas tadi, yaitu:

- Pertanyaan
- Perencanaan
- Perhatian yang terpusat (terfokus)
- *Self-reinforcement*
- Penguasaan *self-evaluation*.

Apabila saat konseli berlatih ada kehadiran orang lain yang menjadikan konseli terganggu, maka konselor dapat berkata: "Orang-orang itu mungkin mengganggu kamu. Jangan dihiraukan, tetap pusatkan perhatianmu pada apa yang kamu kerjakan sekarang."

Kata-kata seperti ini dapat diucapkan konselor ketika menggunakan *overt external guidance*, agar prosedur ini nanti diharapkan serupa dengan apa yang akan dihadapi oleh konseli pada kehidupan sebenarnya.

4. Bimbingan Secara Terbuka dari Konseli Sendiri (*Overt Self-Guidance*)

Konselor selanjutnya memerintahkan konseli untuk melaksanakan tugas sambil membimbing diri sendiri dengan suara yang keras/lantang. Tujuan dari langkah ini adalah untuk memberikan latihan kepada konseli jenis *self-talk* yang akan memperkuat perhatian terhadap tuntutan tugas dan akan meminimalkan gangguan dari luar. Seperti pada 2 (dua) langkah yang telah dibahas,

verbalisasi ini harus mengandung 5 (lima) komponen dan konseli harus diyakinkan untuk menggunakan kalimatnya sendiri. Andai kata konseli kehabisan kata-kata, maka konselor dapat membantu dan melatihnya. Jika perlu konselor dapat kembali ke langkah sebelumnya: bisa memberikan contoh/peragaan lagi, atau melatih lagi *overt external guidance*.

Setelah konseli melaksanakan langkah ini, konselor harus memberikan tanggapan tentang bagian mana dari latihan tersebut yang dapat diselesaikan dengan baik oleh konseli dan tentang kesalahan atau kekurangan yang diperbuat.

5. Bimbingan pada Diri Sendiri Secara Terbuka (*Faded Overt Self-Guidance*)

Selanjutnya konseli melakukan tugas sambil berbisik (dengan menggunakan bibir). Pemodelan Kognitif pada bagian ini diberikan sebagai langkah pertengahan antara menjadikan konseli mengungkapkan kata-katanya sampai konseli mengungkapkannya tanpa kata-kata, seperti pada langkah berikutnya *covert self guidance*, dengan kata lain membisikkan *self-guidance* adalah cara bagi konseli untuk meraih dengan sukses hasil akhir dari prosedur berpikir terhadap diri sendiri pada saat melakukan sesuatu.

6. Bimbingan pada Diri Sendiri Secara Tertutup (*Covert Self-Guidance*)

Akhirnya, konseli melakukan tugas dengan membimbing atau memerintah secara tertutup (*covertly*), atau "di dalam kepala". Hal ini sangat penting bagi konseli untuk mempraktikkan *self-instruction* secara terbuka. Jika gangguan dan hambatan mulai muncul, konselor dapat menyarankan mencari kata-kata yang lebih cocok agar dapat berinisiatif untuk praktik tambahan, sehingga konseli siap untuk menerapkan prosedur tersebut di luar sesi (pertemuan konselor dan konseli).

7. Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut

Konselor hendaknya menyuruh konseli untuk menggunakan verbalisasi tertutup pada saat melakukan tindakan yang diinginkan, di luar hubungan konseling. Pekerjaan rumah ini harus dirinci:

- a. Apa yang akan dikerjakan konseli
- b. Berapa banyak dan berapa sering
- c. Kapan dan di mana PR tersebut akan dikerjakan

Pekerjaan rumah dan tindak lanjut ini harus terjadwal dengan baik.



Berikut ini contoh pemodelan kognitif yang berupa pernyataan verbal konselor untuk membantu merehabilitasi konseli yang belajar menggunakan kursi roda. Ada 5 hal yang perlu diidentifikasi yaitu 1) bertanya apa yang akan dilakukan, 2) menjawab pertanyaan dalam bentuk rencana, 3) *self-guidance* dan perhatian terfokus, 4) penggunaan *self-evaluation* dan pembenaran masalah, 5) *self-reinforcement*.

PERTANYAAN: "Apa yang harus saya lakukan untuk keluar dari area parkir dekat sisi jalan ke trotoar, kemudian ke dalam bangunan?"

JAWABAN: "Aku harus menurunkan kursi rodaku dari mobil ke sisi jalan, dari sisi jalan menuju trotoar, kemudian mendorong sampai ke pintu masuk gedung."

SELF-GUIDANCE DENGAN PERHATIAN TERFOKUS:

"Baiklah, menurunkan kursi ke sisi jalan tidaklah masalah. Aku harus hati-hati sekarang karena aku sudah ada di sisi jalan. Baiklah sekarang aku harus menaikkan kursi bagian depan dulu. Sekarang sudah naik. Maka sekarang aku akan menarik dengan keras untuk membuat kursi roda bagian belakang dapat naik ke trotoar."

PENGUNAAN SELF-EVALUATION DAN PEMBENARAN MASALAH:

"Uupss....., tidak begitu berhasil, tak apalah, aku akan menarik lebih keras lagi."

SELF-REINFORCEMENT:

"Yah, hebat, ini lebih baik lagi, aku telah berhasil menaikkan kursiku ke trotoar sekarang OK! Aku berhasil."

Untuk lebih memahami materi ini, di bawah ini disajikan langkah-langkah *Cognitive Modeling* (pemodelan kognitif) dalam bentuk tabel, sebagai berikut.

Tabel 6-1 Langkah-langkah strategi *cognitive modeling*.

KOMPONEN/ LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1: Rasional strategi	Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi.
Langkah 2: Pemodelan tugas secara kognitif dan <i>self-verbalization</i> (bisik diri)	Konselor meminta konseli untuk mendengarkan apa yang dikatakan konselor. Konseli melakukan yang diperintahkan konselor dengan bersuara secara lantang.
Langkah 3: Bimbingan secara terbuka dari konselor	Konseli diperintahkan untuk melaksanakan tugas yang sama kembali sambil menginstruksikan diri sendiri dengan keras/lantang.

KOMPONEN/ LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 4: Bimbingan secara terbuka dari konseli sendiri	Konselor memerintahkan konseli untuk melaksanakan tugas sambil membimbing diri sendiri dengan suara yang keras/lantang. Konselor harus memberikan tanggapan tentang bagian mana dari latihan tersebut yang dapat diselesaikan dengan baik oleh konseli dan tentang kesalahan atau kekurangan yang diperbuat.
Langkah 5: Bimbingan pada diri sendiri secara terbuka	Konseli melakukan tugas sambil berbisik (dengan menggunakan bibir).
Langkah 6: Bimbingan pada diri sendiri secara tertutup	Konseli melakukan tugas dengan membimbing atau memerintah secara tertutup (<i>covertly</i>), atau "di dalam kepala".
Langkah 7: PR dan tindak lanjut	Konselor menyuruh konseli untuk menggunakan verbalisasi tertutup pada saat melakukan tindakan yang diinginkan, di luar hubungan konseling.

D. MODEL PERCAKAPAN COGNITIVE MODELING DENGAN COGNITIVE SELF-INSTRUCTION TRAINING

Pada respons 1 ini, konselor memperkenalkan kegunaan dari pemodelan kognitif untuk membantu Reni meraih tujuan yaitu meningkatkan kemampuan berinisiatif di kelas matematika. Konselor memberikan dasar pemikiran (rasional) dari strategi.

1. *Konselor:* Salah satu tujuan yang kita kembangkan adalah untuk membantu Anda meningkatkan level keikutsertaan di kelas matematika. Salah satu cara yang mungkin dapat membantu Anda melakukannya adalah dengan menggunakan prosedur di mana saya akan peragakan hal-hal yang Anda ingin lakukan, juga akan saya peragakan cara untuk berpikir atau berbicara kepada diri Anda sendiri tentang tugas-tugas ini. Jadi prosedur ini akan membantu Anda mengembangkan rencana untuk melaksanakan tugas-tugas ini, seperti memberi tahu Anda cara untuk berpartisipasi. Bagaimana menurut pendapat Anda?

Konseli: Ya ... tetapi apakah hal ini tidak sulit untuk dilakukan?

Pada respons 2 ini, konselor memberikan jawaban tentang prosedur tersebut yang juga merupakan bagian dari Rasional tadi.

2. *Konselor:* Oh ... tidak tidak begitu sulit, sebab saya pun telah melakukannya sendiri sebelum Anda. Dan saya akan membimbingmu. Prosedur ini termasuk



petunjuk tentang metode keikutsertaan Anda dan sambil melakukan hal tersebut, saya akan berbicara terhadap diri saya sendiri secara keras/lantang, seakan-akan saya membimbing diri saya sendiri, kemudian Anda lakukan hal yang sama. Secara bersama-sama kita akan melakukan metode partisipan yang sama ini sampai Anda bisa melakukan sendiri dan dapat berpikir terhadap diri Anda sendiri bagaimana cara melakukannya. Kita akan melakukan satu tahapan dalam satu waktu ini. Sudah jelaskah Anda?

Konseli: Ya ... ya cukup jelas, walaupun saya belum pernah melakukannya.

Pada respons 3, konselor memantapkan kesediaan Reni untuk mencoba prosedur tersebut.

3. *Konselor:* Anda mau mencobanya?

Konseli: Tentu saja, saya bersedia.

Pada respons 4 dan 5, konselor mengatakan tempat untuk memperagakan tugas dan menyertai *self-guidance* serta mengarahkan konseli tentang apa yang akan dilakukan dan apa yang dicari pada langkah ini:

4. *Konselor:* Kita menyebutkan bahwa paling tidak ada empat hal yang Anda dapat lakukan untuk meningkatkan kemampuan berinisiatifmu yaitu meminta pak guru menyelesaikan saja, menjawab pertanyaan pak guru harus sering, mengerjakan soal di papan tulis, dan menjawab pertanyaan. Mari kita pilih salah satu dari hal tersebut untuk memulainya. Yang mana yang ingin Anda lakukan lebih baik?

Konseli: Mengerjakan soal matematika itu di papan tulis. Jika saya melakukan kesalahan seluruh kelas bisa melihat.

5. *Konselor:* Tampaknya Anda sedikit gugup jika Anda benar-benar mengerjakan soal di papan tulis. Dengan prosedur ini akan membantu Anda lebih berkonsentrasi pada tugas daripada terhadap diri Anda sendiri. Sekarang saya pura-pura maju ke papan tulis. Pada saat saya berdiri dari kursi menuju ke papan tulis, saya akan memberitahumu apa yang saya pikirkan yang mungkin dapat membantumu mengerjakan soal. Dengarkan saja baik-baik apa yang saya katakan, sebab saya akan menyuruhmu melakukan hal yang sama setelah itu. Ada pertanyaan?

Konseli: Tidak, saya hanya menunggu untuk melihat bagaimana Ibu mengatasi hal tersebut. Saya akan menirukan pak guru saya yang kacamatanya selalu merosot ke hidung dan beliau yang selalu menatap langsung pandangannya yang membuat cemas.

Pada respons 6 dan 7 konselor *berinisiatif* dan memperagakan tugas disertai dengan *self-guidance*. Perhatikan pada bagian yang diperagakan pada respons 7, adalah 5 komponen dari proses *self-guidance*.

6. *Konselor:* Baiklah, kamu dapat lakukan itu. Ini akan membantu pengaturan adegannya. Sekarang mintalah dengan memanggilku untuk maju ke papan tulis.
- Konseli:* (Berperan sebagai guru). Reni, ayo kamu maju ke papan tulis dan kerjakan soal ini.
7. *Konselor:* (Berdiri dari tempat duduk, dan seolah-olah maju ke papan tulis, mengambil kapur tulis, dan berkata dengan lantang/keras): Apa yang harus aku lakukan ya? Dia memintaku untuk menemukan Y. Ya, aku kerjakan dengan pelan dan hati-hati dan aku tidak mau terburu-buru. soalnya $4x + Y = 10$, dan x adalah 2,8. lalu aku bisa menggunakan X untuk menemukan Y. (Konselor mengajukan pertanyaan tentang tugas). Baiklah aku melakukan dengan baik sejauh ini, dan aku harus ingat kerja pelan-pelan saja. Jadi Y seharusnya $10 - 4x$. jika x adalah 2,8, maka Y adalah $10 - 4$ dikalikan 2,8. (Konselor memusatkan perhatian dan menggunakan *self-guidance*). Mari kita lihat, $4 \times 2,8$ adalah 10,2. Aduh, betul tidak ya? Aku kok mendengar seseorang tertawa. Coba aku pikir kembali. Oh, ya, ternyata 11,2. Hapus saja 10,2 ini tulis $Y = 10 - 11,2$. Nah, bagus-bagus. Jika aku bekerja pelan-pelan, aku dapat menemukan kesalahan dan memperbaikinya (Konselor menggunakan penguasaan *self-evaluation* dan membuat perbaikan kesalahannya). Sekarang mudah saja $10 - 11,2$ adalah $-1,2$ dan Y berarti $= -1,2$. OK.....aku berhasil, aku telah selesai dan dapat kembali ke tempat duduk lagi.

Pada respons 8 dan 9, konselor memulai *overt external guidance*: konseli melakukan tugas pada saat konselor melanjutkan mengungkap *self-guidance* secara lantang/keras, memakai kata-kata "mu" sebagai pengganti kata "saya".

8. *Konselor:* Baiklah, selesai ini, sekarang mari kita berganti peran, saya ingin kamu berdiri dari tempat duduk, maju ke papan tulis dan mengerjakan soal. Saya akan melatih kamu tentang rencana selama proses berlangsung. Bagaimana siap?
- Konseli:* Apakah aku harus mengatakan sesuatu?
9. *Konselor:* Tidak, untuk saat ini. Kamu hanya berkonsentrasi dalam menjalankan tugas dan memikirkan tentang rencana yang kuberikan kepadamu.
- Konseli:* Oh iya, baik Bu, saya mengerti.



Pada respons 10, konselor mengatakan verbalisasi (*self-guidance*) pada saat konseli melakukan tugas.

10. *Konselor:* Baik, misalnya saya akan menjadi pak gurumu, saya akan memintamu untuk maju ke papan tulis, dan kamu melakukannya dan mari saya akan mulai melatihmu (sebagai guru): "Reni, saya ingin kamu maju ke papan tulis dan mengerjakan soal ini: jika $2X + Y = 8$ dan $X = 2$, maka Y sama dengan berapa? (Reni maju ke papan tulis). Nah, pertama-tama kamu menulis soal di papan tulis. $2X + Y = 8$ dan $X = 2$. Sekarang tanyakan pada dirimu sendiri, "Apa yang harus saya lakukan dengan soal ini?" Kemudian jawab sendiri pertanyaannya. Kamu ingin mengetahui nilai dari Y , baik.....kerjakan pelan-pelan dan hati-hati, dan berkonsultasilah pada apa yang sedang kamu kerjakan. Kamu tahu bahwa $X = 2$, jadi kamu dapat menggunakan X untuk menemukan Y . Langkah pertamamu adalah untuk mengurangi $8 - 2X$. Kamu telah mendapatkannya. Baik, kamu kerjakan dengan bagus, teruslah kerjakan dengan pelan-pelan (memusatkan perhatian dan menggunakan *self-guidance*). $8 - 2$ dikalikan 2, kamu tahu itu adalah $8 - 4$. Seseorang ada yang menertawakanmu, tapi kamu terus saja mengerjakan, teruslah berpikir apa yang sedang kamu kerjakan. $8 - 4$ adalah 4, jadi $Y = 4$ (*coping self-evaluation*). Sekarang kamu telah menemukan Y . Bagus, kamu berhasil. Sekarang kamu kembali ke tempat dudukmu (*self-reinforcement*).

Pada respons 11, konselor menilai reaksi konseli sebelum melanjutkan ke langkah berikutnya.

11. *Konselor:* Baiklah, sekarang kita berhenti dulu, bagaimana perasaanmu mengenai cara tadi?
Konseli: Wah! Hal itu masih baru buat saya Bu. Saya bisa memahami bagaimana cara itu bisa membantu. Begini Bu, setiap kali saya maju ke papan tulis, saya tidak pernah memikirkan tentang soalnya. Saya justru sudah bingung memikirkan tentang perasaan saya yang gugup atau tentang sosok pak guru itu, juga teman-teman yang memperhatikan saya.

Pada respons 12, konselor mengulangi pernyataan tentang dasar pemikiran (rasional) untuk prosedur pemodelan kognitif.

12. *Konselor:* Ya, benar, pikiran semacam itu mengganggu dari konsentrasi pada soal matematikamu. Itulah sebabnya latihan semacam ini dapat membantumu

dan memberikan kesempatan kepadamu untuk berusaha berkonsentrasi pada apa yang ingin kamu lakukan.

Konseli: Ya ... ya ... saya cukup memahaminya.

Pada respons 13 & 14, konselor meminta konseli untuk melakukan tugas sambil mengatakan pada diri (*overt self-guidance*)

13. *Konselor:* Kali ini saya ingin kamu melakukan kembali apa yang baru saja kita lakukan. Tetapi kali ini kamu lakukan sendiri (tanpa bantuan). Dengan kata lain, kamu mulai dengan berdiri lalu berjalan menuju ke papan tulis, menyelesaikan soal matematika. Nah, pada waktu melakukan hal itu, rencanakan apa yang akan kamu kerjakan dan bagaimana kamu akan mengerjakannya. Katakan pada dirimu sendiri untuk tidak tergesa-gesa, berkonsentrasilah dalam melihat apa yang kamu kerjakan, serta beri pujian sendiri pada dirimu jika kamu telah selesai mengerjakannya. Bagaimana menurutmu?

Konseli: Ya ... ya ... Bu, jadi saya mengatakan seperti yang Ibu katakan tadi, begitu kan?

14. *Konselor:* Ya betul begitu, kamu tidak harus menggunakan dengan kata-kata yang sama. Cukup berusahalah untuk merencanakan apa yang akan kamu kerjakan. Sekiranya kamu mengalami kesulitan, saya nanti akan memberi tahu dengan isyarat saja. Ingatlah, kamu mulai dengan menanyakan pada dirimu sendiri apa yang akan kamu lakukan pada situasi ini dan kemudian jawablah sendiri pertanyaanmu. Kali ini soalnya adalah: $5x + Y = 10$; dengan $x = 2,5$, carilah Y .

Konseli: (Berdiri, dan kerjakan menuju papan tulis, menulis soal): Apa yang harus saya lakukan? Oh ya, saya harus mencari nilai Y . Saya tahu $x = 2,5$. Cukup saja pikirkan dulu tentang hal ini. Langkah pertama saya adalah mengurangi $10 - 5x$. 5 dikalikan $2,5 = 12,5$, jadi saya akan mengurangi $10 - 12,5$. (Konselor tertawa, Reni melihat kebelakang). Apakah itu salah?

15. *Konselor:* Periksalah sendiri tapi tetap konsentrasikan pikiranmu pada soal itu, bukan pada tertawaku.

Konseli: Begini, $10 - 12,5 = 2,5$. $Y = -2,5$. Mari kita lihat kebenarannya $5 \times 2,5 = 12,5$. $12,5 - 2,5 = 10$. Yah...asyik! saya sudah menemukan hasilnya.

Pada respons 16, 17, & 18, konselor mengarahkan Reni pada bagaimana untuk melakukan tugas sambil memberikan instruksi kepada dirinya sendiri (*faded overt self-guidance*).



16. *Konselor:* Kali ini kita akan melakukan latihan yang lain. Ini kan seperti yang kamu lakukan tadi dengan satu perubahan, yaitu tidak lagi menyuarakan rencanamu secara keras, saya hanya menginginkan agar kamu dengan bicara berbisik. Memang pada awalnya mungkin agak gugup.
- Konseli:* Membisikdkkan untuk diri sendiri, begitu? Ya.... kelihatannya lucu sekali.
17. *Konselor:* Ya saya mengerti. Ini hanya langkah lain dalam membantumu, melatihmu bagaimana hal tersebut menjadi bagian dari dirimu dengan sesuatu yang dapat kamu kerjakan secara alami dan mudah.
- Konseli:* Ya, baiklah Bu, saya bisa memahaminya.
18. *Konselor:* Nah, sekarang marilah kita coba. Kali ini mari kita mengerjakan soal lain lagi. Jika ini kelihatan lebih sulit, cukup dengan mengambil waktu yang lebih banyak untuk berpikir dan kerjakan pelan-pelan. Mari kita pakai soal $10,5x + Y = 25$ dengan $X = 5,5$.
- Konseli:* (Berdiri dari tempat duduk, maju ke papan tulis, menulis dan sambil berkata, berbisik): "OK, apa yang harus aku lakukan dengan soal ini ya.... ? Aku harus menemukan Y terlebih dahulu. Soal ini banyak sekali desimalnya, jadi aku akan mengerjakan pelan-pelan saja. $25 - 10,5x$ adalah yang harus aku kerjakan dulu, aku harus mengalikan 10,5 dengan 5,5. Jawabannya mungkin 52,75 (Konselor tertawa). Ah... buat apa aku pikirkan, tidak perlu aku hiraukan, cukup terus konsentrasi pada apa yang sedang aku kerjakan ini. Aku ulangi saja lagi! Oh bukan ya.... ternyata jawabannya 57,75. Betul tidak ya? Lebih baik kuperiksa lagi saja. Ya ... ya sudah benar. Baiklah kuteruskan saja $25 - 57,75$ adalah sama dengan $- 32,75$. Jadi $Y = - 32,75$. Sekarang perlu saya periksa ya... $10,5 \times 5,5$ adalah $= 57,75 - 32,75 = 25$. ya... aku berhasil !!

Konselor memberikan umpan balik di respons 19.

19. *Konselor:* Tadi itu bagus sekali, Reni sangat lancar sekali. Pada saat saya tertawa, kamu tampak konsentrasi dengan soalmu, dan tidak membalikkan badanmu sama sekali, tetap pikiranmu pada soal tersebut.
- Konseli:* Ternyata sepertinya makin lama terasa makin mudah. Dengan cara ini baik juga sekaligus berlatih matematika.

Pada respons 20 & 21, konselor memberi instruksi kepada Reni tentang bagaimana mengerjakan soal sambil memberi petunjuk pada diri sendiri secara tertutup (covert self-guidance).

20. *Konselor:* Betul, itu bukan hanya untuk apa yang kita kerjakan di sini. Bisa juga sebagai penyelesaian PR matematikamu. Sekarang mari kita lakukan latihan sekali lagi untuk hari ini. Kamu benar-benar melakukannya dengan sangat



bagus. Kali ini saya ingin kamu mengerjakan hal yang sama seperti tadi, hanya kali ini saya ingin kamu berpikir tentang soal tersebut. Maksudnya berupa instruksi untuk mengerjakan, hanya tidak perlu diucapkan, cukup instruksikan dengan cara dalam hati saja. Bagaimana, jelas?

Konseli: Jadi Ibu menginginkan bahwa aku berpikir pada diriku sendiri tentang apa saja yang aku pikirkan?

21. *Konselor:* Ya benar, cukup menjalankan perintah itu pada dirimu di dalam hati. Sekarang kita pakai soal $12x - Y = 36$, dengan $X = 4$. Carilah Y . (Reni berdiri, maju ke papan tulis, dan memerlukan beberapa menit untuk melakukannya).

Respons 22, konselor menanyakan pada konseli tentang gambaran kejadian selama latihan *covert self-guidance*.

22. *Konselor:* Coba, dapatkah kamu menceritakan tentang apa yang kamu pikirkan ketika kamu melakukan hal itu?

Konseli: Begini, saya berpikir tentang apa yang sedang saya lakukan, kemudian langkah pertama apa yang akan saya lakukan untuk menyelesaikan soal tersebut. Lalu saya lakukan satu langkah untuk menyelesaikannya, sesudah itu saya periksa, saya pikir, dan ternyata saya benar.

Pada respons 23, konselor memeriksa latihan lain yang diinginkan atau memberikan PR.

23. *Konselor:* Ya baiklah, tampaknya ini sangat mudah. Hal ini adalah untuk kepentinganmu melakukan apa saja saat di kelas, serta dapat menginstruksikan untuk dirimu secara mental atau dalam hati pada saat kamu mengerjakan di papan tulis. Bagaimana? Maukah kamu melakukannya berulang kali? atau kamu lakukan selama dalam minggu ini.

Konseli: Saya pikir hal ini akan bertambah baik.

Respons 24, konselor mengatakan tugas PR untuk Reni selama satu minggu.

24. *Konselor:* Baik, saya pikir hal ini akan menjadi penolongmu, jika kamu lakukan latihan-latihan tersebut dalam minggu-minggu ini.

Konseli: Yang Ibu maksud PR matematika saya?



Respons 25, konselor menginstruksikan kepada Reni tentang bagaimana mengerjakan PR, termasuk juga apa yang harus dilakukan, di mana tempatnya, dan berapa kali hal itu dilakukan.

25. *Konselor:* Baiklah, hal ini akan menjadi jalan terbaik untuk segera dimulai. Mungkin kamu dapat menghilangkan satu per satu masalahmu. Dalam sehari satu masalah. Lakukan instruksinya dalam hati/bisik diri. (Dilakukan di rumah.) Bagaimana, sudah jelas?

Konseli: Ya, Bu, akan saya coba.

Respons 26 & 27, konselor menginstruksikan Reni untuk mengamati dirinya dalam mengerjakan PR-nya secara lengkap dan mengatur untuk tindak lanjutnya dari PR yang dibuat pada waktu-waktu berikutnya.

26. *Konselor:* Baik, masih ada yang ingin ditanyakan?

Konseli: Tidak, Bu.

27. *Konselor:* Baiklah, ini pada lembar kosong, berilah tanda (*tally*) apabila kamu telah menyelesaikan soal matematikamu pada setiap harinya. Dengan begini sangat membantumu saat berlatih. Kemudian nanti minggu berikutnya bawalah kertas ini dan saya akan menentukan kapan menyelesaikan kegiatan ini.



STRATEGI REFRAMING

Betapa mudahnya seseorang membuat orang lain menjadi sedih dan sebaliknya betapa mudahnya seseorang menjadi bahagia, hanya dengan mengubah sudut pandang dan cukup dengan satu kalimat saja. Mengubah sudut pandang sering kali membuat bahagia. Bukan dengan cara mengubah dunia sekitar, karena mengubah dunia terlalu mahal dan terlalu lama. Dan hasilnya belum tentu membahagiakan. Kadang dunia tidak perlu berubah, tapi cara pandang terhadap dunialah yang perlu berubah. Setiap hari kita akan menjumpai keadaan yang bisa membahagiakan, tapi bisa pula menyedihkan, dan itu tergantung dari mana kita memandangnya. Contoh, ketika pulang olahraga Anda merasa haus, dan Anda hanya mendapatkan setengah gelas air. Maka Anda bisa mengatakan "Ah, sayang sekali cuma setengah gelas" atau akan mengatakan, "Syukurlah, masih ada setengah gelas." Sementara itu, kita juga sering mengatakan "*Nrimo ing pandum*" atau menerima seperti apa adanya, yang merupakan contoh mengubah sudut pandang dalam menghadapi persoalan supaya kita tetap bahagia.

Mengubah sudut pandang dapat pula dilihat pada karya Mandino (2004) seperti berikut:

Dalam kemurungan aku berkidung, dalam kesedihan aku tersenyum
 Dalam ketakutan aku meloncat ke depan, dalam keraguan aku berteriak
 Dalam kegelisahan aku berkarya, dalam kemiskinan kubayangkan kemakmuran
 Dalam ketidakmampuan kubayangkan keberhasilan
 Dalam kerendahan diri aku berdandan
 Dalam kepongahan aku ingat kegagalan
 Dalam kemewahan aku ingat kepapaan
 Dalam kesombongan aku ingat kelemahan

Semenjak hari ini akan kusapa dunia dengan tawa
 Bila aku tersenyum, tubuhku terasa sehat
 Bila aku terkekeh bebanku diringankan
 Bila aku tertawa hidupku semakin panjang
 Semenjak hari ini akan kusapa dunia dengan tawa

Bukankah segala yang ada di dunia ini suatu hari akan berakhir?
 Bila aku dirudung duka, akan kuhibur diriku dengan kalimat yang satu ini: "segala-galanya akan berakhir"
 Begitu pula bila suatu hari aku dilambung kegembiraan dan membuatku hampir terlena, akan kubisikkan pula kalimat ini: "segala-galanya akan berakhir"
 Akan kulukis hari ini dengan tawa, akan kubingkai malam ini dengan lagu
 Selama aku dapat tertawa, aku tak akan berkekurangan
 Dan karenanya aku bahagia, aku berhasil dan perkasa

A. PENGERTIAN

Mengubah sudut pandang atau *reframing* merupakan hal yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan bukan barang baru. Orang sering menyebutnya berpikir positif, *look at the bright side*, petik manfaat, ambil hikmahnya. Dengan kata lain *reframing* adalah pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu (Wiwoho, 2011). *Reframing* adalah upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian, dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian itu sendiri.

Menurut Cormier (1985) *reframing* yang disebut juga pelabelan ulang adalah suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Menurut Watzlawick, Weakland, and Fisch (1974) *reframing* adalah membingkai ulang, berarti mengubah konsepsi dan/atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang sudah pernah dialami dan meletakkannya di bingkai lain yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkret yang sama baik atau lebih baik, dan dengan demikian mengubah artinya secara keseluruhan.

Bandler dan Grinder (dalam Villar, 1997) menyatakan bahwa *reframing* adalah strategi yang mengubah susunan perseptual individual terhadap suatu kejadian yang akan mengubah makna yang dipahami.

Asumsi yang mendasari strategi *reframing* adalah bahwa keyakinan, pemikiran, dan persepsi seseorang itu bisa menciptakan kesulitan emosional dan juga emosi yang salah. Proses ini membantu konseli untuk menentukan hubungan antara persepsi, kognisi, dan emosi. Menurut Cormier (1985), fokus dari *reframing* terletak pada alasan yang salah dan keyakinan serta kesimpulan yang tidak logis. Tujuannya adalah untuk membedakan keyakinan irasional atau pernyataan diri yang negatif.

B. MACAM-MACAM REFRAMING

Cormier (1985) menyebutkan ada dua macam *reframing* yaitu *Meaning Reframing* dan *Context Reframing*. Berikut ini akan dijelaskan kedua macam *reframing* tersebut.

1. *Meaning Reframing*

Meaning reframing (susunan makna) menekankan pada proses untuk memberi istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Ada cara untuk memandang sebuah persoalan dari perspektif yang berbeda yaitu dengan mencari arti lain dari sebuah perilaku yang sebelumnya dianggap buruk. Melalui *meaning reframing* ini, seseorang yang mendapatkan musibah yang tragis, maka ia mampu memaknai apa yang terjadi secara positif sehingga tetap merasa bahagia.

Misalnya pasangan muda mudi yang frustrasi dan jengkel mendengar tangisan bayinya, perasaan frustrasi dan jengkel ini dapat diubah dengan mencari arti lain misalnya berbahagia

bila bayi menangis, karena artinya dia sedang melatih otot-otot jantungnya, juga dapat memperkuat paru-parunya.

Contoh lain *meaning reframing*:

Tabel 7-1 Contoh *meaning reframing*

No.	Persepsi/masalah	Persepsi alternatif
1.	Anda memiliki bos yang cerewet	Dia perhatian pada Anda dan Anda tidak perlu meraba-raba apa maksudnya karena setiap kali memberi perintah sudah sangat jelas
2.	Seorang cowok diputus pacarnya	Akhir sesuatu merupakan awal bagi yang lain Patah tumbuh hilang berganti
3.	Ketika menyatakan cinta, seorang laki-laki ditolak oleh seorang wanita	Ada wanita lain yang lebih baik daripada dia
4.	Seseorang yang kemampuan melihatnya berkurang	Tuhan mengurangi dosa yang melalui mata saya
5.	Ketika doa seseorang tidak terkabul	Tuhan memberi apa yang kita butuhkan bukan memberi apa yang kita inginkan
6.	Seorang gadis merasa jengkel karena memiliki ibu yang sangat cerewet melebihi anjing penjaga	Ibuku sangat perhatian dan asertif Itu semua demi kebaikan putrinya

2. Context Reframing

Context reframing (susunan konteks) menekankan pada proses yang memberikan kemampuan individu untuk melihat perilaku sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam satu situasi, tetapi tidak pada situasi lain.

Konteks itu akan diketahui kalau kita menjabarkan apa, siapa, di mana, dan bagaimana persisnya suatu kejadian. Konteks tertentu akan menentukan suatu tindakan itu boleh atau tidak boleh, baik buruk, pantas dan tidak pantas. *Context reframing* didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna, namun tidak pada semua konteks atau kondisi.

Dalam banyak kasus, orang memandang satu perilaku hanya dalam konteks yang sangat sempit sehingga dia merasa tidak berdaya, kecewa, stres, dan perasaan negatif lainnya. Misalnya, ada suami yang sangat tertekan dengan perilaku istrinya yang sangat cerewet. Padahal perilakunya merupakan pembawaan sang istri dan sulit diubah. Untuk mengatasi masalah itu caranya dengan bertanya, apa keuntungan mempunyai istri yang cerewet?

Jadi, bisa saja sebuah perilaku tampaknya negatif, tapi dalam konteks lain justru menguntungkan. Jadi dalam *context reframing*, mengubah konteks tanpa mengubah peristiwa, dan menunjukkan bahwa keberatan orang justru menjadi keuntungannya.



Contoh lain *context reframing*:

Tabel 7-2 Contoh *context reframing*

No.	Persepsi/masalah	Persepsi alternatif
1.	Seorang ibu bersedih karena anaknya harus bekerja jauh di luar kota	Anakku berjuang untuk bangsa dan negara Lebih baik anakku jauh dariku dan mendapat pekerjaan daripada dekat denganku tapi tidak bekerja
2.	Seseorang merasa paling malang sedunia	Masih ada orang yang lebih malang daripada aku, aku masih punya tubuh yang lengkap
3.	Seseorang merasa minder karena memiliki tubuh mungil	Tubuhku akan menjadi pusat perhatian dan itu sangat bagus Tubuh kecil butuh baju kecil sehingga lebih hemat
4.	Apabila kita menghadapi orang yang menjengkelkan	Kita mengatakan "Yang waras mengalah saja"

Meaning reframing (susunan makna) dan *context reframing* (susunan konteks), keduanya dapat digunakan sebagai bagian integral dari proses terapi *reframing*.

Strategi *reframing* dapat diterapkan dengan catatan kondisi individu yang menjadi konseli harus memahami beberapa konsep berikut, yaitu: (a) seluruh perilaku, apakah yang dipersepsikan secara negatif atau positif, memiliki makna positif untuk dirinya sehingga yang perlu ditekankan adalah makna positif yang diinginkan dari perilaku baru; (b) setiap perilaku diatur sesuai bagian masing-masing dan bagian tersebut dapat dilibatkan dalam komunikasi; (c) setiap individu memiliki sumber daya kreatif yang dapat membantu dalam mengidentifikasi alternatif solusi; (d) bagian tertentu mungkin tidak sesuai dengan alternatif yang muncul karena interferensi antarfungsi positif dari berbagai perilaku yang ada. Karena itu, sebelum memilih alternatif baru, fungsi positif dari tiap perilaku harus dipertimbangkan terlebih dahulu.

C. PROSEDUR REFRAMING

Cormier (1985) menyatakan ada 6 (enam) tahapan strategi *reframing* yaitu:

1. Rasional

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa persepsi atau atribusi tentang situasi problem dapat menyebabkan tekanan emosional. Konselor memberikan *overview* tahapan-tahapan implementasi strategi, contoh rasional strategi *reframing* sebagai berikut:

"Ketika kita berpikir atau ketika kita berada dalam situasi masalah, secara otomatis kita memperhatikan fitur yang dipilih dari situasi. Seiring waktu, kita cenderung untuk terpaku pada fitur-fitur yang sama dari situasi dan mengabaikan aspek-aspek lain dari



situasi itu. Hal ini dapat menyebabkan beberapa emosi tidak nyaman, seperti yang Anda rasakan sekarang. Dalam prosedur ini, saya akan membantu Anda mengidentifikasi apa yang Anda biasanya sadari selama situasi problem. Selanjutnya kita akan bekerja pada peningkatan kesadaran Anda pada aspek-aspek lain dari situasi yang biasanya tidak Anda lihat."

2. Identifikasi Persepsi dan Perasaan Konseli dalam Situasi Problem

Pada tahap ini konselor membantu konseli menyadari apa yang secara otomatis muncul dalam situasi problem.

Konselor dapat menggunakan *imagery* atau bermain peran untuk mengenang kembali suatu situasi dalam rangka untuk menyadari apa yang mereka perhatikan. Dengan pertanyaan sebagai berikut: "Apakah yang kamu perhatikan sekarang?" "Apakah kamu menyadari sekarang?"

Selanjutnya melakukan identifikasi dan analisis terhadap persepsi atau pikiran konseli yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Konselor juga membantu konseli melihat perubahan pada suara, perasaan, dan sensasi pasif yang disengaja oleh konseli yang mempengaruhi reaksi konseli terhadap situasi.

3. Mengenang Kembali Secara Sengaja Persepsi yang Menimbulkan Masalah

Setelah konseli sadar terhadap apa yang secara otomatis menjadi perhatian, konseli diminta mengenang kembali suatu situasi problem dan persepsi yang muncul terhadap situasi tersebut. Misalnya pada uraian pendahuluan di atas, dicontohkan seorang gadis yang jengkel pada ibunya, maka gadis itu diminta mengenang ibunya (dapat melalui *role play* maupun *imagery*), maka ia akan menyatakan "Tbu saya cerewet, melebihi anjing penjaga."

Pada tahap ini perlu beberapa kali latihan atau penugasan atau pekerjaan rumah.

4. Identifikasi Persepsi Alternatif

Konselor membantu konseli mengubah fokus perhatian terhadap persepsi terpilih dalam situasi problem. Konselor bersama konseli mencari persepsi alternatif lain terhadap situasi problem, dengan menanyakan tentang kegunaan, nilai positif dari kejadian, atau makna dari kejadian atau masalah. Ketika persepsi alternatif dapat dimunculkan maka persepsi lama konseli sulit dipertahankan. Berikut contoh pertanyaan yang dapat membantu konseli mengidentifikasi makna baru dari masalahnya: "Pada *frame* yang berbeda, apa nilai positif dari perilaku ibumu yang cerewet?" "Apa makna perilaku ibumu yang cerewet?"



Konseli dapat menemukan persepsi alternatif seperti: "Ibuku sangat perhatian dan asertif," "Itu semua demi kebaikan putrinya."

5. Modifikasi Persepsi dalam Situasi Problem

Modifikasi persepsi dapat dilakukan melalui bermain peran atau *imagery*. Konselor dapat meminta konseli mengenang peristiwa kembali dan memunculkan persepsi alternatif. Tahap ini butuh beberapa kali latihan, penugasan sebagai tugas rumah.

6. Memberikan Tugas Rumah dan Tindak Lanjut

Konselor mendorong konseli melakukan apa yang telah dilakukan selama proses konseling ke dalam kehidupan nyata (*in vivo*).

Untuk lebih memahami materi ini, di bawah ini disajikan langkah-langkah *reframing* (pelabelan ulang) dalam bentuk tabel, sebagai berikut.

Tabel 7-3 Langkah-langkah strategi *reframing*

KOMPONEN/ LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1: Rasional strategi <i>reframing</i>	Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi
Langkah 2: Identifikasi persepsi dan perasaan konseli	Konselor membantu konseli menyadari apa yang secara otomatis muncul dalam situasi problem Konselor dapat menggunakan <i>imagery</i> atau bermain peran untuk mengenang kembali suatu situasi dalam rangka untuk menyadari apa yang mereka perhatikan
Langkah 3: Menguraikan peran dan macam-macam persepsi terpilih	Konseli diminta mengenang kembali suatu situasi dan sengaja memilih persepsi yang muncul Konselor melatih konseli beberapa kali atau memberi penugasan atau pekerjaan rumah
Langkah 4: Identifikasi persepsi alternatif	Konselor bersama konseli mencari persepsi alternatif lain terhadap situasi problem, dengan menanyakan tentang kegunaan, nilai positif dari kejadian, atau makna dari kejadian atau masalah
Langkah 5: Modifikasi persepsi	Konselor dapat meminta konseli mengenang peristiwa kembali dan memunculkan persepsi alternatif
Langkah 6: PR dan tindak lanjut	Konselor mendorong konseli melakukan apa yang telah dilakukan selama proses konseling ke dalam kehidupan nyata (<i>in vivo</i>)

D. SIX STEP REFRAMING

Strategi *reframing* lain yang berkembang saat ini yaitu *Six Step Reframing*, merupakan teknik yang dapat membantu konseli dalam mengatasi persoalan mental dan kesehatan dengan mengakses bagian diri konseli yang bertanggung jawab untuk persoalan tersebut. Teknik ini dikembangkan oleh Bandler dan Grinder (1983). Dalam konsep NLP, ada bagian-bagian dalam diri Anda yang bertanggung jawab mengurus masing-masing kebutuhan Anda atau dinamakan *parts*.

Six Step Reframing akan lebih efektif jika konseli sebelumnya telah rutin melakukan *self talk* atau *self dialog*. Konseli dapat menggunakan teknik ini untuk menghilangkan sakit, mempercepat penyembuhan atau membantu penyembuhan. Teknik ini tidak untuk menggantikan pengobatan medis. Misalnya pada saat sakit gigi, dengan melakukan *Six Step Reframing*, konseli dapat menghilangkan rasa sakit/nyeri. Namun setelah itu konseli tetap harus ke dokter untuk memeriksa giginya.

Asumsi yang digunakan pada teknik *Six Step Reframing* adalah bahwa dalam diri manusia terdapat dua bagian yaitu bagian yang menghasilkan perilaku negatif yang ingin kita ubah, dan bagian lain yang secara kreatif dapat memberi alternatif lain. Bandler dan Grinder (dalam Wiwoho, 2011) menyebut ada 6 langkah dalam *Six Step Reframing*. Berikut ini langkah demi langkah *Six Step Reframing*.

LANGKAH PERTAMA, IDENTIFIKASI PERSOALAN

Tentukan perilaku negatif atau *symptom* yang ingin diubah. Misalnya ingin menyembuhkan migrain, menghilangkan sakit ketika serangan mag ketika belum sempat makan, nyeri ketika sakit gigi, pusing ketika di kendaraan dan keperluan lainnya.

LANGKAH KEDUA, KOMUNIKASI DENGAN BAGIAN YANG BERTANGGUNG JAWAB ATAS PERSOALAN

Lakukan komunikasi dengan bagian yang bertanggung jawab atas persoalan. Misalnya bagian yang bertanggung jawab atas rasa sakit karena mag. Rilekskan diri konseli dengan nyaman untuk berbicara dengan bagian ini. Awali dengan berterima kasih dan minta kesediaan bagian itu untuk berbicara dengan Anda. Katakan saja "Bagian yang bertanggung jawab atas rasa sakit ini, mohon bersedia berbicara dengan saya! Berikan tanda atau jawaban yang saya mengerti." Tunggulah sampai bagian tersebut menjawabnya dan bila Anda sering berkomunikasi baik dengan diri Anda, jawaban tersebut akan berupa kata-kata yang tidak perlu Anda tafsirkan lagi. Perhatikan apakah ada respons yang berupa gerakan, suara.

LANGKAH KETIGA, TANYAKAN TUJUAN POSITIFNYA

Tanyakan bagian diri konseli yang bertanggung jawab atas rasa sakit tersebut apakah maksud positif dengan rasa sakit ini dan dengarkanlah jawaban yang disampaikan. Kemudian tanyakan,



"Bila ada cara lain yang lebih baik untuk tujuan positif itu, maukah menerimanya?" Sampaikan terima kasih atas jawaban yang diberikan bagian tersebut.

LANGKAH KEEMPAT, KOMUNIKASI DENGAN BAGIAN YANG KREATIF

Mintalah kepada bagian kreatif dalam diri konseli untuk memberi 3 (tiga) pilihan lain untuk memenuhi maksud positif yang disampaikan dalam langkah ketiga. Pada diri Anda memiliki bagian yang bertugas untuk menghasilkan hal-hal yang kreatif, sehingga Anda hanya perlu meminta pada bagian ini. Tiga pilihan ini bukan hal yang berakibat negatif atau menyakitkan. Ucapkan terima kasih.

LANGKAH KELIMA, MENAWARKAN 3 (TIGA) PILIHAN BARU

Tawarkan 3 (tiga) pilihan baru kepada bagian diri konseli yang bertanggung jawab atas rasa sakit tersebut untuk memilih satu di antaranya dan menggantikannya dengan rasa sakit yang sedang konseli alami. Bila bagian diri Anda yang bertanggung jawab atas rasa sakit tersebut menolak 3 (tiga) pilihan baru ini, kembali ke langkah 4 untuk meminta bagian kreatif membuat 3 (tiga) pilihan baru berikutnya. Setelah bagian diri Anda yang bertanggung jawab atas rasa sakit tersebut itu setuju dan memilih salah satu pilihan yang ditawarkan, baru lanjutkan pada langkah keenam.

LANGKAH KEENAM, CEK EKOLOGIS

Periksa apakah pilihan baru memiliki kesesuaian (ekologis) dengan bagian diri konseli yang lain dengan menanyakan "Adakah bagian lain yang tidak setuju dengan kesepakatan di atas?" atau "Adakah bagian diri konseli, yang keberatan dengan pilihan yang baru ini?" Bila konseli tidak mendapat jawaban keberatan, konseli dapat berterima kasih kepada seluruh diri. Namun bila ada keberatan, konseli harus mengulang kembali dari langkah 4, 5, dan 6 sampai seluruh bagian diri konseli dapat menerima pilihan baru tersebut.





STRATEGI STRESS INOCULATION

A. STRES

1. Pengertian Stres

Menurut Atkinson (2000), stres menunjuk pada peristiwa yang dirasakan membahayakan individu, saat itu individu dihadapkan pada situasi stres, maka individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun psikologis. Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Lazarus (1999) yang menganggap stres sebagai sebuah gejala yang timbul akibat adanya kesenjangan antara realitas dan ideal, antara keinginan dan kenyataan, antara tantangan dan kemampuan, antara peluang dan potensi. Lebih lanjut Lazarus (dalam Baron & Byrne, 2005) menyatakan bahwa stres adalah peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun distress secara emosional. Stres juga dapat diartikan suatu keadaan di mana individu harus berubah dan menyesuaikan diri terhadap suatu peristiwa yang terjadi (Holmes, 2004).

2. Sumber Stres

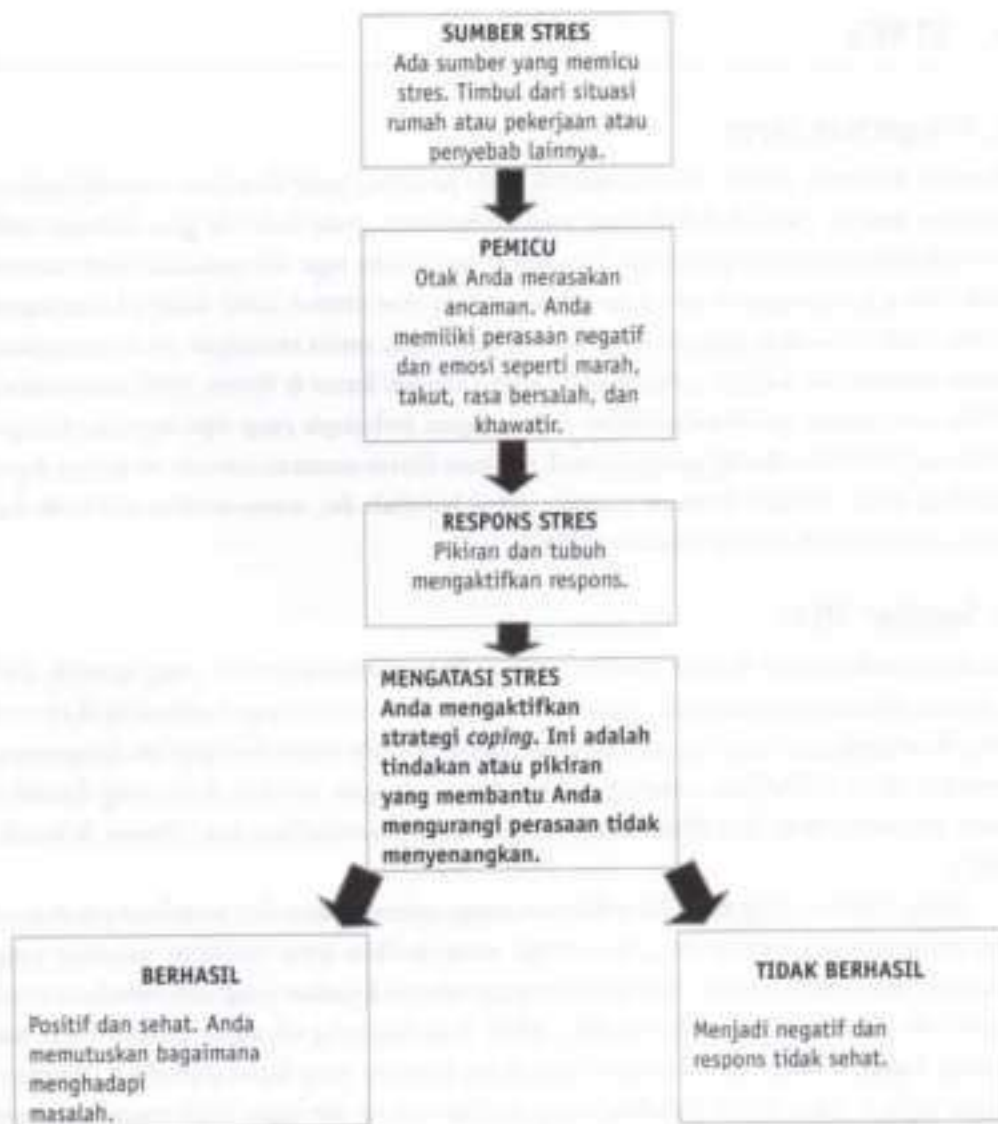
Sumber-sumber stres disebut dengan stresor. Stresor adalah bentuk yang spesifik dari stimulus, apakah itu fisik atau psikologis, menjadi tuntutan yang membahayakan *well being* (kesejahteraan) individu dan mengharuskan individu untuk beradaptasi dengannya. Semakin besar perbedaan antara tuntutan situasi dengan sumber daya yang dimiliki, maka situasi tersebut akan dipandang semakin kuat menimbulkan stres (Passer & Smith, 2007).

Setiap kejadian yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri, membuat perubahan atau mengeluarkan sumber daya, berpotensi menimbulkan stres. Selain itu kejadian yang menekan akan menimbulkan stres jika dianggap sebagai kejadian yang menimbulkan stres, bukan sebagai yang lainnya (Taylor, dkk., 2009). Kejadian yang tak dapat dikontrol atau tak terduga biasanya lebih membuat stres ketimbang kejadian yang dapat diprediksi (Bandura dalam Taylor, dkk., 2009). Kejadian yang ambigu sering dianggap lebih membuat stres ketimbang kejadian yang jelas. Stresor yang jelas akan menjadikan seseorang untuk mencari solusi (Billings dalam Taylor, dkk., 2009).

Suatu keadaan yang mendadak juga dapat menimbulkan stres pada seorang individu ataupun suatu kelompok, umpamanya kematian, kecelakaan, penyakit yang memerlukan operasi.

3. Proses Stres

Bagan 8-1 Proses terjadinya stres



B. COPING STRESS

1. Pengertian Coping Stress

Coping stress merupakan respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang tidak menguntungkan. Strategi mengatasi masalah dapat muncul sebagai respons terhadap suatu peristiwa atauantisipasi terhadap tuntutan yang akan datang.

Lazarus (dalam Taylor, 2009), menyatakan bahwa *coping* adalah suatu proses untuk menata tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan sumber daya individu. Sedangkan *coping* menurut Lahey (2007) adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi sumber stres dan/atau mengontrol reaksi individu terhadap sumber stres tersebut.

Coping di sini mengacu pada usaha untuk mengontrol, mengurangi atau belajar menoleransi suatu ancaman yang bisa membawa seseorang pada stres (Baum dalam Baron & Graziano, 1991). Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Taylor (dalam Baron & Byrne, 2005) yang menganggap *coping* sebagai cara individu untuk mengatasi atau menghadapi ancaman-ancaman dan konsekuensi emosional dari ancaman-ancaman tersebut. Menurut Stone dan Neale (dalam Daulay, 1974) *coping* meliputi segala usaha yang disadari untuk menghadapi tuntutan yang penuh tekanan. Lazarus dan Launiers (dalam Daulay, 1974) *coping* terdiri dari usaha-usaha, baik yang berorientasi pada tindakan dan intrapsikis untuk mengatur (menguasai, menghadapi, mengurangi atau meminimalkan) tuntutan lingkungan dan internal serta konflik di antara keduanya. Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah suatu upaya yang dilakukan individu untuk mengurangi, menoleransi, atau mengatasi stres yang ditimbulkan oleh sumber stres yang dianggap membebani individu.

2. Proses Coping Stress

Menurut Taylor (2009), proses *coping* melibatkan dua sumber daya *coping*, yaitu sumber daya internal dan sumber daya eksternal. Sumber daya internal adalah gaya *coping* dan atribut personal. Sedangkan sumber daya eksternal meliputi uang, waktu, dukungan sosial, dan kejadian lain yang mungkin terjadi pada saat yang sama. Semua faktor ini saling berinteraksi dalam mempengaruhi proses *coping*.

3. Strategi Coping Stress

Lazarus (dalam Santrock, 2003) membedakan dua strategi *coping*, yaitu:

- a. Menghilangkan stres dengan penanganan yang berfokus pada masalah, yaitu:
 - 1). *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) adalah strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Contoh:



- a) Membuat individu yang bersangkutan menerima tanggung jawab untuk menyelesaikan atau mengontrol masalah yang menimbulkan stres. Dengan mengubah situasi dari masalah yang bersangkutan, diharapkan efek stresnya juga akan menghilang.
 - b) Menyiapkan semacam rencana untuk menyelesaikan masalah penyebab stres, dan mengambil tindakan untuk melaksanakan rencana tersebut.
- 2) *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah untuk strategi penanganan stres di mana individu memberikan respons terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. Dalam *emotion-focused coping* ini seseorang menghadapi stres dengan fokus pada bagaimana menata dirinya secara emosional sehingga siap menghadapi stres itu sendiri. Beberapa contoh penerapan teknik *emotion-focused coping* antara lain:
- a) Menerima simpati dan pengertian dari seseorang (teman, saudara atau *support group* lainnya)
 - b) Mencoba untuk melihat sesuatu dari sisi lain (yang lebih positif),
- b. Strategi penanganan stres dengan mendekat dan menghindari
- 1) Strategi mendekati (*approach strategies*) meliputi usaha kognitif untuk memahami penyebab stres dan usaha untuk menghadapi penyebab stres tersebut dengan cara menghadapi penyebab stres tersebut atau konsekuensi yang ditimbulkannya secara langsung.
 - 2) Strategi menghindari (*avoidance strategies*) meliputi usaha kognitif untuk menyangkal atau meminimalkan penyebab stres dan usaha yang muncul dalam tingkah laku, untuk menarik diri atau menghindari dari penyebab stres.

C. STRESS INOCULATION

1. Pengertian Stress Inoculation

Stress inoculation (SI) adalah strategi konseling yang dimaksudkan untuk membantu konseli menangani peristiwa stres dengan sukses. Penggunaan istilah "*inoculation*" (suntikan) dalam strategi ini didasarkan pada gagasan bahwa pemberian *inoculation* oleh konselor pada konseli atau mempersiapkan konseli memiliki ketangguhan terhadap efek stres, sebagaimana cara kerja vaksin yang membuat orang tahan terhadap efek dari penyakit tertentu (Mills, 2012).

Stress inoculation (SI) adalah suatu strategi yang mulai mendidik konseli tentang situasi stres, dampak negatif stres, mengendalikan stres, serta *coping stress*. Pada akhir sesi, konseli mempraktikkan keterampilan *coping* yang dikuasai untuk mengatasi stres yang dialami.

2. Prosedur Stress Inoculation

Menurut Mills (2012) *Stress Inoculation* (SI) memiliki tiga fase: 1) mendidik konseli tentang sifat umum dari stres, 2) memperoleh keterampilan dan latihan, 3) mempraktikkan keterampilan *coping*. Sementara itu, Cormier & Cormier (1985) menyebutkan bahwa ada 7 tahap strategi *Stress Inoculation* yaitu: 1) Rasional yang berisi tujuan dan uraian ringkas strategi, 2) Pemberian informasi tentang hakikat stres dan kemungkinan strategi mengatasi stres, 3) Pembelajaran dan pelatihan keterampilan *coping* secara langsung, 4) Pembelajaran dan pelatihan keterampilan *coping* secara kognitif, 5) Penerapan semua keterampilan *coping* untuk situasi problem yang berhubungan, 6) Penerapan *coping* pada situasi problem yang potensial, 7) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Berdasarkan kedua pendapat ahli di atas dapat disimpulkan tahap strategi *Stress Inoculation* meliputi: 1) Rasional yang berisi tujuan dan uraian ringkas strategi, 2) Pemberian informasi tentang hakikat stres dan kemungkinan strategi mengatasi stres, 3) Pelatihan dan praktik keterampilan, 4) Penerapan keterampilan *coping* pada masalah, 5) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Di bawah ini diuraikan kelima tahap *Stress Inoculation*.

a. Tahap pertama, rasional strategi

Pada tahap ini konselor menjelaskan tujuan *Stress Inoculation* dan uraian singkat strategi *Stress Inoculation*. Berikut ini contoh rasional strategi:

"Prosedur ini dapat membantu kamu belajar untuk mengatasi situasi yang memprovokasi dan dapat membantu kamu mengelola kemarahanmu ketika kamu tidak mampu mengontrolnya."

"Langkah pertama kita akan mencoba membantu memahami hakikat perasaanmu dan bagaimana situasi tertentu dapat memprovokasi perasaanmu. Selanjutnya kamu akan belajar beberapa cara mengelola kemarahanmu. Setelah kamu belajar keterampilan coping, kita akan mengatur situasi supaya kamu dapat mempraktikkan keterampilan itu untuk mengontrol kemarahanmu."

b. Tahap kedua, pemberian informasi tentang hakikat stres dan kemungkinan strategi mengatasi stres

Konselor memberi informasi pada konseli tentang hakikat reaksi stres dan strategi yang dapat digunakan untuk mengatasinya (memberi informasi sebagaimana tercantum pada awal bab ini). Banyak konseli yang memandang bahwa reaksi stres adalah sesuatu yang secara otomatis dan sulit diatasi. Konseli perlu bantuan untuk memahami hakikat reaksi stres dan berbagai macam strategi *coping* untuk membantu konseli mengelola stres. Tiga hal yang perlu dijelaskan kepada konseli meliputi kerangka kerja reaksi emosional konseli, informasi tentang reaksi stres dan contoh jenis keterampilan dan strategi *coping*.



- c. Tahap ketiga, pelatihan dan praktik keterampilan *coping*
Yang pertama dilakukan dalam tahap ini adalah konselor dan konseli memilih beberapa keterampilan yang dapat digunakan untuk membantu konseli mengatasi stres. Pemilihan keterampilan tertentu yang akan diajarkan kepada konseli merupakan hal yang penting, dan harus disesuaikan dengan kebutuhan konseli dan kekuatan serta kelemahan yang dimiliki konseli, hal ini sangat berpengaruh pada keefektifan strategi ini. Berbagai keterampilan *coping* seperti relaksasi mental, relaksasi fisik, identifikasi pikiran yang mengalahkan, *cognitive appraisal* (hampir mirip dengan CR), *problem-solving*, dan keterampilan komunikasi dan bersosialisasi, dapat dipilih dan diajarkan pada konseli sesuai kebutuhan.
- d. Tahap keempat, penerapan keterampilan *coping* pada masalah
Sebelum diinstruksikan untuk menerapkan keterampilan *coping* dalam kehidupan sehari-hari, konseli melakukan simulasi latihan *coping* yang dibantu oleh konselor. Pada tahap ini konselor memberi pemodelan penerapan keterampilan *coping*, selanjutnya konselor memberi kesempatan konseli mempraktikkan keterampilan *coping*. Konseli didorong untuk menggunakan berbagai metode simulasi untuk membantu meningkatkan praktik mengatasi stres secara nyata, termasuk latihan visualisasi, pemodelan dan *vicarious learning*, dan sebagainya.
- e. Tahap kelima, pekerjaan rumah dan tindak lanjut
Pekerjaan rumah diberikan ketika konseli telah mempelajari *stress inoculation* dan konseli telah siap menggunakan keterampilan konseling dalam kehidupan sehari-hari. Konselor dan konseli mendiskusikan potensi penerapan keterampilan *coping* pada situasi nyata. Konseli diminta menggunakan catatan harian untuk mencatat situasi tertentu dan keterampilan *coping* yang digunakan. Data hasil catatan harian dapat digunakan untuk menentukan sejauh mana kemajuan yang telah dicapai oleh konseli.

Untuk lebih memahami materi ini, di bawah ini disajikan langkah-langkah strategi *stress inoculation* dalam bentuk tabel, sebagai berikut.

Tabel 8-3 Langkah-langkah strategi *stress inoculation*

KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1: Rasional strategi	Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi.
Langkah 2: Pemberian informasi tentang hakikat stres dan strategi mengatasi stres	Konselor memberi informasi kepada konseli tentang hakikat reaksi stres dan strategi yang dapat digunakan untuk mengatasinya. Tiga hal yang perlu dijelaskan kepada konseli meliputi kerangka kerja reaksi emosional konseli, informasi tentang reaksi stres dan contoh jenis keterampilan dan strategi <i>coping</i> .

KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 3: Pelatihan dan praktik keterampilan <i>coping</i>	Konselor dan konseli memilih beberapa keterampilan <i>coping</i> untuk mengatasi stres. Konselor memberi pelatihan berbagai keterampilan <i>coping</i> sesuai kebutuhan konseli.
Langkah 4: Penerapan keterampilan <i>coping</i> pada masalah konseli	Konselor memberi pemodelan penerapan keterampilan <i>coping</i> . Selanjutnya konselor memberi kesempatan konseli mempraktikkan keterampilan <i>coping</i> .
Langkah 5: Pekerjaan rumah dan tindak lanjut	Konselor dan konseli mendiskusikan potensi penerapan keterampilan <i>coping</i> pada situasi nyata. Konseli diminta menggunakan catatan harian untuk mencatat situasi tertentu dan keterampilan <i>coping</i> yang digunakan.

3. Dukungan Penelitian

Strategi *Stress Inoculation* terbukti efektif untuk menangani berbagai masalah, misalnya *Stress Inoculation* efektif untuk mengatasi stres dalam persiapan untuk pemeriksaan medis (Jay & Elliot, 1990; Kendall, 1983; Kendall et al., 1979), stres menghadapi operasi (Langer et al., 1975; Ross et al., 1996; Wells et al., 1986), dan stres menghadapi evaluasi kinerja (kompetisi atletik, berbicara di depan umum - Altmaier et al., 1982; Hussain & Lawrence, 1978; Jaremko, 1980, 1983; Smith, 1980); kondisi fisik episodik seperti sakit kepala berulang (Holroyd et al., 1977); serta terus-menerus stres seperti penyakit medis (asma, hipertensi, perilaku Tipe A, sakit kronis, kanker, luka bakar, *rheumatoid arthritis* - Moore & Altmaier, 1981; Randich, 1982; Roskies, 1983; Turk et al., 1983) dan penyakit kejiwaan (Holcomb, 1986), stres kerja berkepanjangan seperti kerja polisi, mengajar, tempur (Forman, 1982; Meichenbaum, 1993; Novaco et al., 1975).





STRATEGI RELAKSASI

A. PENGANTAR

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot *skeletal*, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot (Beech, 1982).

Bagaimana terjadinya ketegangan otot dapat diterangkan sebagai berikut. Di dalam tubuh manusia terdapat 620 otot *skeletal*. Otot-otot *skeletal* tersusun dari ikatan serabut paralel, dan masing-masing serabut terbuat dari sejumlah *slim filament* yang dapat mengkerut dan memanjang (melebar). Apabila beribu-ribu *slim filament* bekerja dalam koordinasi, maka otot akan berkontraksi, *glycogen* yang berbentuk gula akan terurai menjadi tenaga dan asam laktat yang dapat menimbulkan kelelahan. Ketika otot-otot dalam keadaan rileks, asam laktat akan dibuang melalui aliran darah. Akan tetapi jika otot-otot dalam keadaan kontraksi untuk jangka panjang, sirkulasi darah menjadi terhambat dan kelelahan terbentuk dengan cepat. Penimbunan ini mengarah pada ketegangan sehingga menghasilkan rasa sakit pada otot-otot leher, bahu, dan sebagainya (Beech, 1982). Ketegangan otot-otot dapat dikurangi dengan latihan relaksasi.

B. DASAR PEMIKIRAN METODE RELAKSASI

Di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Fungsi sistem saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, leher, dan jari-jari. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardiovaskuler, dan gairah seksual. Sistem saraf otonom terdiri dari dua subsistem yang kerjanya saling berlawanan, yaitu (1) sistem saraf simpatetis yang bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatkan denyut jantung dan pernapasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (*peripheral*) dan pembesaran pembuluh darah pusat, serta menurunkan temperatur kulit dan daya tahan kulit, dan juga akan menghambat proses digestif dan seksual; (2) sistem saraf *parasimpatetis* menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf *simpatetis*, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf *simpatetis*. Selama sistem-sistem berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain. Pada waktu orang mengalami

ketegangan dan kecemasan, yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks, yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan resiprok, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan (Hersen dan Bellack, 1976; Prawitasari, 1988).

Menurut Wolpe (1982), efek otonomis yang menyertai relaksasi dilawankan dengan ciri-ciri kecemasan. Jacobson (dalam Wolpe, 1982) menunjukkan bahwa denyut nadi dan tekanan darah dapat dikurangi dengan relaksasi otot. Di samping itu Wolpe (1982) juga membuktikan bahwa daya tahan kulit (*skin conductance*) meningkat dan pernapasan menjadi lebih pelan dan teratur selama relaksasi.

Relaksasi dapat digunakan sebagai keterampilan *coping* yang aktif jika digunakan untuk mengajar individu kapan dan bagaimana menerapkan relaksasi di bawah kondisi yang menimbulkan kecemasan. Goldfried dan Trier (1974) menunjukkan efektivitas latihan yang disajikan sebagai *self control coping skill*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa subjek yang diberi latihan relaksasi yang disajikan sebagai *active coping skill* secara signifikan menunjukkan pengurangan kecemasan yang lebih besar daripada subjek yang diberi latihan relaksasi yang disajikan sebagai prosedur otomatis untuk mengurangi kecemasan.

C. KEGUNAAN RELAKSASI

Burn (dikutip oleh Beech, 1982) melaporkan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi, antara lain:

1. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres.
2. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia, dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
3. Mengurangi tingkat kecemasan.
4. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres, dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara, dan sebagainya.
5. Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan keterampilan fisik.
6. Kelelahan, aktivitas mental, dan/atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan keterampilan relaksasi.
7. Kesadaran diri tentang kesadaran fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi, sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan keterampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
8. Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi.
9. Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stres.

10. Meningkatkan hubungan interpersonal. Orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berpikir rasional.

D. MACAM-MACAM RELAKSASI

Dalam proses konseling, jenis relaksasi yang sering digunakan adalah relaksasi otot dan relaksasi kesadaran indra, sehingga pada bagian ini yang akan dibahas meliputi kedua relaksasi tersebut.

1. Relaksasi Otot

Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan (Bernstein dan Borkovec, 1973; Goldfried dan Davidson, 1976; Walker dkk., 1981). Dalam latihan relaksasi otot, individu diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu, dan kemudian diminta mengendorkannya. Sebelum dikendorkan, penting dirasakan ketegangan tersebut, sehingga individu dapat membedakan antara otot yang tegang dengan yang lemas. Instruksi relaksasi otot dapat diberikan melalui *tape recorder*, dengan demikian individu dapat mempraktikkannya sendiri di rumah.

RELAXATION VIA TENSION-RELAXATION

Dalam metode ini individu diminta untuk menegangkan dan melemaskan masing-masing otot, kemudian diminta untuk merasakan dan menikmati perbedaan antara ketika otot tegang dan ketika otot lemas. Di sini individu diberi tahu bahwa pada fase menegangkan akan membantu dia lebih menyadari sensasi yang berhubungan dengan kecemasan, dan sensasi-sensasi bertindak sebagai isyarat atau tanda untuk melemaskan ketegangan. Individu dilatih untuk melemaskan otot-otot yang tegang dengan cepat, seolah-olah mengeluarkan ketegangan dari badan, sehingga individu merasa rileks. Otot yang dilatih adalah otot lengan, tangan, bisep, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki. Berikut instruksi *relaxation via tension-relaxation*.

Tutup mata Anda dan dengarkan apa yang akan saya katakan pada Anda. Saya akan membuat Anda menyadari sensasi-sensasi tertentu pada badan Anda, dan kemudian menunjukkan pada Anda bagaimana cara untuk mengurangi sensasi-sensasi itu. Pertama arahkan perhatian Anda pada tangan kiri Anda, terutama lengan kiri Anda. Genggamlah tangan kiri dan buatlah satu kepalan. Buatlah kepalan tadi keras-keras dan rasakan ketegangan di tangan dan lengan bawah kiri Anda. Rasakan sensasi ketegangan tersebut. Dan sekarang lepaskan kepalan Anda. Perhatikan antara ketegangan dan relaksasi (10 detik). Sekali lagi sekarang kepalkan tangan kiri Anda keras-keras. Perhatikan ketegangan tersebut dan sekarang lepaskan. Biarkan jari-jari tangan Anda membuka. Rileks, dan perhatikan perbedaan antara ketegangan otot dan relaksasi otot (10 detik).



Sekarang lakukan hal yang sama pada tangan kanan Anda. Genggamlah tangan kanan Anda dan buatlah satu kepalan. Rasakan ketegangan itu (5 detik) dan sekarang rileks. Lemaskan kepalan tangan Anda. Perhatikan sekali lagi perbedaan antara ketegangan dan relaksasi, dan nikmati sekali lagi perbedaan antara ketegangan dan relaksasi (10 detik). Sekali lagi genggamlah tangan Anda. Genggam kuat-kuat, rasakan ketegangan itu. Dan sekarang lemaskan kepalan Anda. Biarkan jari-jari membuka dengan enak dan nyaman. Cobalah untuk melemaskan lebih lanjut. Perhatikan sekali lagi perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Perhatikan rasa santai yang mulai berkembang di lengan, tangan kiri, dan tangan kanan. Kedua lengan, tangan kiri dan tangan kanan sekarang lebih rileks.

Sekarang tekuklah kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan, sehingga Anda menegangkan otot-otot ditangan bagian belakang dan lengan bawah. Jari-jari menunjuk ke langit-langit. Rasakan ketegangan itu dan sekarang kendurkan. Biarkan tangan Anda kembali ke posisi istirahat dan perhatikan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi (10 detik). Lakukan sekali lagi. Jari-jari menunjuk ke langit-langit. Rasakan ketegangan di bagian belakang tangan dan di lengan bagian bawah. Sekarang rileks. Lepaskan dan lemaskan. Lebih lanjut (10 detik).

Sekarang genggam tangan menjadi kepalan dan bawalah keduanya ke atas pundak, sehingga Anda menegangkan otot-otot bicep, otot-otot besar di bagian atas lengan Anda. Rasakan ketegangan otot-otot bicep. Dan sekarang rileks. Biarkan lengan Anda jatuh di sisi Anda lagi dan perhatikan perbedaan antara ketegangan pada otot-otot bicep dan relaksasi yang Anda rasakan saat ini (10 detik). Marilah kita lakukan sekali lagi sekarang. Cobalah sentuh bahu dengan masing-masing kepalan. Perhatikan ketegangan tersebut. Pertahankan hal tersebut. Sekarang rileks. Sekali lagi biarkan lengan jatuh dan perhatikan rasa relaksasi. Lemaskan semua otot lebih lanjut dan lebih lanjut (10 detik). Sekarang perhatian kita tujukan pada daerah bahu. Derakkan bahu, bawa keduanya sampai ke telinga, seakan-akan Anda ingin menyentuh telinga dengan bahu Anda. Dan perhatikan ketegangan di bahu dan leher Anda. Dan sekarang rileks. Biarkan kedua bahu kembali ke posisi istirahat. Lemaskan semua ketegangan, lebih lanjut, lebih lanjut. Sekali lagi rasakan kontras antara ketegangan dan relaksasi yang sekarang menyebar di daerah bahu (10 detik). Lakukan sekali lagi. Bawa kedua bahu ke atas seakan-akan menyentuh telinga. Rasakan ketegangan di bahu, di punggung atas dan leher. Perhatikan ketegangan pada otot-otot tersebut. Sekarang rileks. Biarkan bahu Anda kembali ke posisi istirahat. Dan perhatikan sekali lagi kontras antara ketegangan dan relaksasi (10 detik).

Anda dapat belajar melemaskan lebih komplis berbagai otot wajah. Jadi sekarang yang Anda lakukan adalah mengerutkan dahi dan alis. Kerutkan keduanya sampai Anda merasa dahi Anda sangat berkerut, otot-ototnya tegang dan kulitnya keriput. Dan sekarang rileks. Licinkan dahi Anda, biarkan otot-otot tadi menjadi lemas (10 detik). Lakukan sekali lagi. Kerutkan dahi Anda, perhatikan ketegangan pada otot-otot di sekitar mata dan dahi. Sekarang licinkanlah

dahi Anda. Lemaskan otot-otot tadi, dan sekali lagi perhatikan kontras antara ketegangan dan relaksasi (10 detik).

Sekarang tutup mata Anda keras-keras. Tutuplah mata Anda dengan keras sehingga Anda merasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata (5 detik). Dan sekarang lepaskan. Biarkan otot-otot Anda rileks. Rasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi (10 detik). Sekali lagi sekarang. Tutuplah mata Anda keras-keras. Pelajari ketegangan itu. Pertahankan itu (5 detik). Sekarang rileks. Biarkan mata Anda terpejam dengan nyaman (10 detik).

Sekarang katupkan rahang Anda. Gigit gigi Anda. Perhatikan ketegangan di sekitar rahang (5 detik). Lemaskan rahang Anda sekarang. Biarkan bibir Anda terbuka sedikit, ya betul begitu, terbuka sedikit. Dan perhatikan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi di sekitar rahang (10 detik). Sekali lagi katupkan rahang Anda. Perhatikan ketegangan itu. Dan sekarang lemaskan. Lebih lanjut, lebih lanjut. Lanjutkanlah rileks (10 detik).

Sekarang moncongkan kedua bibir bersama-sama, tekan kedua bibir. Betul demikian. Tekan kedua bibir bersama-sama dengan kencang dan rasakan ketegangan di sekitar bibir. Sekarang rileks, lemaskan otot-otot di sekitar mulut, biarkan pipi Anda istirahat dengan nyaman. Sekali lagi sekarang, tekan kedua bibir bersama-sama dan perhatikan ketegangan di sekitar mulut. Tahan (5 detik). Dan sekarang rileks. Lemaskan otot-otot tersebut, lagi, lagi lebih lanjut. Perhatikan berapa banyak bagian otot yang telah lemas. Mungkin di bagian badan yang telah kita tegangkan dan lemaskan berturut-turut. Tangan Anda, lengan bawah, bahu atas, bahu bawah, dan berbagai otot wajah.

Dan sekarang perhatian kita tujukan pada bagian leher. Tekanlah kepala Anda pada permukaan di mana Anda dapat beristirahat, tekanlah ke belakang sehingga Anda dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas. Tekankan dan perhatikan. Sekarang lepaskan. Biarkan kepala Anda beristirahat secara nyaman. Nikmati kontras antara ketegangan dan relaksasi yang Anda rasakan sekarang. Lepaskan, lebih lanjut, lebih lanjut, lagi sedapat mungkin. Lakukan sekali lagi kepala menekan ke belakang. Perhatikan ketegangan. Tahan (5 detik). Dan sekarang rileks. Lemaskan lebih lanjut, lebih lanjut.

Sekarang saya ingin Anda membawa kepala Anda ke muka. Dan coba benamkan ke dagu Anda. Rasakan ketegangan terutama di leher muka. Dan sekarang lepaskan. Lebih lanjut, lebih lanjut (10 detik). Lakukan sekali lagi sekarang, dagu dibenamkan di dada, tahan (5 detik). Dan sekarang rileks. Lebih lanjut, lebih lanjut (10 detik).

Sekarang perhatian kita tujukan pada otot-otot punggung Anda. Lengkungkan punggung Anda. Busungkan dada dan perut, sehingga Anda merasakan ketegangan di punggung Anda terutama di punggung atas. Perhatikan ketegangan dan sekarang rileks. Biarkan badan Anda beristirahat lagi di kursi. Perhatikan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Biarkan otot-otot tersebut

menjadi lemas. Sekali lagi sekarang lengkungkan punggung Anda. Perhatikan ketegangan tadi. Tahan (5 detik). Dan sekarang lemaskan punggung Anda. Biarkanlah pergi semua ketegangan di otot-otot tadi (10 detik).

Sekarang ambil napas panjang. Isi paru-paru Anda. Tahan, tahan, dan perhatikan ketegangan di bagian dada dan turun ke perut. Perhatikan ketegangan tadi dan sekarang rileks. Lepaskan. Keluarkan napas dan lanjutkan bernapas seperti biasa. Perhatikan sekali lagi perbedaan antara ketegangan dan relaksasi (10 detik). Mari kita lakukan sekali lagi, tarik napas panjang dan tahan. Perhatikan ketegangan. Perhatikan otot-otot menegang. Sekarang lanjutkan bernapas seperti biasa. Bernapas dengan nyaman. Biarkan otot-otot dada dan beberapa otot di perut rileks. Lebih rileks dan lebih rileks tiap kali Anda mengeluarkan napas (10 detik).

Sekarang kencangkan otot-otot perut Anda, tarik perut ke dalam. Tegangkan otot-otot perut tersebut. Tahan, buatlah perut menjadi keras, sangat keras, dan sekarang rileks. Biarkan otot-otot tadi menjadi lemas. Lemaskan dan rileks (10 detik). Lakukan sekali lagi. Keraskan otot-otot perut. Perhatikan ketegangan (5 detik), dan sekarang rileks. Lepaskan lebih lanjut, lebih lanjut, lagi, dan lagi. Hilangkan ketegangan dan perhatikan kontras antara ketegangan dan relaksasi (10 detik).

Saya ingin Anda sekarang meluruskan kedua belah telapak kaki. Luruskan sehingga Anda dapat merasakan ketegangan di paha. Luruskan lebih lanjut (5 detik). Dan sekarang rileks. Biarkan kaki Anda rileks dan perhatikan beda antara ketegangan di otot paha dan relaksasi seperti yang Anda rasakan sekarang (10 detik). Lakukankah sekali lagi. Kunci lutut Anda, luruskan kedua kaki Anda sehingga Anda dapat merasakan otot-otot tadi, rasakan ketegangan di otot-otot betis Anda. Anda merasakan tarikan ketegangan, kontraksi di otot-otot betis Anda. Anda merasakan tarikan ketegangan, kontraksi di otot-otot betis dan tulang kering. Perhatikan ketegangan tadi dan sekarang rileks. Biarkan kaki Anda rileks. Dan perhatikan antara ketegangan dan relaksasi (10 detik). Sekali lagi sekarang. Tekuklah kaki Anda di bagian pergelangan kaki. Jari-jari menghadap ke kepala. Perhatikan ketegangannya. Tahan. Dan sekarang lepaskan. Lemaskan otot-otot lebih lanjut, lebih lanjut, lagi dan lagi lebih rileks (10 detik).

Bila Anda menegangkan otot-otot Anda, Anda juga telah melelemkannya. Anda telah memperhatikan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi otot. Anda dapat mengenal apakah ada ketegangan di otot-otot Anda, dan apabila Anda dapat berkonsentrasi pada bagian tersebut, perintahkan otot-otot tadi untuk lemas, untuk rileks. Apabila Anda berpikir untuk melelemkan otot-otot tadi sebenarnya Anda dapat melakukannya walaupun sedikit.

Sekarang saya akan mengulangi berbagai kelompok otot yang telah dilemaskan. Perhatikan apakah masih ada ketegangan pada otot-otot. Apabila ada, cobalah berkonsentrasi pada otot tersebut dan perintahkan untuk rileks dan lemas (5 detik). Lemaskan otot-otot di bagian bawah Anda. Lemaskan di bagian badan Anda sebelah bawah (5 detik). Punggung atas, dada, dan bahu

(5 detik). Pantat dan pinggul (5 detik). Lemaskan lengan atas, bawah, dan tangan sampai ujung jari-jari Anda (5 detik). Biarkan semua otot di tenggorokan dan leher lemas (5 detik). Lemaskan rahang dan otot-otot wajah Anda (5 detik). Biarkan semua otot di badan Anda menjadi lemas. Sekarang saya akan menghitung dari lima sampai satu. Bila saya mencapai angka satu, bukalah mata Anda dan bangun. Lima . . . , empat . . . , tiga . . . , dua . . . , satu . . .

2. Relaksasi Kesadaran Indra

Relaksasi ini dikembangkan oleh Goldfried (1976). Dalam teknik ini individu diberi satu seri pertanyaan yang tidak untuk dijawab secara lisan, tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dapat dialami individu pada waktu instruksi diberikan.

Berikut instruksi relaksasi kesadaran indra:

Dengarkan baik-baik apa yang saya katakan pada Anda. Saya akan mencoba suatu eksperimen dengan Anda. Saya terangkan lebih dulu rangkaian eksperimen ini.

Setiap eksperimen merupakan pertanyaan yang masing-masing dapat dijawab dengan "ya atau tidak". Tetapi Anda tidak perlu menjawab ya atau tidak dengan jawaban yang keras atau jawaban untuk diri sendiri, karena jawaban masing-masing akan tampak pada reaksi Anda yang bersifat pribadi sekali atas pertanyaan yang diajukan.

Maka dengarkanlah pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan, dan janganlah terpengaruh oleh perasaan-perasaan yang aneh atau tidak enak, atau perasaan apa pun yang Anda rasakan. Tangkaplah setiap pertanyaan sebagaimana biasanya Anda memberi reaksi atas pertanyaan biasa.

Tidak ada yang dinilai betul atau salah bagi siapa pun. Jadi reaksi Anda atas pertanyaan itu adalah jawaban yang benar-benar untuk diri Anda sendiri. Nah, mari kita mulai.

- *Mungkin Anda membiarkan mata Anda menutup. Bila mata Anda sekarang belum menutup silakan menutupnya sekarang secara perlahan.*
- *Dapatkah Anda merasakan bagian belakang kepala Anda yang menempel di kursi?*
- *Mungkinkah Anda membayangkan jarak antara kedua mata Anda?*
- *Dapatkah Anda membayangkan jarak antara kedua telinga Anda?*
- *Mungkinkah Anda sadar betapa dekat napas Anda sampai ke bagian belakang telinga setiap kali Anda bernapas?*
- *Dapatkah Anda membayangkan Anda memandang ke suatu tempat yang jauh, jauh sekali?*
- *Dapatkah Anda membayangkan sepotong kain beludru yang tersentuh jari tangan Anda?*
- *Dapatkah Anda merasakan angin yang meskipun lembut sekali meniup pipi Anda?*

Sekarang saya akan menghitung mundur dengan lambat sekali dari sepuluh sampai dengan satu. Saat saya mengucapkan masing-masing bilangan cobalah untuk membayangkan dalam mata batin Anda. Dan biarkanlah diri Anda turut terbawa lebih mendalam ke dalam keadaan tenang, bersamaan dengan langkah kita menuruni tangga bilangan itu. Janganlah Anda terlalu menyadari perasaan Anda dan apa yang sedang terjadi pada Anda. Biarkanlah semuanya berjalan apa adanya pada diri Anda. Biarkanlah semuanya berjalan apa adanya. Biarkanlah ketenangan yang meliputi diri Anda berkembang dengan sendirinya sewaktu kita bergerak menuruni tangga.

Sepuluh, . . . , sembilan , delapan , biarkanlah terus berkembang, Anda terus-menerus tenang dan nyaman, tujuh, . . . , enam, . . . bertambah tenang dan semakin tenang, . . lima, . . . empat, lebih tenang . . . , tiga, . . . dua, . . . satu, . . .

Sekarang menit berikut ini tanpa harus mengingat dan menghitung waktu karena hal itu saya yang akan mengaturnya. Saya hendak mengatur pernapasan Anda secara halus. Tariklah napas sedikit lebih mendalam dari biasanya dan waktu mengeluarkan napas ucapkan dalam hati kata-kata kalem kendali. Jadi bersamaan dengan mengeluarkan napas sebutkan dalam hati kata-kata kalem kendali. Teruskan bernapas demikian sampai saya mengatakan boleh berhenti. Siap? Mulai. Tariklah napas agak lebih mendalam . . . dan sekarang keluarkan napas sambil mengucapkan kata-kata kalem kendali.

Sekarang saya ingin mengajak Anda untuk melanjutkan merasakan bagaimana rasa tenang itu. Rasa tenang secara fisik terasa bagaikan kesemutan di salah satu bagian tubuh, terasa mati. Mungkin juga dirasakan sebagai kebahagiaan, dan terasa dalam tubuh Anda perasaan ringan. Bagaimanapun Anda merasakan rasa ketenangan itu, teruskanlah melatih rasa tenang itu supaya lebih mendalam. Secara subjektif ketenangan itu dirasakan sebagai kepercayaan diri yang penuh kedamaian. Sebagai kedamaian batin buat kita atau sebagai ketenangan hati. Maka perasaan-perasaan yang bagaimanapun yang Anda rasakan teruskanlah supaya bertambah maju dan bertambah mendalam. Jadi biarkanlah unsur-unsur kimiawi dalam tubuh merangsang bekerja semaksimal dan sebaik mungkin. Usahakan terus-menerus supaya merasa tenang seperti yang Anda rasakan sekarang.

Selesaikan sekarang rangkaian eksperimen untuk memperoleh ketenangan, buka mata Anda secara perlahan. Anda kini merasa seperti dibangunkan, merasa segar dan tentu saja merasa rileks

E. TAHAP-TAHAP RELAKSASI

Cormier & Cormier (1985) mengemukakan bahwa strategi relaksasi terdiri atas 7 (tujuh) tahapan sebagai berikut: rasional; petunjuk tentang berpakaian; menciptakan suasana yang nyaman; pemodelan oleh konselor; petunjuk untuk melakukan relaksasi; penilaian pascarelaksasi; pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Berikut diuraikan ketujuh tahap relaksasi:

1. Rasional

Pada tahap ini konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi, dilanjutkan dengan memberikan *overview* tahapan-tahapan implementasi strategi serta mengkonfirmasi kesediaan konseli menggunakan strategi.

2. Petunjuk tentang Berpakaian

Konselor memberi petunjuk kepada konseli tentang pakaian yang nyaman untuk sesi latihan. Pada waktu latihan relaksasi sebaiknya digunakan pakaian yang longgar, dan hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi (kacamata, jam tangan, gelang, sepatu, ikat pinggang) dilepas dulu.

3. Menciptakan Suasana yang Nyaman

Supaya latihan relaksasi berlangsung secara lancar, konselor perlu menyediakan lingkungan yang tenang, kursi yang nyaman atau lantai yang memadai. Sebelum latihan relaksasi dilakukan, perlu diperhatikan mengenai lingkungan fisik (*physical setting*), sehingga individu dapat berlatih dengan tenang. Bernstein dan Borkovec, 1973; Goldfried et al. (dalam Subandi dkk., 2002). Lingkungan fisik tersebut antara lain:

a. Kondisi ruangan

Ruangan yang digunakan untuk latihan relaksasi harus tenang, segar, dan nyaman. Untuk mengurangi cahaya dan suara dari luar, jendela dan pintu sebaiknya ditutup. Penerang ruangan sebaiknya remang-remang saja, dan hindari adanya sinar langsung yang mengenai mata individu, sehingga memudahkan mereka untuk berkonsentrasi.

b. Kursi

Dalam latihan relaksasi perlu digunakan kursi yang dapat memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh. Berdasarkan pengalaman menggunakan kursi malas, sofa, atau kursi yang ada sandarannya akan mempermudah individu dalam melakukan relaksasi. Latihan relaksasi juga dapat dilakukan dengan berbaring di tempat tidur

4. Pemodelan oleh Konselor

Konselor memberi contoh latihan relaksasi, konseli memperhatikan. Menurut Bernstein dan Borkovec, 1973 (dalam Subandi dkk., 2002) hal-hal yang perlu diperhatikan oleh individu dalam latihan relaksasi antara lain:

- a. Latihan relaksasi merupakan suatu keterampilan yang harus dipelajari, yaitu belajar untuk rileks. Individu tidak dapat mengharapkan untuk dapat melakukan dalam waktu



yang cepat. Oleh karena itu melakukan praktik dengan disiplin dan teratur merupakan hal yang penting.

- b. Selama fase permulaan latihan relaksasi dapat dilakukan paling sedikit 30 (tiga puluh) menit setiap hari, selama fase tengah dan lanjut dapat dilakukan dua atau tiga kali setiap minggu. Jumlah sesi tergantung pada keadaan individu dan stresor yang dialami dalam kehidupannya.
- c. Ketika latihan relaksasi, maka harus diobservasi bahwa bermacam-macam kelompok otot secara sistematis tegang dan rileks. Ketegangan harus dikendorkan dengan segera, dan tidak boleh dihilangkan secara pelan-pelan.
- d. Dalam melakukan proses latihan relaksasi, yang penting individu dapat membedakan perasaan tegang dan rileks pada otot-ototnya. Selama otot-ototnya ditegangkan atau dirilekskan, perasaan-perasaannya harus dimonitor.
- e. Setelah suatu kelompok otot rileks penuh, apabila individu mengalami ketidaknyamanan sebaiknya kelompok otot tersebut tidak digerakkan meskipun individu mungkin merasa bebas bergerak posisinya.
- f. Pada waktu belajar relaksasi, mungkin individu mengalami perasaan yang tidak umum, misalnya gatal pada jari-jari, sensasi yang mengambang di udara, perasaan berat pada bagian-bagian badan, kontraksi yang tiba-tiba dan sebagainya. Apabila sensasi-sensasi seperti itu dialami, maka tidak perlu takut, karena sensasi tersebut merupakan petunjuk adanya relaksasi. Akan tetapi seandainya perasaan-perasaan tersebut masih mengganggu proses relaksasi, maka perasaan-perasaan itu dapat diatasi dengan membuka mata, bernapas sedikit lebih dalam dan pelan-pelan, mengkontraksikan seluruh badan. Kemudian latihan relaksasi dapat diulangi lagi.
- g. Pada waktu relaksasi individu tidak perlu takut kehilangan kontrol karena ia tetap berada dalam kontrol yang dasar. Untuk memperoleh kontrol terhadap diri sendiri dapat dilakukan dengan cara membiarkan segala sesuatunya terjadi.
- h. Dianjurkan latihan relaksasi tidak dilakukan dalam waktu satu jam sebelum tidur karena dalam latihan relaksasi kadang-kadang ada kecenderungan untuk tertidur. Hal ini harus dihindari, tujuan latihan adalah rileks sementara tetap terjaga.
- i. Perlu dimengerti bahwa kemampuan untuk rileks dapat bervariasi dari hari ke hari. Mungkin pada suatu hari dapat dicapai relaksasi yang dalam, tetapi pada hari lain tidak. Hal tersebut sangat tergantung pada keadaan fisiologis dan psikologis saat itu.
- j. Relaksasi akan menjadi efektif apabila relaksasi dilakukan sebagai metode kontrol diri. Beberapa bukti menyarankan bahwa peningkatan yang nyata akan terjadi jika individu merealisasikan relaksasi keterampilan *coping* yang aktif untuk dipraktikkan dan diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu penerapan relaksasi diharapkan adanya partisipasi aktif individu dalam memodifikasikan respons-respons terhadap peristiwa yang menekan. Dengan demikian diharapkan individu mempunyai tanggung jawab terhadap pengelolannya sendiri.

5. Petunjuk untuk Melakukan Relaksasi

Konselor membacakan instruksi relaksasi kepada klien. Dilanjutkan dengan konselor menginstruksikan kepada konseli untuk meraih kenyamanan, menutup mata, dan mendengarkan instruksi.

Konselor menginstruksikan konseli untuk melakukan relaksasi sesuai dengan macam relaksasi yang dipilih, misalnya: menutup mata sampai relaksasi selesai, menggenggam tangan, menekuk kedua lengan ke belakang, menggerakkan bahu, mengerutkan dahi dan alis, menutup mata keras-keras, mengatupkan rahang, memoncongkan bibir, menekan kepala, melengkungkan punggung, membusungkan dada dan perut, mengambil napas panjang, mengencangkan otot perut, meluruskan kedua telapak kaki, menekuk kaki di bagian pergelangan kaki, mengulangi gerakan berbagai kelompok otot, membuka mata.

6. Penilaian Pascarelaksasi

Konselor bertanya pada konseli tentang sesi latihan relaksasi, serta mendiskusikan masalah-masalah yang muncul saat konseli berlatih relaksasi.

7. Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut

Konselor memberi pekerjaan rumah dan meminta konseli mengerjakan pekerjaan rumah.

Untuk lebih memahami materi ini, di bawah ini disajikan langkah-langkah strategi relaksasi dalam bentuk tabel, sebagai berikut.

Tabel 9-1 Langkah-langkah strategi relaksasi

KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1: Rasional strategi	- Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. - Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi. - Konselor mengkonfirmasi kesediaan konseli menggunakan strategi.
Langkah 2: Petunjuk tentang berpakaian	Konselor memberi petunjuk kepada konseli tentang pakaian yang nyaman untuk sesi latihan.
Langkah 3: Menciptakan suasana yang nyaman	Konselor menyediakan lingkungan yang tenang, kursi yang nyaman atau lantai yang memadai.
Langkah 4: Pemodelan oleh konselor	Konselor memberi contoh latihan relaksasi, konseli memperhatikan.
Langkah 5: Petunjuk untuk melakukan relaksasi	- Konselor membacakan instruksi relaksasi kepada klien. - Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk meraih kenyamanan, menutup mata, dan mendengarkan instruksi. - Konselor menginstruksikan konseli untuk melakukan relaksasi sesuai dengan macam relaksasi yang dipilih.

KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 6: Penilaian pascarelaksasi	- Konselor bertanya kepada konseli tentang seisi latihan relaksasi. - Mendiskusikan masalah-masalah yang muncul saat konseli berlatih relaksasi.
Langkah 7: Pekerjaan rumah dan tindak lanjut	- Konselor memberi pekerjaan rumah. - Konselor meminta konseli mengerjakan pekerjaan rumah.



STRATEGI SYSTEMATIC DESENSITIZATION (SD)

A. PENGERTIAN

Prosedur SD pada awalnya dikembangkan oleh Wolpe (1958 dan 1966)—seorang ahli dari pendekatan perilaku dan telah digunakan secara luas (Cormier dan Cormier, 1985; Blackham, 1981). SD merupakan suatu teknik modifikasi perilaku untuk membantu konseli menangani ketakutan yang menyiksa yang tak dapat dipadamkan atau dihadapi secara langsung (Emery, 1969; Frank dalam Stewart, 1986; Burke, 1987).

Systematic Desensitization (SD) yaitu suatu bentuk pengkondisian klasik (*classical conditioning*) di mana situasi-situasi yang membangkitkan kecemasan dipasangkan dengan respons-respons penghambat.

Strategi *desensitization* didasarkan pada prinsip belajar *reciprocal inhibition* yang dikembangkan oleh Wolpe (1996). Maksudnya adalah, jika suatu respons rileks dipasangkan dengan suatu stimulus yang membangkitkan kecemasan, maka akan berkembang suatu pertalian baru antara keduanya sehingga stimulus yang membangkitkan kecemasan tersebut pada akhirnya tidak lagi menyebabkan kecemasan. Idennya adalah bahwa kita tidak akan memiliki dua respons yang bertentangan pada saat yang sama.

Prosedur ini didasarkan pada suatu asumsi bahwa kemampuan stimuli khusus yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi atau diperlemah jika terjadi suatu respons antagonistik (yang berlawanan) terhadap kecemasan (Wolpe dalam Blackham, 1981). Jika seseorang dapat belajar memberi respons asertif atau respons rileks terhadap stimuli dan situasi yang selalu muncul, kecemasan dapat dihambat atau dikurangi.

Teknik *desensitization* merupakan bagian dari teknik konseling perilaku untuk menghilangkan respons emosional yang tidak diinginkan terhadap jenis stimulus tertentu di mana situasi-situasi yang membangkitkan emosi yang tidak diinginkan dipasangkan dengan respons yang menghambat (Bruno, 2000). Misalnya, jika stimulus yang membangkitkan kecemasan dipasangkan dengan respons rileks maka akan berkembang suatu pertalian baru antara keduanya sehingga stimulus yang membangkitkan kecemasan tersebut pada akhirnya tidak lagi menyebabkan kecemasan.

B. PROSEDUR

Menurut Cormier dan cormier (1985) terdapat beberapa penjelasan teoretis penggunaan *Systematic Desensitization*, namun demikian pada umumnya ia dilaksanakan dengan prinsip-prinsip *counter conditioning* dan *self-control models*. Untuk dua model tersebut, dapat dilaksanakan tiga bentuk *Systematic Desensitization*, yaitu: (1) *systematic desensitization by reciprocal inhibition*, (2) *systematic desensitization by extinction*, (3) *systematic desensitization as self-control training*.

Terlepas dari kontroversi yang ada berkenaan dengan tinjauan teoretis, proses dan prosedur *desensitization*, menurut Cormier dan Cormier (1985), bahwa prosedur *Systematic Desensitization* menyajikan tujuh komponen tahapan. Berikut ini adalah tahapan-tahapan tersebut.

1. **Rasional Perlakuan.** Suatu rasional perlu diberikan kepada konseli sebelum perlakuan dimulai. Rasional ini dapat berisi penjelasan tentang maksud dan gambaran ringkas tentang prosedur yang akan dilaksanakan. Rasional ini dipandang penting untuk beberapa alasan. Pertama, ia membangun suatu model atau cara khusus di mana konselor merencanakan pelaksanaan prosedur. Dalam hal ini konseli diinformasikan tentang prinsip-prinsip *desensitization*. Kedua, hasil-hasil *desensitization* dapat dipertinggi jika konseli diberi instruksi yang sangat jelas dan seperangkat harapan positif.
2. **Identifikasi Situasi yang Menimbulkan Kecemasan.** Jika konselor dan konseli telah membatasi masalah, selalu ada indikasi tentang dimensi atau situasi-situasi yang mengusulkan kecemasan konseli. Bagaimanapun konselor dan konseli harus yakin untuk mengisolasi situasi-situasi yang sangat penting yang membuat konseli menjadi kurang cemas atau terganggu, hal ini tidak selalu merupakan tugas yang mudah, karena pada penampilan yang pertama dapat merupakan tipuan (Goldfried dan Davidson, 1976). Situasi-situasi yang menimbulkan emosi harus dibatasi secara jelas untuk setiap konseli. Sekurang-kurangnya ada tiga cara yang dapat digunakan oleh konselor untuk mengidentifikasi situasi-situasi sekarang dan situasi-situasi masa lampau yang menimbulkan kecemasan konseli. Ketiga cara tersebut menurut Cormier dan Cormier (1985) adalah wawancara asesmen, pantauan diri konseli, dan angket laporan diri.
3. **Konstruksi Hierarki.** Suatu hierarki adalah suatu daftar situasi stimulus yang direspons konseli dengan sejumlah kecemasan atau beberapa respons emosional lain secara bertingkat (Wolpe, 1983). Konstruksi hierarki dapat memakan waktu dalam wawancara karena ada sejumlah faktor yang terlibat. Faktor-faktor tersebut ialah tipe hierarki, jumlah hierarki, identifikasi *item-item* hierarki, identifikasi *item* kendali, dan *ranking* urutan *item*.
4. **Seleksi dan Pelatihan Respons Tandingan (Counter Conditioning or Coping Responses = CR).** Sesuai dengan prinsip-prinsip *counter conditioning* atau inhibisi resiprokak, agar terjadi *desensitization*, konseli harus merespons dalam suatu cara yang



menghambat (*counter conditioning*) kecemasan. Suatu model *desensitization* kendali diri menekankan pada belajar keterampilan mengatasi kecemasan. Terdapat tiga kegiatan dalam tahap ini, yaitu: pemilihan respons, penjelasan respons kepada konseli, dan melatih konseli menggunakan respons.

5. **Asesmen Imagery.** Pengadministrasian SD yang khas terletak kuat pada *imagery* konseli. Belajar ulang (*counter conditioning*) dalam SD dicapai selama visualisasi *item* hierarki oleh konseli. Ini tentu saja, menerima bahwa imajinasi situasi adalah ekuivalen dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi yang diimajinasikan digeneralisasikan untuk situasi yang nyata (Goldfried dan Davidson, 1976). Terdapat tiga hal dalam asesmen imajinasi ini yang perlu diperhatikan oleh konselor, yaitu: penjelasan kepada konseli, asesmen *imagery* konseli dan kriteria keefektifan.
6. **Sajian Adegan (Item) Hierarkis.** *Item-item* dalam hierarki disajikan setelah diberi latihan dalam *counter conditioning* atau respons tandingan (*coping responses* = CR) dan setelah kemampuan *imagery* konseli ditaksir (di-*assess*). Setiap sajian *item* dipasangkan dengan CR sehingga kecemasan konseli ditandingi, atau diturunkan. Terdapat cara-cara yang berbeda untuk menyajikan *item* hierarki kepada konseli. Komponen *desensitization* merefleksikan berbagai kemungkinan variasi dalam sajian adegan. Konselor harus memilih suatu metode untuk menyajikan *item*. Sajian *item* mengikuti suatu format dan selalu disimpulkan setelah 15 sampai 20 menit. Terdapat empat kegiatan dalam prosedur ini, yaitu: identifikasi dan penjelasan suatu metode sajian *item*/adegan, identifikasi dan penjelasan sistem sinyal, format sesi sajian adegan, dan identifikasi metode notasi.
7. **Tugas Rumah dan Tindak Lanjut.** Tugas rumah merupakan hal yang esensial bagi keberhasilan implementasi SD. Tugas rumah dapat berisikan praktik prosedur relaksasi yang dipilih, visualisasi *item* secara lengkap, dan praktik dalam situasi nyata. Ada dua kegiatan konselor dalam tahap ini, yaitu menilai tugas rumah konseli, memeriksa lembar kerja konseli, dan memberikan tindak lanjut.

Untuk lebih memahami materi ini, di bawah ini disajikan langkah-langkah strategi *systematic desensitization* dalam bentuk tabel, sebagai berikut.

Tabel 10-1 Langkah-langkah strategi *systematic desensitization*

KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1: Rasional strategi	- Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. - Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi.
Langkah 2: Identifikasi situasi problem	- Konselor meminta konseli untuk mengemukakan situasi-situasi apa saja yang membuatnya mengalami kecemasan. - Konselor memodelkan situasi yang membuat konseli mengalami kecemasan.



KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 3: Konstruksi hierarki	- Konselor membantu/meminta konseli untuk menempatkan situasi problem yang telah diidentifikasi ke dalam suatu susunan hierarkis, mulai dari tingkat yang paling tidak cemas ke yang paling cemas. - Konselor memodelkan perumusan hierarki.
Langkah 4: Latihan relaksasi dengan prosedur-prosedur relaksasi	- Konselor meminta konseli untuk berbaring atau duduk bersandar pada kursi dengan santai. - Konselor menginstruksikan konseli untuk bergantian mengalami keadaan tegang dan rileks, dan mengulangnya hingga konseli benar-benar mampu melakukan siklus tersebut dan mampu membuat seluruh bagian tubuh rileks. - Konselor mengukur keberhasilan konseli dengan menggunakan skala relaksasi. - Konselor meminta konseli mempraktikkan relaksasi di rumah.
Langkah 5: Pelaksanaan prosedur SD	- Konselor meminta konseli berbaring atau duduk dan bersandar pada kursi dengan rileks. - Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk memberikan tanda (dapat) dengan menunjukkan jari, jika ia telah mencapai keadaan rileks. - Konselor memperlihatkan item/adean pertama pada hierarki dan meminta konseli membayangkan adegan tersebut selama lima sampai sepuluh detik dan kemudian menghentikannya. - Konselor dengan segera mengarahkan perhatian konseli pada perasaan relaksasi yang dialami. Untuk memperkuat perasaan relaksasi tersebut konselor dapat meminta konseli untuk memvisualisasikan adegan kendali atau situasi/perasaan lain yang menyenangkan (<i>counter conditioning</i> atau CR). - Jika konseli berhasil memvisualisasikan item 1 dengan tanpa mengalami kecemasan, item kedua disajikan, demikian seterusnya hingga seluruh item lainnya disajikan hingga setiap situasi telah divisualisasikan oleh konseli dengan perasaan rileks. - Jika konseli gagal dalam memvisualisasikan item, konselor menghentikan imajinasi dan mendorong konseli untuk rileks, kemudian mengulangi sajian.
Langkah 6: Tugas rumah/praktik <i>in vivo</i>	- Konselor menginstruksikan konseli untuk mempraktikkan relaksasi untuk setiap item hierarki yang telah berhasil ia atasi dalam situasi sebenarnya di lapangan. - Konselor memberi penguatan untuk setiap keberhasilan konseli.
Langkah 7: Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan, jika seluruh item dalam hierarki telah disajikan dan konseli berhasil memvisualisasikan dan mempraktikkannya dalam situasi yang nyata tanpa mengalami perasaan cemas.

Ahli lain, Blackham (1981) juga mengemukakan langkah-langkah prosedural SD dalam bentuk yang lebih sederhana. Menurut Blackham implementasi SD melibatkan tiga langkah prosedural, yaitu melatih untuk rileks, mengidentifikasi dan membuat daftar situasi-situasi yang menggunakan kecemasan dalam bentuk hierarki, dan imajinasi dan visualisasi *item* dalam hierarki oleh konseli. Berikut ini penjelasan tiga langkah tersebut.



- 1) **Melatih konseli untuk rileks.** Langkah pertama kali dalam prosedur SD adalah membantu konseli untuk rileks dengan menggunakan prosedur-prosedur relaksasi, misalnya prosedur relaksasi yang dikembangkan oleh Johnson (1978). Tujuan utama dari latihan relaksasi ini adalah untuk membantu konseli menurunkan getaran-getaran fisiologis dan untuk menimbulkan suatu perasaan yang positif dan netral. Rím (dalam Blackham, 1981), merekomendasikan latihan relaksasi dimulai dari tangan, terus berangsur-angsur menuju lengan sebelah atas, bahu, leher, mulut, lidah, mata, bernapas, punggung, perut, betis, kaki, dan jari-jari kaki. Urutan tersebut tidak penting sepanjang konselor bertindak sistematis, tegangan dapat dipertahankan dalam setiap kelompok otot dari lima sampai dengan sepuluh detik. Jika konseli telah mengalami siklus peredaran tegangan, konselor dapat meneruskan relaksasi yang lebih mendalam dengan menggunakan anjuran (sugesti). Ini dilakukan dengan menginstruksikan konseli untuk berusaha melanjutkan/mempertahankan perasaan nyaman dan rileks dengan menggambarkan sensasi-sensasi khusus dari berbagai bagian tubuh. Dalam prosedur ini sering kali diinginkan untuk menetapkan derajat relaksasi yang telah dicapai oleh konseli dengan meminta mereka untuk menunjukkannya pada suatu skala relaksasi dengan rentangan dari 1 sampai dengan 10. Skala 1 menunjukkan keadaan rileks yang lengkap (konseli bisa tertidur), dan skala 10 menunjukkan masih adanya kecemasan yang kuat (Blackham, 1981).

Jika telah berhasil mempraktikkan latihan relaksasi dengan konselor, ia selanjutnya didorong mempraktikkan di rumah.

- 2) **Mengkonstruksikan hierarki kecemasan.** Langkah kedua dalam SD adalah mengkonstruksikan suatu hierarki kecemasan. Hierarki berisikan suatu urutan atau serangkaian situasi (*scene*) yang menimbulkan kecemasan secara bertingkat. Ini dilakukan dengan cara meminta konseli untuk menspesifikasi situasi-situasi yang menimbulkan derajat kecemasan yang berbeda. Jika situasi ini tak diidentifikasi, konseli diminta untuk menilai setiap situasi pada suatu skala yang merentang dari 1 (sedikit atau tak ada kecemasan) hingga 10 (kecemasan kuat). Biasanya, 10 sampai dengan 50 dimasukkan dalam hierarki, tapi jumlah tersebut tergantung pada kompleksitas masalah konseli. Lebih dari itu, setiap *item* hierarki harus didefinisikan dalam arti yang sangat spesifik atau konkret.
- 3) **Imajinasi dan visualisasi.** Jika hierarki kecemasan telah dikonstruksikan dan konseli dapat mencapai suatu keadaan relaksasi otot yang mendalam dan konsisten, *desensitization* dimulai. Konseli dibantu untuk rileks dan diminta untuk menunjukkan jarinya jika ia telah mencapai suatu derajat relaksasi yang diinginkan. Jika konseli telah menunjukkan jarinya, *item* pertama dari hierarki ditunjukkan. Konseli memvisualisasikan adegan hierarki pertama tersebut selama lima sampai dengan sepuluh detik dan kemudian diminta untuk menghentikan imajinasi. Perhatiannya dengan segera diarahkan pada perasaan rileks yang dialaminya. Untuk mempertinggi perasaan rileks tersebut konseli diminta untuk memvisualisasikan adegan kendali yaitu suatu adegan yang telah



diidentifikasi sebelumnya yang diketahui dapat menimbulkan perasaan aman dan senang pada konseli.

Jika konseli telah mampu memvisualisasi *item* pertama dan tidak mengalami perasaan cemas, *item* kedua dalam hierarki disajikan dalam cara yang sama, begitu seterusnya setiap *item* disajikan hingga setiap situasi dapat divisualisasikan dengan perasaan yang rileks. Jika konseli mengalami kecemasan ketika *item* disajikan, ia diinstruksikan untuk menghentikan *imagery*. Konseli didorong untuk rileks, dan ketika relaksasi yang memadai telah dicapai, *item* disajikan kembali.

Setiap sesi *desensitization* berlangsung antara dua puluh hingga tiga puluh menit dan jumlah adegan (*item*) yang disajikan bervariasi dari tiga sampai sepuluh *item*. Jumlah *item* yang disajikan dalam setiap sesi terapi tergantung pada kemampuan konseli untuk rileks ketika mereka memvisualisasikan *item*. Demikian pula, jumlah sesi yang dibutuhkan untuk melengkapi seluruh program SD berhubungan dengan kemampuan konseli untuk mengkonfrontasi setiap *item* tanpa mengalami kecemasan. Untuk menetapkan tingkat keefektifan program di samping untuk meningkatkan generalisasi efek, beberapa konselor menempatkan konseli dalam situasi yang menakutkan sebelum terapi diakhiri.

C. DUKUNGAN PENELITIAN

Pada tahun 1961, Wolpe melaporkan keefektifan *Systematic Desensitization* dalam sejumlah kasus, yang diperkuat oleh laporan-laporan Lazarus (1967), yang juga pengikut pendekatan perilaku. Sejak tahun 1963, ketika Lang dan Lazovik melaksanakan penelitian tentang *Systematic Desensitization* terkontrol yang pertama kali, penggunaan *Systematic Desensitization* sebagai prosedur terapi telah menjadi subjek penyelidikan empiris dan laporan-laporan kasus.

Systematic Desensitization telah banyak digunakan untuk menangani kecemasan berbicara (Kirsch & Henry, 1979; Lent, Russel, & Zamostny, 1981), kasus-kasus fobia ganda anak-anak (Van Hasselt, 1979), muntah-muntah yang kronis (Redd, 1980), fobia darah (Elmore dkk., 1980), takut kegelapan (Schindler, 1980), ketakutan mengemudi (Levine dan Wolpe, 1980), dan ketakutan terhadap air (Ultee, dkk., 1982). *Systematic Desensitization* juga digunakan secara luas untuk menangani ketakutan-ketakutan umum, termasuk ketakutan akan ketinggian (*acrophobia*), ketakutan tempat terbuka (*agoraphobia*), dan ketakutan tempat tertutup (*claustrophobia*). Di samping itu, *Systematic Desensitization* juga digunakan untuk menangani individu yang takut untuk terbang, takut akan kematian, dan takut terhadap kritik dan penolakan (Cormier dan Cormier, 1985).

Blackham (1981) juga melaporkan berbagai studi yang membuktikan keefektifan prosedur *Systematic Desensitization* untuk menangani beberapa macam kasus dan subjek. Dilaporkan bahwa *Systematic Desensitization* telah terjamin keefektifannya untuk menangani ketakutan dan kecemasan irasional yang dialami konseli dalam situasi ujian, ramai atau banyak orang,

terhadap serangga, kecemasan terhadap luka-luka fisik, pergi ke sekolah, terbang, beberapa tipe depresi, impotensi, frigiditas, dan gagap. Ia juga dilaporkan efektif untuk subjek laki-laki dan perempuan dari usia lima hingga lima puluh tahun, dan dengan subjek dari berbagai macam latar belakang budaya dan sosial ekonomi (Rimm dan Masters, 1979).

Systematic Desensitization juga pernah diteliti oleh Wark (dalam Wolpe, 1983) terhadap seorang konselinya yang bernama Juanita, seorang mahasiswa kelas *extension* yang telah menikah, yang mempunyai masalah, yaitu takut bertanya dan menjawab pada saat perkuliahan. Namun setelah melakukan terapi dengan teknik *desensitization*, ia tidak takut lagi untuk bertanya atau menjawab di kelas, bahkan ia dapat memberikan komentar dalam perkuliahan.

D. IMPLEMENTASI

Berikut ini adalah implementasi dari komponen-komponen atau langkah-langkah prosedural *Systematic Desensitization* yang digunakan untuk menangani kecemasan dari seorang konseli—Tini—dalam hubungannya dengan situasi pelajaran matematika, pengambilan keputusan, dan hubungan dengan orang tua.

Langkah 1: Memberikan rasional dan ikhtisar.

1. Tujuan

- 1.1 Untuk membantu Anda agar dapat memberikan rasional secara verbal dan tepat kepada konseli tentang alasan digunakannya prosedur SD, yaitu untuk membantu konseli memecahkan gangguan emosinya.
- 1.2 Untuk membantu Anda agar dapat memberikan suatu ikhtisar secara verbal kepada konseli tentang bagaimana prosedur SD akan dilaksanakan dan apa yang diharapkan dari partisipasinya.

2. Deskripsi

Suatu rasional digunakan oleh konselor untuk menjelaskan tentang alasan digunakannya prosedur desensitisasi dan bagaimana prosedur tersebut akan digunakan untuk membantu konseli menurunkan atau menghilangkan gangguan emosi atau kecemasannya. Jadi ada dua hal pokok dalam langkah ini, yaitu memberikan alasan dan ikhtisar prosedur.

3. Implementasi

3.1 Instruksi

- 3.1.1 Setelah konseli menetapkan harapan (tujuan) terapi, dan Anda telah menetapkan macam strategi yang cocok untuk mencapai tujuan konseli, berikan suatu rasional dan ikhtisar tentang strategi yang akan Anda gunakan.

- 3.1.2 Mula-mula berikan rangkuman tentang hasil wawancara Anda terdahulu. Setelah itu berikan rasional, dan kemudian diikuti dengan suatu ikhtisar strategi.
- 3.1.3 Setelah Anda memberikan rasional dan ikhtisar, pastikan apakah konseli Anda telah mengerti dan setuju dengan strategi yang Anda usulkan.

3.2 Contoh

- 3.2.1 Memberikan rangkuman pertemuan sebelumnya.

"Tini, minggu lalu kita telah berbicara banyak tentang masalahmu. Kamu menyatakan bahwa kamu sedang memiliki beberapa masalah, antara lain masalah yang berhubungan dengan sekolah khususnya pelajaran matematika, masalah dengan orang tua, dan masalah dalam membuat keputusan. Khususnya kamu mengalami ketegangan dan kecemasan dalam hubungannya dengan pelajaran matematika. Nah, hari ini saya ingin kita bekerja bersama-sama membahas dan menangani kecemasan-kecemasanmu tersebut."

- 3.2.2 Memberikan rasional.

"Tini, kamu begitu sangat cemas dan gelisah pada waktu pelajaran matematika akan dimulai dan ketika pelajaran tersebut berlangsung. Sering kali meninggalkan mata pelajaran tersebut. Tetapi kamu menyatakan bahwa itu bukan suatu yang baik. Terdapat suatu prosedur yang disebut dengan 'disensitisasi sistematis' yang dapat membantu kamu untuk menghilangkan ketegangan/kegelisahanmu dan kemudian membuatmu akan merasa lebih santai. Akhirnya, mengikuti pelajaran matematika tidak akan membuat kamu merasa gelisah. Prosedur ini telah sangat berhasil untuk membantu banyak orang menghilangkan ketakutan mereka terhadap suatu situasi tertentu."

- 3.2.3 Memberikan ikhtisar.

"Dalam prosedur ini, kamu akan belajar untuk rileks. Setelah kamu bisa rileks, saya akan meminta kamu untuk membayangkan beberapa hal tentang matematika—mulai dari yang paling kurang menegangkan kemudian berangsur-angsur menuju keadaan yang paling menggelisahkanmu. Ketika kita lakukan itu, relaksasi akan menggantikan keteganganmu. Situasi-situasi dalam pelajaran matematika akhirnya tidak akan membuat kamu tegang dan gelisah."

- 3.2.4 Memastikan pengertian dan persetujuan konseli.

"Nah, apakah kamu mengerti apa yang baru saja saya kemukakan? Jika kamu belum jelas, kamu boleh bertanya. Jika kamu telah jelas, katakan kepada saya jika kamu siap untuk melanjutkan langkah berikutnya."

(Jika konseli menyatakan bahwa ia telah mengerti yang Anda katakan, lanjutkan ke langkah berikutnya).

Langkah 2: Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.

1. Tujuan

Agar Anda dapat membantu konseli untuk mengidentifikasi/ mengenali situasi-situasi atau peristiwa-peristiwa sekarang, lampau, yang akan datang, yang menimbulkan gangguan atau ketegangan emosional berupa kecemasan, ketakutan, atau kegelisahan.

2. Deskripsi

Langkah ini dilaksanakan setelah Anda memberikan rasional dan ikhtisar prosedur kepada konseli. Ada tiga cara yang dapat Anda gunakan untuk membantu konseli dalam mengenali situasi-situasi yang membuatnya mengalami ketegangan emosi, yaitu (1) wawancara asesmen, (2) *monitoring* diri, dan (3) laporan diri atau angket.

3. Implementasi

3.1 Instruksi

3.1.1 Setelah konseli memperhatikan kesiapan untuk melanjutkan prosedur, gunakan berbagai *lead* untuk membantu konseli mengidentifikasi berbagai situasi yang membuatnya mengalami kecemasan, khususnya dalam pelajaran matematika.

3.1.2 Setelah konseli mengidentifikasi situasi-situasi tersebut, periksalah dan tanyakan apakah masih ada situasi lain yang belum dituliskan.

3.1.3 Jika konseli menyatakan bahwa sudah tidak ada lagi situasi yang lain, katakan pada konseli bahwa situasi-situasi tersebut perlu dinyatakan dalam bentuk yang konkret atau spesifik.

3.1.4 Anda dapat bertanya sekali lagi kepada konseli untuk memastikan bahwa tidak ada lagi situasi spesifik yang belum dituliskan.

3.2 Contoh

3.2.1 Membantu konseli mengidentifikasi berbagai situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.

"Tini, kita telah membahas beberapa situasi dalam pelajaran matematika yang membuat kamu merasa cemas. Dapatkah kamu menyatakan kembali dalam situasi apa saja kamu mengalami kecemasan?"

Jika konseli telah menyatakan kembali dengan tepat dengan berbagai situasi problem sebagaimana telah dikemukakan pada wawancara sebelumnya, Anda dapat melanjutkan dengan respons berikut.

3.2.2 Memastikan bahwa situasi yang diidentifikasi telah lengkap.



"Bagus, barangkali ada situasi lain yang kamu lupa dan belum kamu sebutkan?"

Jika konseli menyatakan ada, instruksikan dia untuk menyebutkan dan kalau tidak ada, lanjutkan ke respons berikut.

- 3.2.3 Membantu konseli untuk menuliskan situasi problemnya dalam suatu daftar.

"Bagus, sekarang, saya ingin kamu menuliskan seluruh situasi tersebut di lembaran kertas ini. Setelah kamu menuliskannya, nanti kita akan melihat itu mirip sebuah daftar situasi yang membuat kamu mengalami kecemasan. Kamu bisa melakukannya?"

Jika konseli menyatakan belum jelas, ulangi sekali lagi instruksi Anda. Jika konseli menyatakan dapat melaksanakan instruksi Anda, berikan dia kertas dan alat tulis serta waktu menuliskan situasi tersebut. Setelah konseli selesai membuat daftar, lanjutkan ke respons berikut.

- 3.2.4 Memeriksa daftar.

"Kelihatannya kamu telah selesai menuliskan situasi problemmu dalam kertas yang saya berikan. Nah, kemari kita lihat daftar tersebut dan akan kita lihat bersama-sama. Bagus, sepertinya situasi yang kamu sebutkan tadi telah kamu tuliskan dalam daftar ini. Namun demikian, saya ingin memastikan lagi, apakah kamu yakin tidak ada lagi situasi yang terlupakan?" (Berhenti sejenak)

Jika konseli menyatakan masih ada, berikan daftar kepadanya untuk dilengkapi. Jika konseli menyatakan tidak ada, lanjutkan ke respons berikut.

- 3.2.5 Mendefinisikan situasi secara lebih spesifik.

"Tini, jika kita perhatikan situasi-situasi dalam daftar ini kelihatan masih kabur dan perlu untuk dirinci ke dalam situasi yang lebih konkret atau spesifik. Misalnya, pada item ini (sambil menunjukkan pada daftar) kamu tuliskan 'ketika mengikuti pelajaran matematika'. Kapan tepatnya kamu mulai merasa cemas? Untuk memudahkan, coba berikan gambaran apa saja yang terjadi dengan dirimu pada waktu sebelum kamu mengikuti pelajaran atau ketika pelajaran dimulai, ketika kamu sedang mengikuti pelajaran, dan ketika pelajaran telah usai. Kamu mengerti maksud saya?"

Jika konseli tampak belum jelas, ulangi penjelasan dan berikan contoh konkret yang lain. Jika konseli mengisyaratkan bahwa ia mengerti, berikan waktu kepadanya untuk mendefinisikan secara operasional seluruh situasi dalam daftar. Mula-mula secara verbal, kemudian mintalah ia menuliskan ke dalam daftar—berikan waktu secukupnya.

3.2.6 Memeriksa kembali situasi yang didefinisikan oleh konseli.

"Nah, Tini, seluruh item situasi yang ada dalam daftar ini telah kamu rinci ke dalam situasi yang lebih khusus. Dan kamu telah menuliskannya ke dalam daftar itu pula (konselor mengamati daftar). Bagus, sepertinya semua sudah kamu definisikan. Nah, mari kita lanjutkan ke pembahasan berikutnya."

Jika konseli telah menyatakan kembali dengan tepat dengan berbagai situasi problem sebagaimana telah dikemukakan pada wawancara sebelumnya, Anda dapat melanjutkan dengan respons berikut.

Langkah 3: Membuat hierarki situasi.

1. Tujuan

Agar Anda dapat membantu konseli untuk membuat suatu hierarki dari situasi-situasi problemnya, dari yang paling kurang menegangkan menuju ke yang paling menegangkan.

2. Deskripsi

Suatu hierarki adalah suatu daftar tentang situasi-situasi yang membuat konseli merasa terancam, tegang, gelisah, dan cemas, dan yang dituliskan secara berurutan mulai dari yang paling kurang menegangkan (nomor 1) menuju ke situasi yang paling menegangkan (nomor terakhir). Mengkonstruksikan hierarki berarti membuat hierarki tersebut. Hierarki dibuat oleh konseli dengan bantuan konselor. Hierarki tersebut selanjutnya akan digunakan sebagai media dalam proses desensitisasi. Beberapa kegiatan dalam langkah ini adalah: (1) menetapkan situasi apa saja yang membuat konseli merasa cemas, (2) *me-ranking* situasi tersebut; dan (3) mengidentifikasi situasi kendali.

3. Implementasi

3.1 Instruksi

- 3.1.1 Untuk dapat membantu konseli dalam mengkonstruksikan hierarki, gunakan daftar situasi yang telah dibuat oleh konseli Anda pada langkah 2.
- 3.1.2 Mintalah konseli Anda untuk mengamati daftar, kemudian instruksikan konseli Anda untuk memberi tanda pada *item-item* (situasi) pada daftar tersebut dengan tanda: L (*low*), A (*average*), atau V (*very*). Katakan bahwa L berarti sedikit atau kurang menegangkan, A adalah cukup menegangkan, dan V berarti sangat menegangkan.
- 3.1.3 Selanjutnya instruksikan kepada konseli Anda untuk memberi angka skala pada tiap *item* tersebut, mulai dari 0–100. Katakan bahwa 0 berarti sangat tidak menegangkan. Selanjutnya mintalah pada konseli Anda untuk mengurutkan *item-item* tersebut, mulai dari yang paling tidak menegangkan menuju ke paling menegangkan.

3.1.4 Setelah dibuat *ranking*, tuliskan *item-item* tersebut dalam kartu (kartu notasi/kartu adegan), mintalah konseli Anda untuk menyusun kartu-kartu tersebut. Kartu yang paling bawah berisikan deskripsi *item* (situasi) nomor 1 (paling kurang menegangkan).

3.1.5 Untuk dapat melaksanakannya dengan benar, ikuti contoh-contoh berikut.

3.2 Contoh

3.2.1 Mengajak konseli untuk membuat hierarki.

"Baik, Tini, mari kita bekerja lebih lanjut. Agar dapat membantu, maka daftar ini harus kita sempurnakan lagi. Maksud saya, daftar situasi ini perlu kita susun kembali ke dalam bentuk hierarki. Kita perlu menyusun daftar tersebut mulai dari situasi yang kurang mengganggu menuju situasi yang sangat mengganggu. Kamu mengerti maksud saya?"

Jika konseli menyatakan bahwa ia tidak paham, ulangi penjelasan sekali lagi; jika ia mengatakan mengerti, lanjutkan ke respons berikut.

3.2.2 Meminta konseli memberi tanda intensitas ketegangan pada *item-item* dalam daftar dengan menggunakan huruf L, A, dan V.

"Tini, untuk dapat menyusun daftar situasi itu dalam hierarki, terlebih dahulu kita harus memberinya tanda dengan huruf L, A, atau V. L berarti kurang mengganggu, A berarti agak mengganggu, dan V berarti sangat mengganggu. Jadi, misalnya pada situasi nomor 4 ini kamu beri tanda dengan huruf V, berarti jika kamu menghadapi situasi tersebut kamu akan mengalami serangan kecemasan yang sangat kuat. Nah, kamu dapat melakukannya?"

Jika konseli menyatakan belum paham, ulangi penjelasan dan berikan contoh konkret. Jika konseli telah mengerti, berikan daftar kecemasan pada konseli untuk memberi tanda.

3.2.3 Meminta konseli memberi angka skala pada *item* dengan menggunakan angka 0–100.

"Bagus, Tini, saya lihat kamu telah selesai memberikan tanda pada daftar itu. Saya ingin kamu melakukan cara yang sama untuk memperlakukan daftar itu tidak dengan menggunakan huruf tetapi dengan menggunakan angka. Kamu dapat menggunakan angka dari 0 hingga 100. 0 berarti sangat tidak mencemaskan dan 100 berarti sangat mencemaskan. Mula-mula perhatikan pada nomor-nomor yang kamu beri tanda L, kemudian A, dan terakhir V. Jika kamu memberikan angka 50 pada suatu nomor, itu berarti dalam situasi itu kamu mengalami sedikit kecemasan. Nah, kamu dapat melaksanakannya?"

Jika konseli menyatakan belum paham, ulangi dan berikan contoh konkret. Jika konseli paham, lanjutkan ke respons berikut.

- 3.2.4 Meminta konseli untuk menyusun kembali daftar situasi dalam bentuk hierarki.

"Nah, Tini, saya lihat kamu telah selesai memberikan skala pada seluruh nomor dalam daftar ini. Marilah kita susun kembali daftar ini ke dalam bentuk hierarki. Nah, saya meminta kamu untuk menuliskan kembali daftar tersebut di lembaran ini (sambil menyodorkan kertas), mulai dari angka paling kecil. Kamu dapat melakukannya?"

Jika konseli menyatakan bahwa ia dapat melakukannya, lanjutkan ke respons berikut.

- 3.2.5 Menyalin susunan hierarki ke kartu adegan atau kartu notasi.

"Tini, saya meminta kamu untuk bersabar. Pekerjaan kita belum selesai. Nah, setelah kamu menyusun kembali daftar situasi tersebut ke dalam hierarki, saya ingin memindahkan daftar tersebut ke dalam kartu-kartu ini, yang kita sebut sebagai 'kartu notasi' atau 'kartu rekaman' (Berikan kesempatan kepada konseli untuk istirahat). Dan seperti ini, waktu pertemuan kita kali ini telah habis (jika memang telah ada kesepakatan). Nah, Tini, saya akan menyalin daftar ini nanti malam, dan sekarang mari kita akhiri dulu pertemuan kali ini. Saya senang sekali karena kamu mau bekerja sama. Nah, kamu ada pertanyaan?"

Jika konseli tidak ada pertanyaan, ucapkan salam perpisahan.

"Baik, Tini, selamat siang. Jangan lupa kita bertemu lagi besok pagi."

Langkah 4: Memilih dan melatih respons-respons tandingan/ respons alternatif.

1. Tujuan

- 1.1 Agar Anda dapat membantu konseli untuk memilih respons-respons alternatif (respons counter conditioning) yang dapat menggantikan respons kecemasan.
- 1.2 Agar Anda dapat melatih konseli menggunakan respons-respons alternatif untuk menggantikan respons kecemasan.

2. Deskripsi

Menurut prinsip "*inhibisi resiprokal*", agar terjadi desensitisasi, konseli harus merespons dalam suatu cara yang menghambat kecemasan. Ada banyak cara yang digunakan oleh konselor untuk melatih konseli membentuk respons tersebut. Namun, biasanya konselor memilih dan melatih konseli, dengan suatu respons yang dapat dipandang sebagai suatu alternatif yang berlawanan atau tidak kompatibel dengan kecemasan. Pada umumnya, digunakan situasi-situasi yang menyenangkan, yang dapat membuat konseli menjadi rileks atau santai.

3. Implementasi

3.1 Instruksi

- 3.1.1 Sebelum Anda membantu konseli untuk memilih respons alternatif dan melatihkannya, kemukakan kembali kepada konseli tentang bagaimana prosedur akan dilaksanakan sebagaimana telah Anda kemukakan pada ikhtisar.
- 3.1.2 Jelaskan kepada konseli pentingnya relaksasi dalam proses desensitisasi, metode relaksasi, dan bagaimana metode tersebut akan dilaksanakan.
- 3.1.3 Kemukakan bagaimana latihan relaksasi akan dilaksanakan.
- 3.1.4 Bantulah konseli Anda menemukan situasi kendali, yaitu suatu situasi yang menyenangkan yang dapat melawan respons kecemasan.
- 3.1.5 Latihlah konseli Anda menemukan situasi kendali, yaitu suatu situasi yang menyenangkan yang dapat melawan respons kecemasan.
- 3.1.6 Jika konseli telah menunjukkan kemajuan dalam relaksasi, lanjutkan ke langkah berikutnya.
- 3.1.7 Latihan relaksasi tidak mutlak dilakukan, terutama untuk konseli-konseli yang mampu dengan mudah untuk rileks.

3.2 Contoh

- 3.2.1 Mengingat kembali bagaimana prosedur desensitisasi akan dilaksanakan.

"Tini, barangkali kamu masih ingat ketika saya menjelaskan tentang bagaimana desensitisasi akan berlangsung. Desensitisasi akan terjadi jika kamu dapat menggantikan kecemasanmu dalam suatu situasi melalui relaksasi. Oleh karena itu karenanya keberhasilan dalam proses akan ditentukan oleh apakah kamu bisa untuk rileks atau tidak. Namun, kamu tidak perlu khawatir karena saya akan memperlihatkan kepadamu suatu metode relaksasi yang dapat kamu pelajari. Apakah kamu mengerti?"

- 3.2.2 Menjelaskan kepada konseli metode relaksasi.

"Rileks atau santai berarti membiarkan tubuhmu atau otot-otot tubuhmu ada dalam keadaan tidak tegang. Sedangkan latihan relaksasi merupakan suatu proses belajar membuat otot-otot tubuhmu berada dalam keadaan tegang dan santai."

- 3.2.3 Menjelaskan bagaimana latihan relaksasi akan dilaksanakan.

"Nah, sekarang saya akan menjelaskan kepadamu bagaimana saya akan melatih kamu dalam relaksasi. Pertama, saya akan meminta kamu untuk membayangkan suatu situasi yang dapat membuat kamu diserang kecemasan, misalnya situasi-situasi yang ada dalam hierarki itu. Selama membayangkan itu, jika kamu mengalami ketegangan atau kecemasan, kamu memberi tanda dengan cara mengangkat jari telunjukmu. Selanjutnya saya akan

bilang 'Stop' untuk menghentikan imajinasimu. Segera setelah itu saya akan meminta kamu untuk mengganti situasi tersebut dengan situasi lain yang menyenangkan. Pada akhirnya, situasi-situasi yang kamu tuliskan dalam hierarki tidak lagi membuat kamu mengalami kegelisahan. Nah, apakah kamu ada pertanyaan?"

Jika konseli telah jelas tentang apa yang Anda kemukakan, lanjutkan dengan menginstruksikan konseli untuk mencari situasi kendali atau situasi yang menyenangkan.

3.2.4 Membantu konseli menemukan situasi kendali atau situasi yang menyenangkan:

"Nah, Tini, sebelum kita melakukan relaksasi, saya ingin kamu menemukan suatu situasi yang dapat membuat kamu senang atau tidak tegang. Misalnya, mendengarkan musik, duduk di depan TV, makan burger di McDonald, membaca cerpen dan sebagainya. Nah, kamu dapat melakukannya."

Jika konseli telah menemukan respons tandingan atau respons alternatif, lanjutkan dengan meminta konseli untuk menempatkan situasi tersebut nomor satu dalam urutan hierarki.

3.2.5 Menginstruksikan konseli menempatkan respons tandingan pada hierarki:

"Bagus, kamu telah menemukan situasi yang menyenangkan yaitu duduk di tepi pantai bersama teman, sambil memetik gitar dan bernyanyi, dan membakar ikan segar. Nah, situasi tersebut kita sebut sebagai respons tandingan atau situasi kendali, dan tempatkanlah situasi kendali tersebut pada urutan pertama pada hierarki."

3.2.6 Melatih konseli menggunakan situasi kendali/respons tandingan:

"Nah, Tini, saya akan memperlihatkan kepadamu bagaimana situasi kendali tersebut akan kita gunakan dalam latihan relaksasi, dan juga dalam proses desensitisasi nanti. Ehm, saya minta kamu duduk di kursi ini (gunakan kursi santai [konseli duduk]). Sekarang duduklah dengan santai, sandarkan punggungmu pada kursi, pejamkan matamu, dan lemaskan otot-otot di seluruh tubuhmu. Juga wajahmu jangan kau buat tegang (beri waktu 1 menit). Sekarang, saya akan memvisualisasikan suatu adegan dalam hierarki dan saya minta kamu mendengarkan dan mengikuti instruksi saya. Jika nanti kamu merasa tegang, angkat jarimu, dan jika saya bilang 'Stop,' kamu harus berhenti, dan jika saya bilang 'hapuskan,' kamu harus segera menghilangkan apa yang sedang kamu bayangkan. Dan ketika saya instruksikan kamu untuk membayangkan situasi kendali, kamu harus segera membayangkan situasi tersebut. Nah, kamu siap?"



Jika konseli siap, Anda dapat memulai latihan relaksasi. Jika Anda belum familier dengan metode ini, Anda sendiri harus berlatih lebih dahulu.

Langkah 5: Asesmen *imagery*.

1. Tujuan

Agar Anda dapat dengan mudah membantu konseli Anda dalam proses *imagery* dan visualisasi.

2. Deskripsi

Asesmen *imagery* adalah suatu proses menaksir kemampuan konseli dalam membayangkan atau memvisualisasi adegan situasi sebagaimana terdapat dalam hierarki. Pelaksanaan desensitisasi dipengaruhi sangat kuat oleh kemampuan konseli untuk membayangkan (*imagery*) atau visualisasi. Belajar kembali (*counter conditioning* dalam desensitisasi dicapai oleh konseli dengan cara memvisualisasikan *item-item* dalam hierarki. Dalam hal ini digunakan suatu asumsi bahwa imajinasi suatu situasi adalah ekuivalen dengan suatu situasi sebenarnya, dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi yang dibayangkan dapat digeneralisasikan untuk situasi sesungguhnya. Ada tiga kegiatan utama konselor dalam proses ini, yaitu: (1) menjelaskan kepada konseli proses visualisasi; (2) asesmen *imagery* konseli; dan (3) menetapkan kriteria *imagery* yang efektif. Asesmen *imagery* dapat dilakukan dua kali: satu kali setelah latihan relaksasi dan satu kali jika konseli tak segera bisa rileks.

3. Implementasi

3.1 Instruksi

- 3.1.1 Jelaskan kepada konseli bahwa Anda akan mengukur kemampuan konseli dalam *imagery*.
- 3.1.2 Lakukan asesmen *imagery* dengan cara memvisualisasikan situasi adegan dalam hierarki dan dengan menggunakan situasi kendali (bisa dipilih situasi kendali lain yang berbeda dari yang digunakan dalam relaksasi).
- 3.1.3 Jika Anda menaksir bahwa konseli Anda mampu dalam proses *imagery*, lanjutkan ke langkah selanjutnya.

3.2 Contoh

- 3.2.1 Memberikan penjelasan untuk masuk ke asesmen *imagery*.

"Tini, setelah kita melakukan latihan relaksasi dan kamu telah memperlihatkan keberhasilan untuk berubah dari keadaan tegang dan keadaan rileks, kita akan melakukan prosedur berikutnya. Sekarang saya akan meminta kamu untuk memvisualisasikan atau membayangkan *item-item* yang ada di dalam daftar hierarki. Nah, saya minta kamu duduk dikursi ini kembali seperti tadi ketika kita latihan relaksasi (sambil menunjukkan kursi santai yang telah disediakan). Saya minta kamu menutup matamu (konseli duduk)."

3.2.2 Menginstruksikan konseli untuk membayangkan situasi kendali.

"Nah, sekarang saya minta kamu membayangkan adegan situasi kendali yang telah kamu pilih tadi, duduk di depan tungku bersama teman sambil duduk di kursi ini kembali seperti tadi ketika kita latihan relaksasi (sambil menunjukkan kursi santai yang telah disediakan). Saya minta kamu menutup matamu (konseli duduk)."

3.2.3 Menginstruksikan konseli untuk membayangkan situasi kendali.

"Nah, sekarang saya minta kamu membayangkan adegan situasi kendali yang telah kamu pilih tadi, duduk di depan tungku bersama teman sambil main gitar dan bernyanyi dan membakar ikan segar. Camkan beberapa saat adegan tersebut di benakmu."

"Nah, sekarang, coba gambarkan kembali adegan yang kamu bayangkan tadi kepada saya!"

Jika konseli berhasil dengan baik dalam mengulangi adegan situasi kendali yang dibayangkan, Anda dapat melangkah ke proses selanjutnya.

3.2.4 Melakukan proses asesmen.

"Tini, saya akan mencoba adegan yang lain dan mari kita lihat apakah kamu berhasil baik dengan adegan situasi berikut ini. Saya ingin menggambarkan suatu adegan dan meminta kamu membayangkan dalam beberapa menit. Saya minta kamu segera membayangkan adegan ini segera setelah saya menggambarkan. Kemudian, jika saya instruksikan 'Stop!' hilangkan bayangan tersebut: 'Ini hari yang sangat segar, udara sangat sejuk, cuaca cerah, dan angin bertiup sepoi-sepoi. Kamu keluar rumah dengan mengenakan sweter yang bersih dan hangat. Kamu memperhatikan sekeliling dengan sangat bergairah.' Nah, bayangkan hal tersebut dan jagalah di benakmu! (berhenti kira-kira 1 menit). Nah Tini, stop. Sekarang, dapatkah kamu menyatakan kepada saya apa yang telah kamu bayangkan tadi?" (Tini menggambarkan apa yang dibayangkan).

3.2.5 Menilai kemampuan imagery konseli.

"Bagus, kamu segera menguasainya, dan kamu sepertinya tak mengalami kesulitan untuk menghapuskan adegan ketika saya minta berhenti. Nah, saya ingin tahu, bagaimana perasaanmu setelah kita coba latihan membayangkan tadi?"

"Saya lihat kamu tidak mengalami kesulitan untuk melakukan imajinasi. Untuk itu, marilah kita lanjutkan ke prosedur berikutnya."

Jika imajinasi Tini telah memenuhi kriteria imagery yang efektif; adegan dibayangkan secara konkret; ia melihat dirinya sendiri dalam suatu adegan sebagai partisipan; ia mampu untuk menggambarkan kembali adegan yang dibayangkan sesuai dengan instruksi konselor; tak ditemukan adanya kesulitan, Anda dapat melanjutkan ke prosedur berikutnya.



Langkah 6: Sajian adegan (visualisasi/imajinasi *item-item*).

1. Tujuan

Untuk membantu Anda agar terampil dalam menyajikan adegan situasi dalam hierarki kepada konseli dalam langkah visualisasi.

2. Deskripsi

Adegan dalam hierarki disajikan setelah konseli diberikan pelatihan dalam respons *counter conditioning* atau respons tandingan, dan setelah dilakukan penilaian terhadap kemampuan konseli dalam *imagery*. Setiap sajian adegan dipasangkan dengan respons tandingan sehingga kecemasan konseli (atau emosi lain) diturunkan atau dihilangkan. Terdapat empat tugas konselor dalam tahapan ini, yaitu: (1) mengidentifikasi dan menjelaskan metode sajian adegan; (2) mengidentifikasi dan menjelaskan sistem sinyal; (3) format sesi sajian adegan; dan 4) mengidentifikasi metode notasi.

3. Implementasi

3.1 Instruksi

- 3.1.1 Jelaskan kepada konseli bahwa proses akan dilanjutkan tahap selanjutnya, yaitu visualisasi, dan bagaimana proses tersebut akan dilaksanakan.
- 3.1.2 Instruksikan kepada konseli untuk mengangkat telunjuknya jika ia mengalami ketegangan selama proses visualisasi.
- 3.1.3 Mintalah konseli Anda untuk mengulangi penjelasan Anda untuk memastikan bahwa ia telah benar-benar mengerti apa yang Anda jelaskan.
- 3.1.4 Mulailah visualisasi dan lakukan pengamatan dengan cermat. Dalam proses ini, *item-item* dalam hierarki Anda sajikan dengan cara yang sama. Anda tidak harus menyajikan seluruh *item* dalam hierarki sekaligus dalam satu pertemuan, tetapi Anda dapat melakukannya dalam beberapa pertemuan, tergantung pada waktu yang Anda dan konseli Anda miliki atau sepakati.

3.2 Contoh

- 3.2.1 Memberikan penjelasan proses lanjutan dan pelaksanaannya.

"Tini, setelah saya yakin bahwa kamu dapat melakukan imagery dan relaksasi dengan berhasil, sekarang kita akan menangani item-item yang ada di dalam hierarki. Saya akan menjelaskan lebih dahulu bagaimana kegiatan ini akan kita laksanakan."

"Setelah kamu santai atau rileks, saya akan meminta kamu untuk membayangkan item pertama dalam hierarki, yaitu suatu situasi yang menyenangkan. Itu akan membantumu atau membuatmu menjadi lebih santai. Selanjutnya, saya akan menggambarkan item berikutnya. Jika kamu merasa tegang dengan item yang saya sajikan, saya minta kamu memberi tanda dengan mengangkat telunjukmu—dan saya akan meminta kamu



berhenti, atau menghilangkan adegan tersebut dari benakmu. Setelah kamu kembali santai, saya akan menyajikan adegan tersebut kembali. Itu akan kita ulangi terus hingga kamu benar-benar dapat santai dan tidak lagi merasa tegang ketika membayangkan situasi atau item tersebut."

"Setelah kamu mencapai kondisi itu, baru saya akan menyajikan adegan item selanjutnya. Nah, apakah kamu jelas?"

Jika konseli belum jelas, ulangi sekali lagi penjelasan tersebut, dan jika konseli telah jelas, lanjutkan ke proses selanjutnya.

- 3.2.2 Menginstruksikan kepada konseli untuk memberi tanda jika ia mengalami ketegangan.

"Bagus, lagi, jika kamu merasa gelisah atau cemas ketika kamu membayangkan adegan yang saya sajikan, angkatlah telunjukmu. Itu untuk memberi tanda pada saya. OK?"

"Dan bahkan, meskipun kamu tidak memberi tanda bahwa kamu gelisah setelah sesaat kamu membayangkan situasi dalam item, saya akan meminta kamu untuk berhenti dan rileks. Ini akan memberimu kesempatan untuk istirahat sejenak. Nah, apakah kamu jelas?"

- 3.2.3 Meminta konseli mengulangi penjelasan untuk memastikan bahwa ia telah mengerti penjelasan yang diberikan.

"Untuk memastikan apakah kamu benar-benar telah mengerti apa yang saya katakan, dapatkah kamu mengulangi penjelasan saya?"

- 3.2.4 Melakukan visualisasi.

"Bagus, kita akan memulainya dengan beberapa relaksasi. Duduklah dengan posisi santai dan pejamkanlah matamu. Buanglah ketegangan dalam tubuhmu. Sekarang, lemaskan tanganmu dan kendorkan otot di wajahmu. Longgarkan otot di seluruh tubuhmu. Nah, sekarang... kamu akan merasa jauh lebih enak dengan memikirkan situasi yang menyenangkan. Bayangkanlah, sekarang kamu duduk di depan tungku pada malam yang dingin bersama seorang teman, memetik gitar dan bernyanyi, dan membakar ikan (penyajian item 1 atau item kendali) (berikan waktu kira-kira 1 menit kepada Tini untuk membayangkan item tersebut)."

"Sekarang, saya ingin kamu membayangkan kamu sedang duduk di meja belajarmu dan menyelesaikan PR rutin matematika yang agak sulit." (Sajikan item nomor 2 dalam hierarki. Konselor mencatat durasi penyajian dengan menggunakan stopwatch. Dalam waktu 25 detik Tini tidak memberikan sinyal. Konselor mencatat "+25" untuk item nomor 2).

"Baik, Tini. Berhentilah membayangkan dan hapuskan gambaran adegan tadi dari pikiranmu. Konsentrasilah dengan perasaan yang sangat santai." (Berhenti antara 30–30 detik.) "Sekarang saya ingin kamu melakukan imajinasi lagi, yaitu dengan membayangkan situasi di mana kamu sedang duduk di meja belajarmu dan mengerjakan tugas rutin matematika yang agak sulit (sajian kedua item nomor 2)." (Konselor mencatat 35 detik belum ada sinyal dari Tini, dan mencatat "+35" untuk item nomor 2).

"Baik, Tini, sekarang hilangkan adegan tersebut dari pikiranmu dan santailah." (Berhenti selama kira-kira 40 detik. Karena dua sajian item nomor 2 telah berhasil, dalam arti tidak mendatangkan ketegangan pada Tini, maka konselor melanjutkan sajian adegan item nomor 3.)

"Sekarang saya ingin kamu membayangkan sedang duduk di kelas mengikuti pelajaran bahasa Inggris. Itu kira-kira sepuluh menit sebelum bel tanda pelajaran berakhir. Kamu mulai memikirkan matematika. Kamu ingin tahu apakah nanti guru akan meminta kamu untuk datang ke papan tulis." (Konselor menyajikan item nomor 3 dalam hierarki. Konselor mencatat durasi penyajian dengan menggunakan stopwatch. Ketika 12 detik, Tini mengangkat telunjuknya. Konselor mencatat "-12" pada kartu untuk item nomor 3. Menunggu lebih dari 3 detik.)

"Baik, Tini, berhentilah dan hapuskan adegan dari pikiranmu. Sekarang rilekslah. Kendorkan seluruh tubuhmu. Bayangkan kembali kamu sekarang berada di depan tungku, memetik gitar, bernyanyi dan membakar ikan." (Berhenti kira-kira 1 menit untuk relaksasi.)

"Nah, sekarang saya ingin kamu mengulangi lagi adegan tadi. Pejamkan matamu dan bayangkan situasi yang saya katakan ini. Kamu sedang di kelas mengikuti pelajaran bahasa Inggris, kira-kira sepuluh menit sebelum bel tanda pelajaran berakhir. Kamu bertanya-tanya apakah nanti guru akan memintamu ke papan tulis untuk menyelesaikan soal." (Sajian kedua item hierarki nomor 3. Konselor mencatat durasi sajian dengan stopwatch menunjuk angka 30 detik. Tini tidak memberikan tanda, konselor mencatat pada kartu item nomor 3 "+30".)

"Baik, Tini. Sekarang hilangkan adegan dan bersantailah. (Berhenti selama satu menit.) "Baik, mari kita mulai lagi. Bayangkan kembali adegan nomor 3 tadi. Kamu duduk di kelas mengikuti pelajaran bahasa Inggris. Beberapa menit sebelum pelajaran berakhir, kamu memikirkan apakah nanti guru akan memanggil kamu untuk pergi ke depan kelas dan mengerjakan soal latihan

yang diberikan.” (Sajian ketiga item nomor 3. Setelah berjalan selama 30 detik Tini tidak memberi tanda. Konselor mencatat “+30” pada kartu. Karena sajian ketiga item nomor 3 tersebut telah tidak mendatangkan kecemasan pada Tini, konselor melanjutkan untuk menyajikan adegan nomor 4; atau dapat mengakhiri sajian jika sudah waktunya bagi Tini untuk istirahat. Sajian nomor berikutnya dilakukan pada pertemuan berikutnya menurut kesepakatan.)

“Baik, Tini. Berhentilah. Sekarang bayangkan kamu kembali sedang berada di tepi pantai pada malam yang dingin, memetik gitar dan bernyanyi bersama teman sambil membakar ikan. Santailah.” (Item kendali yang lain dapat digunakan sebagai variasi—misalnya nonton atau sedang berada di restoran McDonald. Setelah kira-kira 1-2 menit, item nomor 4 disajikan atau sesi diakhiri.)

Item-item selanjutnya disajikan dengan cara yang sama.

Langkah 7: Pemberian tugas rumah dan tindak lanjut.

1. Tujuan

Untuk membantu Anda agar menjadi terampil dalam memberikan tugas rumah dan tindak lanjut kepada konseli dalam proses desensitisasi.

2. Deskripsi

Tugas rumah merupakan hal yang esensial bagi keberhasilan desensitisasi yang lengkap. Tugas ini dapat meliputi praktik prosedur relaksasi yang telah dipilih, visualisasi *item* dalam hierarki yang telah diselesaikan, dan mempraktikkannya dalam situasi yang aktual. Tugas ini juga meliputi penilaian tugas rumah dan lembar kerja dan tindak lanjut.

3. Implementasi

3.1 Instruksi

- 3.1.1 Berikan rangkuman hasil yang dicapai konseli dalam proses visualisasi dan jelaskan bahwa Anda memberikan suatu tugas rumah.
- 3.1.2 Jelaskan bagaimana tugas rumah tersebut harus dilaksanakan oleh konseli.
- 3.1.3 Seandainya konseli ragu-ragu, yakinkan bahwa ia bisa melaksanakannya.
- 3.1.4 Berikan tindak lanjut atas hasil-hasil yang dicapai konseli dalam melaksanakan tugas rumahnya.

3.2. Contoh

- 3.2.1 Memberikan rangkuman dan penjelasan proses selanjutnya.



"Tini, kamu telah memperlihatkan kemajuan yang sangat bagus dalam proses ini, dan telah menyelesaikan beberapa (atau seluruh) item dalam hierarki dengan berhasil. Sekarang saya ingin kamu mencoba mempraktikkan sendiri di rumah prosedur yang telah kita lakukan tadi dengan cara yang sama. Tentu saja kamu harus menggunakan kartu hierarki yang sama. Apakah kamu bisa melakukannya?"

Jika konseli menyatakan bahwa ia dapat melakukannya, lanjutkan ke respons berikut. Tetapi jika ia belum jelas, beri penjelasan sekali lagi.

3.2.2 Menjelaskan bagaimana konseli harus menyelesaikan tugas rumahnya.

"Saya ingin kamu mengulangi kembali apa yang sudah kita lakukan pada hari ini. Kemudian, jika kamu berhasil dalam arti tidak mengalami kecemasan, saya minta kamu mencoba pada item-item selanjutnya (jika seluruh item belum diselesaikan)."

3.2.3 Memperkuat perasaan konseli akan kemampuan dirinya.

"Saya percaya kamu bisa, dan berharap kamu melakukannya dengan senang hati. Sebagai tambahan, saya ingin kamu membuat catatan tentang hasil latihanmu itu, misalnya pada item seberapa dan durasi berapa detik kamu mengalami kecemasan, dan kamu mengulangi beberapa kali visualisasi item tersebut, dan sebagainya. Semuanya hampir sama seperti yang kita lakukan tadi. Bedanya, kamu latihan seorang diri. Catatan itu nanti akan kita bahas pada pertemuan kita selanjutnya. Oh, dan jangan lupa, gunakan angka skala 0-100 untuk menunjukkan seberapa jauh kamu mengalami ketegangan atau keadaan santai."

3.2.4 Memberikan evaluasi dan tidak lanjut atas hasil-hasil yang dicapai konseli pada pertemuan selanjutnya.

"Selamat pagi Tini, bagaimana dengan tugas latihanmu? Baik, mari kita bersama-sama melihat catatan kemajuan yang kamu capai dalam tugas rumah ini. Hemm, tampaknya kamu telah menjalani semua proses hingga item nomor... Dan pada item ini kamu berhenti karena kamu gagal mencapai keadaan rileks. Bagus, bagaimanapun itu merupakan suatu kemajuan yang sangat baik. Saya senang karena kamu memperlihatkan keinginan yang kuat untuk memecahkan masalahmu dan sangat bertanggung jawab. Semoga kamu tidak bosan sebelum seluruh proses ini kita jalani."

"Baik, Tini, mari kita lanjutkan pekerjaan kita dengan menangani item-item dalam hierarki yang belum kita jalani."



Anda memotivasi konseli Anda untuk meneruskan pekerjaan memvisualisasikan seluruh adegan situasi dalam hierarki sampai seluruh *item* diselesaikan dengan berhasil. Lakukan dengan cara yang sama. Jangan lupa untuk selalu memberikan penguatan psikologis terhadap setiap kerja sama dan keberhasilan yang diperlihatkan oleh konseli Anda.





STRATEGI MODELING

A. PENGERTIAN

Menurut Bandura (1986), yang dimaksud strategi *modeling* adalah suatu strategi dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Menurut Nelson (1990) Strategi *modeling* merupakan strategi pengubahan perilaku melalui pengamatan perilaku model. Pery dan Furukawa (dalam Cormier, 1985) mendefinisikan *modeling* sebagai proses belajar observasi, di mana perilaku individu atau kelompok, para model, bertindak sebagai suatu perangsang gagasan, sikap, atau perilaku pada orang lain yang mengobservasi penampilan model.

Pengaruh dari peniruan terhadap model menurut Bandura (dalam Gunarsa, 2001) ada tiga hal yaitu (1) pengambilan respons atau keterampilan baru dan memperlihatkan dalam perilakunya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatannya dengan pola perilaku yang baru, (2) hilangnya respons takut setelah melihat model melakukan sesuatu yang oleh si pengamat menimbulkan perasaan takut, namun pada tokoh yang dilihatnya tidak berakibat apa-apa atau akibatnya bahkan positif, (3) pengambilan sesuatu respons dari respons-respons yang diperlihatkan oleh tokoh yang memberi jalan untuk ditiru.

Perilaku model digunakan untuk: (1) membentuk perilaku baru pada konseli, (2) memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada konseli tentang perilaku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup, atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis perilaku yang hendak dicontoh. Perilaku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor.

B. TUJUAN MODELING

Strategi *modeling* dapat digunakan membantu konseli untuk:

- Memperoleh perilaku baru melalui model hidup maupun model simbolis.
- Menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan cara yang tepat atau pada saat diharapkan.
- Mengurangi rasa takut dan cemas.
- Memperoleh keterampilan sosial.
- Mengubah perilaku verbal dan mengobati kecanduan narkoba.

C. MACAM-MACAM MODELING

Macam-macam *modeling* menurut Corey (2010) adalah:

- a. Model yang nyata (*live model*), contohnya konselor yang dijadikan sebagai model oleh konselinya, atau guru, anggota keluarga atau tokoh lain yang dikagumi.
- b. Model simbolis (*symbolic model*), adalah tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain. Contohnya seseorang penderita neurosis yang melihat tokoh dalam film yang dapat mengatasi masalahnya dan kemudian ditirunya.
- c. Model ganda (*multiple model*) yang terjadi dalam kelompok. Seseorang anggota dari suatu kelompok mengubah sikap dan mempelajari sesuatu sikap baru, setelah mengamati bagaimana anggota lain dalam kelompoknya bersikap.

D. TAHAP BELAJAR MELALUI MODELING

Ada empat tahap belajar melalui pengamatan perilaku orang lain (*modeling*), yang dapat dideskripsikan sebagai berikut (Woolfolk, 1995).

1. Tahap perhatian (atensi)

Dalam belajar melalui pengamatan, seseorang harus memberi perhatian atau atensi pada suatu model. Hal ini sesuai dengan pendapat Gredler (1994) yang menyatakan bahwa perilaku yang baru tidak bisa diperoleh kecuali jika perilaku tersebut diperhatikan dan dipersepsi secara cermat. Pada dasarnya proses perhatian (atensi) ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain ciri-ciri dari perilaku yang diamati dan ciri-ciri dari pengamat. Ciri-ciri perilaku yang mempengaruhi atensi adalah kompleksitasnya dan relevansinya. Sedangkan ciri pengamat yang berpengaruh pada proses atensi adalah keterampilan mengamati, motivasi, pengalaman sebelumnya, dan kapasitas sensori.

2. Tahap retensi

Belajar melalui pengamatan terjadi berdasarkan kontinuitas. Dua kejadian yang diperlukan terjadi berulang kali adalah perhatian pada penampilan model dan penyajian simbolis dari penampilan itu dalam memori jangka panjang. Jadi untuk dapat meniru perilaku suatu model, seseorang harus mengingat perilaku yang diamati.

Menurut Bandura (dalam Dahar, 1989) peranan kata-kata, nama, atau bayangan yang kuat dikaitkan dengan kegiatan-kegiatan yang dimodelkan sangat penting dalam mempelajari dan mengingat perilaku. Karena pada dasarnya dalam tahap ini, terjadi pengkodean perilaku secara simbolis menjadi kode-kode visual dan verbal serta penyimpanan kode-kode tersebut dalam memori jangka panjang. Sehingga pada tahap ini terjadi proses kognitif dari pengamat untuk memperoleh gambaran perilaku yang diamati.

3. Tahap reproduksi

Pada tahap ini model dapat melihat apakah komponen-komponen suatu urutan perilaku telah dikuasai oleh pengamat. Agar seseorang dapat mereproduksi perilaku model dengan lancar dan mahir, diperlukan latihan berulang kali, dan umpan balik terhadap perilaku yang ditiru. Umpan balik sesegera mungkin terhadap aspek-aspek yang salah menghindarkan perilaku keliru tersebut berkembang menjadi kebiasaan yang tak diinginkan.

4. Tahap motivasi dan penguatan

Penguatan memegang peranan dalam pembelajaran melalui pengamatan. Apabila seseorang mengantisipasi akan memperoleh penguatan pada saat meniru tindakan suatu model, maka ia akan lebih termotivasi untuk menaruh perhatian, mengingat dan memproduksi perilaku tersebut. Di samping itu, penguatan penting dalam mempertahankan pembelajaran.

Menurut Cormier (1985) ada tiga macam prosedur *modeling* dalam konseling yaitu *modeling* simbolis, diri sebagai model, dan model partisipan. Dalam buku ini hanya akan dibahas strategi *modeling* menurut Cormier tersebut.

E. MODELING SIMBOLIS

Dalam *modeling* simbolis, model disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau *slide*. *Modeling* simbolis dapat disusun untuk konseli individu atau dapat distandardisasikan untuk kelompok konseli.

Dalam mengembangkan *modeling* simbolis harus mempertimbangkan unsur-unsur berikut: karakteristik konseli, perilaku tujuan yang akan didemonstrasikan/dimodelkan, sarana yang digunakan, isi tulisan, dan pengujian model.

1. Karakteristik konseli/pengguna model

Pertimbangan awal dalam mengembangkan model simbolis ialah menentukan karakteristik orang-orang yang akan menggunakan model yang didesain. Misalnya usia, jenis kelamin, dan kebiasaan. Karakteristik model simbolis harus serupa dengan karakteristik orang yang akan menggunakan model. Contohnya Peterson dan Shigetomi (1981) mempertunjukkan sebuah film yang berjudul, *Operasi Ethan*, yang menunjukkan anak laki-laki kulit putih yang berusia 7 tahun sebagai model dan juga anak laki-laki dari ras kaukasia yang berusia 8 tahun sebagai model bagi anak-anak yang sakit gigi. Contoh lain Reeder dan Kuncie (dalam Cormier, 1985) menggunakan pasien-pasien lama sebagai model simbolis untuk mengatasi kecanduan narkoba.

2. Perilaku tujuan yang akan dimodelkan

Perilaku tujuan yang akan dimodelkan harus ditetapkan terlebih dahulu oleh konselor. Apakah satu model atau serangkaian model bisa dikembangkan, konselor harus menyusun 3 pertanyaan yaitu: perilaku-perilaku apa yang akan dimodelkan? Apakah perilaku atau aktivitas itu harus terbagi dalam urutan kemampuan dari yang kurang kompleks ke yang kompleks? Bagaimana seharusnya kemampuan itu diatur?

Gresham & Nagle (1980) menggunakan anak perempuan berusia 9 tahun dan anak laki-laki berusia 10 tahun sebagai model *video tape* yang memperlihatkan kemampuan sosial seperti partisipasi, kerja sama, komunikasi, persahabatan, memulai dan menerima secara positif interaksi dengan teman sebaya. Ahli lain, Sarason & Sarason (1981) menggunakan model yang memperlihatkan kemampuan sosial dan kemampuan kognitif untuk situasi-situasi: *interview* pekerjaan, melawan tekanan teman sebaya, bertanya di kelas, bergaul secara baik dengan atasan, mengurangi konflik.

3. Media

Media merupakan sarana yang dapat digunakan untuk menampilkan model. Media ini dapat berupa media tulis seperti buku dan komik serta media audio dan video. Pemilihan media ini tergantung pada tempat (lokasi), dengan siapa dan bagaimana, *modeling* simbolis akan digunakan. Masing-masing media memiliki kelebihan dan kelemahan.

4. Isi tampilan/presentasi

Apa pun bentuk media yang digunakan, konselor tetap harus menyusun naskah yang menggambarkan isi tampilan/presentasi *modeling*. Naskah tersebut harus memuat 5 hal yaitu: instruksi, *modeling*, praktik, umpan balik, dan ringkasan.

- *Instruksi*. Instruksi harus dicantumkan bagi setiap perilaku atau rangkaian perilaku yang ditampilkan. Instruksi yang singkat dan jelas akan membantu konseli mengenali komponen-komponen yang akan ditiru. Instruksi memudahkan perhatian pada model. Instruksi juga dapat menggambarkan tipe dan model yang diperankan, seperti: "Orang yang akan Anda lihat atau Anda dengar serupa dengan dirimu."
- *Modeling*. Bagian selanjutnya dari naskah harus memuat gambaran tentang perilaku atau aktivitas yang dimodelkan, dan dialog-dialog model perlu diikutsertakan dalam perilaku atau aktivitas tersebut. Bagian naskah ini harus menyajikan pola-pola perilaku secara terencana dan berurutan.
- *Praktik*. Pengaruh *modeling* kemungkinan menjadi lebih besar saat penampilan model diikuti oleh kesempatan untuk praktik. Dalam *modeling* simbolis, harus ada kesempatan bagi konseli untuk mempraktikkan apa yang telah mereka baca, dengar, atau lihat pada peragaan model.
- *Umpan balik*. Setelah konseli mempraktikkan dalam waktu yang cukup memadai, maka umpan balik perlu diberikan. Konseli harus dilatih untuk mengulangi *modeling* dan mempraktikkan kembali perilaku yang dirasakan sulit.
- *Ringkasan*. Naskah harus memuat ringkasan tentang apa yang dimodelkan dan pentingnya konseli memperoleh perilaku-perilaku tersebut.

5. Uji coba

Alangkah baiknya bila media *modeling* simbolis yang telah disusun dilakukan uji coba. Uji coba ini untuk memperbaiki dan menyempurnakan model simbolis yang telah disusun. Uji coba ini dapat dilakukan pada teman sejawat atau pada kelompok sasaran.

Beberapa hal yang akan diuji coba meliputi: penggunaan bahasa, urutan perilaku, model, waktu praktik, dan umpan balik.

F. DIRI SEBAGAI MODEL

Menurut Hosford & Visser (dalam Cormier, 1985) yang dimaksud dengan diri sebagai model adalah suatu prosedur di mana konseli melihat dirinya sebagai model dengan cara menampilkan perilaku tujuan yang diharapkan. Konseli mempraktikkan perilaku kemudian direkam. Praktik yang berhasil diberi penguat dan yang salah diperbaiki. Prosedur ini tidak hanya melibatkan *modeling* tetapi juga praktik dan umpan balik.

Mengapa konseli bertindak sebagai model? Beberapa penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa:

- Karakteristik model seperti prestise, status, umur, jenis kelamin, dan etnis mempunyai pengaruh yang berbeda pada konseli (Bandura, 1969: 1971).
- Bagi beberapa orang, mengamati orang lain—bahkan dengan seseorang yang memiliki karakteristik serupa—menimbulkan reaksi negatif (McDonald, 1973).
- Beberapa orang dapat mengikuti dan memperhatikan secara lebih baik saat melihat atau mendengarkan diri mereka sendiri di *tape* atau di kamera (Hosford, Moss, & Morrell, 1976).

Ada lima langkah dalam prosedur diri sebagai model, sebagaimana dikembangkan oleh Hosford & Visser (1974) yang meliputi: rasional strategi, merekam perilaku yang diharapkan di *tape recorder*/kamera, melakukan *editing* rekaman, mendemonstrasikan rekaman yang diedit, dan tugas rumah: konseli melakukan observasi dan praktik.

- *Rasional perlakuan.* Setelah konseli dan konselor meninjau ulang masalah dan perilaku yang ingin diubah melalui konseling, konselor dapat menjelaskan suatu rasional strategi diri sebagai model. Konselor dapat memberikan rasional sebagai berikut.

"Prosedur yang akan kita gunakan didasarkan pada gagasan bahwa orang mempelajari kebiasaan atau keterampilan baru dengan mengamati orang lain dalam berbagai situasi. Caranya adalah memperhatikan perilaku orang lain secara langsung atau mengamati melalui rekaman atau film. Apa yang akan kita lakukan adalah mengubah perilaku kita melalui pengamatan terhadap diri sendiri bukan pengamatan terhadap orang lain. Caranya kita akan membuat rekaman terhadap perilaku yang diharapkan. Selanjutnya Anda dapat melihat/mendengar terhadap hasil rekaman perilaku Anda. Selanjutnya saya akan memberikan umpan balik terhadap penampilan Anda. Saya pikir dengan melihat tampilan dan latihan diri sendiri, Anda akan memperoleh kemampuan-kemampuan yang diharapkan."

Konselor dapat menambahkan rasional tersebut, misalnya:



"Melihat diri sendiri menampilkan perilaku akan memberikan Anda keyakinan bahwa Anda mampu memperoleh kemampuan-kemampuan itu."

- *Merekam perilaku yang diharapkan.* Perilaku-perilaku tujuan direkam terlebih dulu pada *tape recorder* atau video. Misalnya seorang konseli yang ingin memperoleh kemampuan mengungkapkan pendapat dengan nada suara yang tegas dan kuat, mengungkapkan pendapat tanpa kesalahan bicara, memberi jawaban terhadap pertanyaan orang lain dengan lancar. Pada contoh di atas, konselor dan konseli mulai merekam konseli saat mengungkapkan pendapat kepada orang lain dengan suara tegas dan kuat. Dilanjutkan dengan merekam perilaku yang lain. Latihan akan sangat bermanfaat sebelum dilakukan rekaman.

Konselor dapat menganjurkan konseli untuk memperoleh rekaman perilaku secara langsung di kehidupan nyata (*in vivo*). Misalnya untuk konseli yang mengalami gagap berbicara atau orang-orang yang kurang mampu berbicara dengan lawan jenis, maka ia disarankan merekam perilakunya di kehidupan nyata. Keuntungan rekaman *in vivo* adalah contoh-contoh perilaku konseli yang sebenarnya yang diperoleh dalam situasi kehidupan yang nyata.

- *Melakukan editing.* Langkah selanjutnya adalah melakukan *editing* terhadap hasil rekaman. Konselor akan mengedit rekaman audio atau video supaya konseli melihat atau mendengar hanya perilaku yang dikehendaki. Hosford, dkk. (1976) menganjurkan bahwa perilaku yang tidak tepat dihapus saja dari rekaman, dan rekaman hanya berisi perilaku yang diharapkan. Tujuan melakukan *editing* terhadap perilaku yang tidak tepat adalah menyediakan konseli suatu model yang positif atau yang meningkatkan diri. Pada contoh kasus di atas, konselor melakukan *editing* terhadap bagian-bagian rekaman pada saat konseli tidak mampu mengungkapkan pendapat secara tegas dan kuat, dan membiarkan rekaman yang menunjukkan konseli menyatakan pendapat dengan tegas dan kuat. Bagi konseli yang gagap, bagian bicara yang gagap dari rekaman dihapus sehingga proses *editing* hanya memasukkan bagian percakapan konseli yang tidak gagap.
- *Mendemonstrasikan rekaman yang diedit.* Setelah diedit konselor dapat menyajikan hasil *editing* itu kepada konseli. Pada saat ini konselor dapat menyatakan: "Dengarkan dan perhatikan, dalam percakapan itu, Anda dapat berbicara dengan lancar tanpa gagap."

Setelah instruksi ini, konselor dan konseli memutar rekaman. Jika rekamannya panjang, bisa dihentikan sewaktu-waktu untuk mendapatkan reaksi konseli. Setelah rekaman diputar, konselor dapat memberikan dorongan dan umpan balik yang positif bagi konseli guna mendemonstrasikan perilaku yang diharapkan.

Setelah rekaman diputar, konseli harus mempraktikkan perilaku yang telah didemonstrasikan dalam rekaman. Untuk mendukung keberhasilan latihan konselor

dapat memberikan ganjaran dan memperbaiki kesalahan. Komponen utama dari diri sebagai model mengandalkan praktik dan umpan balik.

- *Tugas rumah: observasi diri dan praktik.* Konseli akan memperoleh manfaat yang lebih besar dari strategi diri sebagai model, ketika rekaman yang diedit digunakan secara bersamaan dengan praktik di luar wawancara konseling. Konselor dapat menginstruksikan kepada konseli untuk menggunakan rekaman audio diri sebagai model untuk alat bantu tugas rumah dengan mendengarkannya setiap hari. Setelah rekaman diputar, konseli harus mempraktikkan perilaku target baik secara sembunyi-sembunyi atau terbuka. Konseli dapat pula diinstruksikan untuk mempraktikkan perilaku tanpa rekaman. Sebagaimana halnya dengan tugas rumah, konselor harus mengatur tindak lanjutnya setelah konseli menyelesaikan beberapa bagian dari tugas rumah tersebut.

G. CONTOH PETUNJUK UNTUK STRATEGI DIRI SEBAGAI MODEL

Daftar berikut merupakan contoh petunjuk konselor yang dapat digunakan dalam wawancara konseling.

Item	Contoh-contoh Petunjuk Konselor
A Rasional tentang strategi	
1. Konselor memberikan rasional tentang strategi.	"Prosedur ini dapat membantu Anda memperbaiki komunikasi dengan orang lain, dengan menggunakan diri Anda sendiri sebagai model. Kita akan menggunakan contoh-contoh interaksi Anda yang baik untuk membantu Anda mempelajari kemampuan berkomunikasi."
2. Konselor memberi gambaran singkat (<i>overview</i>) tentang strategi.	"Saya akan meminta Anda berkomunikasi dengan orang lain, kita akan merekam komunikasi itu. Selanjutnya saya akan mengedit rekaman tersebut. Anda hanya akan mempunyai rekaman yang hanya terdiri dari contoh-contoh berkomunikasi yang positif. Anda akan menggunakan hasil rekaman itu untuk latihan dan praktik."
3. Konselor memeriksa keinginan konseli untuk mencoba strategi.	"Apakah Anda ingin mencoba cara ini untuk membantu Anda memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik?"
B Merekam perilaku yang diharapkan	
4. Konselor dan konseli memerinci perilaku-perilaku yang diharapkan.	"Ada beberapa hal yang dapat kita kerjakan untuk memperbaiki komunikasi Anda dengan orang lain. Satu-satunya adalah membantu Anda mengungkapkan perasaan kepada orang lain tentang orang dan perilakunya."



5. Untuk masing-masing bagian kemampuan, konselor melatih konseli cara menampilkan kemampuan dengan sukses.

"Gagasan dasar ini menggunakan kata 'saya'. Dirangkakan dengan kata yang menggambarkan perasaan Anda, seperti 'saya marah', 'saya bahagia', sebagai ganti 'Anda membuatku marah'."
6. Konseli menampilkan latihan kemampuan, menggunakan konselor atau tape sebagai umpan balik.

"Mari kita coba dalam permainan peran yang pendek. Anda mencoba mengungkapkan perasaan Anda sekarang ini, dengan menggunakan kata 'saya'."
7. Konseli mendemonstrasikan kemampuan sambil direkam di tape recorder atau video.

"Sementara Anda mempraktikkan dengan orang lain, saya akan merekam."

 - a. Rekaman terjadi dalam konseling.

"Sebagai tambahan rekaman yang kita buat hari ini, saya ingin Anda merekam beberapa interaksi yang terjadi di rumah dengan orang lain."
 - b. Rekaman terjadi dalam situasi *in vivo* di luar sesi konseling.

"Ingat, mulailah dengan kata 'saya'. Mari kita coba lagi."
 - c. Rekaman diulang sampai contoh perilaku yang diharapkan diperoleh.

C Mengedit rekaman

8. Konselor mengedit rekaman agar konseli mendapat gambaran yang jelas mengenai perilaku konseli yang diharapkan dan menghapus contoh-contoh perilaku yang tidak diharapkan.

"Saya akan mengambil rekaman yang telah kita buat di sesi konseling ini dan rekaman yang Anda buat di rumah. Saya akan mengeditnya sehingga yang tersisa hanya interaksi yang terbaik saja. Ini memberi kesempatan kepada Anda untuk mendengarkan komunikasi Anda dengan orang lain yang paling Anda sukai."

D Mendemonstrasikan tape yang diedit

9. Konselor mengajari konseli mengenai apa yang dilihat atau diperhatikan selama tape diputar.

"Sambil mendengarkan rekaman ini, coba perhatikan saat Anda dapat mengatakan 'Saya merasa' kepada orang lain."
10. Konselor mulai memutar kembali tape yang diedit untuk observasi konseli.

"Oke, kita akan meluangkan waktu untuk mendengarkan tape-tape ini."
11. Konselor memberikan umpan balik yang positif bagi konseli untuk mendemonstrasikan perilaku yang diharapkan.

"Rekaman tadi jelas menunjukkan bahwa Anda mampu mengungkapkan perasaan Anda kepada orang lain dengan cara yang konstruktif."
12. Konselor mendorong konseli mempraktikkan perilaku-perilaku yang direkam yang berhasil diberi penguatan dan yang salah dikoreksi.

"Tadi Anda telah mendengarkan hasil rekaman, mari kita sekarang mempraktikkannya di sini."

E. Tugas rumah: observasi diri konseli dan praktik

- | | |
|---|---|
| 13. Dengan menggunakan rekaman model, konselor memberikan tugas rumah.
a. Meminta konseli untuk mengobservasi atau memperhatikan rekaman model dan mempraktikkan tanggapan tujuan secara terbuka atau secara tersembunyi.
b. Tiap hari menjadwalkan waktu secara terencana. | "Saya ingin Anda membawa pulang tope ini dan meluangkan waktu setiap hari untuk memeriksa dan mendengarkan rekaman. Setelah Anda mendengarkan, saya ingin Anda mempraktikkannya dengan orang lain." |
| 14. Konselor memberikan semacam tanda, seperti kartu petunjuk. | "Untuk membantu Anda mengingat hal ini, saya akan memberi Anda kartu ini. Kartu ini menyuruh Anda memulai mengungkapkan perasaan dengan kata 'saya merasa' lalu berhenti dan mendengarkan tanggapan orang lain." |
| 15. Konselor meminta konseli merekam sejumlah sesi praktik dan menilai penampilan perilaku tujuan pada lembaran tugas rumah. | "Saya ingin Anda menggunakan lembaran catatan dan mencatat kemampuan-kemampuan yang Anda praktikkan setiap saat—dengan atau tanpa tope. Dan cobalah Anda nilai penampilan Anda dengan menggunakan skala 1-5. 1 menunjukkan sangat rendah dan 5 menunjukkan sangat bagus." |
| 16. Konselor menindaklanjuti pertemuan dengan cara <i>face to face</i> atau memakai telepon untuk menilai tugas rumah konseli dan untuk memberikan dorongan. | "Saya ingin Anda menelepon saya atau menemui saya, seminggu setelah pertemuan ini." |

H. MODELING PARTISIPAN

Modeling partisipan terdiri dari demonstrasi model, praktik terbimbing, dan pemberian pengalaman yang sukses (Bandura, 1975). *Modeling* partisipan berasumsi bahwa penampilan seseorang yang berhasil merupakan cara yang efektif menghasilkan perubahan.

Bandura, Jeffery, dan Gajdos (1975) menunjukkan bahwa *modeling* partisipan merupakan cara yang efektif untuk mengadakan "uji realitas yang cepat, yang memberikan pengalaman korektif untuk berubah". Dengan menampilkan tanggapan-tanggapan yang dulu terasa sulit dan menakutkan, kemungkinan besar seseorang dapat mencapai perubahan-perubahan dalam perilaku. Misalnya Etringer, Cash, & Rimm (1982), menemukan bahwa *modeling* partisipan mempercepat level perubahan terhadap perilaku, sikap dalam menghadapi rangsangan yang mengkhawatirkan; Ladouceur (1983) menunjukkan bahwa *modeling* partisipan dan verbalisasi



diri (bisik diri) dapat mengurangi fobia terhadap kucing dan anjing bagi orang dewasa. *Modeling* partisipan juga dapat digunakan untuk mengurangi perasaan dan perilaku menghindar pada diri seseorang yang dikaitkan dengan aktivitas atau situasi yang mengkhawatirkan (Bandura, dkk., 1969, 1971, 1973, 1975). Misalnya tukang cat yang merasa takut jatuh dari tempat tinggi (*acrophobia*). *Modeling* partisipan dapat digunakan untuk membantu tukang cat tersebut secara bertahap, mengurangi ketakutan pada ketinggian. Dalam *modeling* partisipan konseli yang fobia dibantu mempelajari dan menghadapi situasi atau aktivitas yang menakutkan dengan cara memberikan pengalaman yang berhasil (Bandura, 1969).

Penerapan lain dari *modeling* partisipan terhadap orang-orang yang mengalami kekurangmampuan berperilaku tertentu seperti kurang komunikasi sosial, kurang ketegasan, kurang mampu mengasuh anak, dan fisik yang kurang bugar.

Ada 4 komponen dasar *modeling* partisipan yaitu rasional; *modeling*; partisipasi terbimbing; dan pengalaman yang berhasil. Keempat komponen tersebut pada hakikatnya sama baik untuk mengurangi perilaku maupun untuk meningkatkan perilaku. Di bawah ini akan diuraikan keempat komponen tersebut.

1. Rasional

Berikut ini adalah contoh rasional *modeling* partisipan yang dapat diberikan oleh konselor kepada konseli:

"Prosedur ini digunakan untuk membantu Anda mengatasi ketakutan atau perilaku baru. Ada tiga hal utama yang akan kita lakukan yaitu pertama, Anda akan melihat beberapa orang mendemonstrasikan Kedua, Anda akan mempraktikkan kemampuan tersebut dengan bimbingan saya selama wawancara konseling ini berlangsung. Ketiga, kami akan mengatur bagi Anda untuk melakukan kemampuan tersebut di luar wawancara konseling yang memungkinkan Anda memperoleh keberhasilan. Jenis praktik ini akan membantu Anda menampilkan apa yang Anda rasa sulit Anda lakukan. Apakah Anda mau mencobanya sekarang?"

2. Modeling

Komponen *modeling* dari *modeling* partisipan terdiri dari 5 bagian:

- Perilaku sasaran, jika kompleks, terbagi dalam serangkaian bagian tugas (*subtasks*).
- Serangkaian kemampuan yang disusun dalam suatu hierarki.
- Para model diseleksi.
- Instruksi diberikan kepada konseli sebelum demonstrasi model.
- Model mendemonstrasikan masing-masing bagian tugas (*subtask*) secara berturut-turut dengan pengulangan yang perlu.

Berikut ini akan diuraikan kelima komponen *modeling* di atas.

- Perilaku sasaran



Langkah pertama yang harus dilakukan konselor adalah menentukan perilaku sasaran. Perilaku sasaran yang kompleks harus dibagi dalam *subskill/subtask* dalam suatu rangkaian hierarki. Contoh: yang menjadi sasaran perilaku adalah kemampuan berperilaku tegas (perilaku asertif). Konselor dapat membagi kemampuan berperilaku tegas ke dalam 3 kategori yaitu: (1) kontak mata secara tegas dengan lawan bicara, (2) penyampaian pesan yang tegas tanpa kesalahan dalam berbicara, (3) penyampaian pesan yang tegas tanpa *latency* (tenggang waktu yang lama antara pengiriman pesan dengan tanggapan). Bagi tukang cat yang mengalami fobia jatuh dari tempat tinggi, perilaku target mungkin mengikutsertakan pengecatan rumah pada ketinggian 30 *feet* dari tanah. Perilaku sasaran ini dapat dibagi ke dalam *subtask* pengecatan pada ketinggian yang berbeda.

- b. Mengatur bagian tugas (*subskill* atau *task*) dalam hierarki

Konselor dan konseli perlu mengatur *subskill* atau *subtask* dalam suatu hierarki. Suatu hierarki dimulai dari situasi yang paling kecil ancamannya atau situasi yang paling tidak menakutkan, kemudian diikuti kemampuan atau situasi yang lebih kompleks dan yang lebih besar ancamannya. Hierarki yang paling ringan dikerjakan terlebih dahulu menyusul hierarki yang lebih kompleks.

- c. Memilih model

Sebelum melaksanakan komponen *modeling*, perlu dilakukan seleksi terhadap model yang tepat. Kadang-kadang yang paling efisien adalah menggunakan konselor sebagai model. Keuntungan yang lebih besar diperoleh bila digunakan model yang agak serupa dengan konseli. Misalnya konseli yang mengalami fobia akan diberi model konseli lain yang fobia dan telah berhasil mengatasi masalahnya.

- d. Instruksi sebelum pemodelan bagi konseli

Sebelum demonstrasi model, untuk menarik perhatian konseli pada model, konselor harus memberi instruksi kepada konseli tentang apa yang akan dimodelkan. Konseli disuruh mencatat apa yang dilakukan model. Misalnya konselor dapat mengatakan seperti: "Perhatikan cara orang ini melihat Anda secara langsung pada saat menolak mengetik naskahmu." Pada tukang cat yang mengalami fobia, konselor dapat mengatakan: "Lihat bagaimana model menggerakkan kuas dengan mudah pada ketinggian 5 kaki."

- e. Demonstrasi model

Dalam *modeling* partisipan, seorang model mendemonstrasikan satu bagian kemampuan sekaligus. Sering kali diperlukan demonstrasi yang diulang atas bagian tugas yang sama. Demonstrasi ganda dapat diatur dengan memiliki model *single* yang mengulang-ulang demonstrasi atau dengan memiliki beberapa model yang mendemonstrasikan aktivitas atau bagian tugas yang sama. Model-model ganda memberikan keanekaragaman cara aktivitas yang ditampilkan dan mampu dipercaya pada gagasan bahwa akibat-akibat yang merugikan tidak akan terjadi.



3. Partisipasi Terbimbing

Setelah demonstrasi perilaku atau aktivitas, konseli diberi kesempatan dan bimbingan yang perlu untuk menampilkan perilaku yang dimodelkan. Partisipasi terbimbing atau penampilan adalah salah satu komponen yang paling penting untuk mengatasi situasi yang menakutkan, dan untuk memperoleh perilaku yang baru. Partisipasi konseli dalam sesi *modeling* harus disusun dalam suatu sistem yang tidak mengancam konseli. Partisipasi ini ditujukan untuk "peningkatan-kemampuan baru dan keyakinan diri konseli" (Bandura, 1976).

Partisipasi terbimbing terdiri atas 5 langkah berikut.

1. Konseli diberi kesempatan untuk menampilkan perilaku yang dimodelkan. Secara hierarki mempraktikkan perilaku sasaran pertama, kedua, ketiga, dan seterusnya.
2. Konselor memberi umpan balik yang berisi umpan balik positif dan mengoreksi kesalahan.
3. Penggunaan berbagai bantuan *induksi* bagi usaha-usaha praktik awal.
4. Penghilangan bantuan *induksi* secara bertahap.
5. Konseli mempraktikkan semua perilaku sasaran yang diarahkan oleh diri sendiri.

Masing-masing langkah akan digambarkan dan diilustrasikan sebagai berikut.

1. Praktik konseli

Setelah model mendemonstrasikan aktivitas atau perilaku, konseli diminta melakukan apa yang dimodelkan. Konselor meminta konseli menampilkan setiap aktivitas atau perilaku dalam hierarki. Konseli menampilkan setiap aktivitas atau perilaku, mulai dengan langkah pertama dalam hierarki, sampai dia dapat melakukan dengan penuh terampil dan percaya diri. Misalnya bagi konseli yang kurang asertif, langkah pertama akan mempraktikkan kontak mata secara tegas dengan orang yang menerima pesan. Ketika konseli dapat dengan mudah, dia akan mempraktikkan pengiriman pesan yang tegas tanpa kesalahan dalam berbicara, dan selanjutnya adalah pengiriman pesan yang tegas tanpa *latency* (tenggang waktu yang lama antara pengiriman pesan dengan tanggapan).

Contoh yang lain, bagi tukang cat, akan berlatih menggerak-gerakkan kuas pada ketinggian yang relatif rendah. Dan secara bertahap akan beralih pada ketinggian berikutnya.

2. Umpan balik konselor

Setelah konseli mempraktikkan, konselor memberikan umpan balik verbal kepada konseli tentang penampilannya. Ada 2 bagian umpan balik: (a) menyanjung atau meneguhkan praktik yang berhasil dan (b) usulan memperbaiki atau mengubah kesalahan. Misalnya, setelah konseli yang kurang asertif mengirim pesan sambil



berusaha menggunakan kontak mata secara langsung, konselor dapat mengatakan, "Saatnya Anda bisa melihat saya sementara Anda berbicara. Anda memalingkan muka setelah Anda selesai bicara, yang mengurangi dampak pesan Anda. Kontak mata Anda pasti akan bertambah baik, mari kita coba lagi." Atau dengan tukang cat, konselor dapat menyatakan, "Anda tampak nyaman pada ketinggian ini. Anda mampu naik dan turun tangga dengan mudah. Bahkan melihat ke bawah tidak tampak menyusahkanmu. Sungguh menakjubkan!"

3. Penggunaan bantuan induksi

Bantuan induksi merupakan bantuan yang mendukung (*support*) yang diatur oleh konselor untuk membantu konseli dalam melakukan tanggapan yang menakutkan atau sulit. Banyak orang mempertimbangkan penampilan yang berhasil dengan cara yang baik untuk mengurangi kecemasan. Namun demikian, kebanyakan orang justru tidak akan berpartisipasi dalam sesuatu yang benar-benar menakutkan mereka karena mereka diminta untuk melakukan begini. Misalnya, bisakah Anda memikirkan tentang sesuatu yang benar-benar menakutkan Anda, seperti memegang seekor ular, mendaki gunung yang tinggi, naik mobil setelah beberapa kali mengalami kecelakaan? Jika demikian, Anda mungkin menyadari bahwa Anda akan sangat enggan melakukan aktivitas ini karena pada saat ini Anda membaca kata-kata *lakukan itu*. Namun demikian, andai kata kita berada di sana dan memegang ular dulu, dan memegang ular sambil menyentuhnya, dan kemudian memegang kepalanya dan ekornya, dan seterusnya. Anda mungkin mau lagi melakukan hal ini atau yang lain di bawah kondisi ketakutan Anda yang memasukkan beberapa bantuan suportif. Bourque & Ladouceur (1980) menunjukkan, bantuan induksi seperti kontak fisik atau perkiraan terdekat terapis mungkin mempunyai dampak yang lebih besar bagi orang yang fobia binatang daripada bagi konseli yang fobia tempat.

Untuk membantu tukang cat yang fobia ketinggian, bantuan induksi awal bisa digabungkan dengan praktik. Jika praktik sebenarnya dengan tangga atau perancah memungkinkan, maka tidak ada yang lebih mendukung selain daripada menaikkan konselor ke perancah dengan tukang cat, dengan berdiri di belakang atau di samping tukang cat. Ini juga berfungsi sebagai jenis bantuan perlindungan. Tentu saja, dalam hal ini konselor tidak takut akan ketinggian.

Bantuan induksi dapat digunakan dalam sesi konseling, tetapi bantuan itu harus diterapkan dalam suasana yang mirip dengan yang dialami. Jika memungkinkan, konselor atau seorang model harus mendampingi konseli ke "medan" di mana konseli dapat menyaksikan demonstrasi lebih jauh dan dapat berpartisipasi dalam latar yang diharapkan.



4. Penghilangan bantuan induksi

Bantuan induksi dapat ditarik secara bertahap. Misalnya terhadap konseli yang kurang asertif, penggunaan empat bantuan induksi secara bertahap berkurang ke tiga, dua, dan satu. Atau pada tukang cat, bantuan yang sangat suportif, seperti praktik gabungan dapat diganti dengan bantuan yang kurang suportif, seperti latihan verbal.

5. Praktik konseli yang diarahkan pada diri

Dalam hal ini, konseli harus mampu melakukan aktivitas atau tanggapan yang diharapkan tanpa bantuan atau pertolongan induksi. Masa praktik konseli yang diarahkan pada diri, memperkuat perubahan-perubahan dalam kepercayaan dan evaluasi diri dari konseli dan bisa mengarah ke perbaikan fungsi perilaku. Idealnya, praktik konseli yang diarahkan pada diri akan terjadi baik dalam wawancara maupun di luar sesi wawancara konseling.

Penerapan prosedur *modeling* partisipan dalam sesi konseling yang memudahkan transfer perilaku dari sesi pelatihan ke lingkungan konseli seharusnya menjadi bagian integral dari konseling.

4. Pengalaman Sukses atau Penguatan

Komponen terakhir dari prosedur *modeling* partisipan adalah pengalaman-pengalaman keberhasilan (penguatan). Konseli pasti mengalami keberhasilan dalam menggunakan apa yang mereka pelajari. Bandura (1976) menyatakan bahwa perubahan-perubahan psikologis tak mungkin berjalan efektif jika konseli tidak mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman berhasil ditata dengan menyesuaikan program transfer pelatihan bagi masing-masing konseli.

Pengalaman berhasil diatur melalui suatu program yang mengalihkan kemampuan tambahan dari *interview* (sesi konseling) ke kehidupan konseli. Program transfer pelatihan ini meliputi langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Konselor dan konseli mengidentifikasi situasi dalam lingkungan konseli di mana konseli ingin melakukan tanggapan-tanggapan target.
- b. Situasi-situasi ini diatur dalam hierarki, mulai dengan situasi yang mudah, aman di mana konseli mungkin berhasil dan berakhir dengan situasi yang lebih tak dapat diramalkan dan berisiko.
- c. Konselor menyertai konseli masuk ke dalam lingkungan dan berlatih dengan masing-masing situasi dalam daftar *modeling* dan partisipasi terbimbing. Secara bertahap level partisipasi konselor dikurangi.
- d. Konseli diberikan serangkaian tugas untuk melakukan dengan cara yang diarahkan pada diri.



Untuk lebih memahami materi ini, di bawah ini disajikan langkah-langkah *modeling* partisipan dalam bentuk tabel, sebagai berikut.

Tabel 11.1 Langkah-langkah strategi *modeling* partisipan

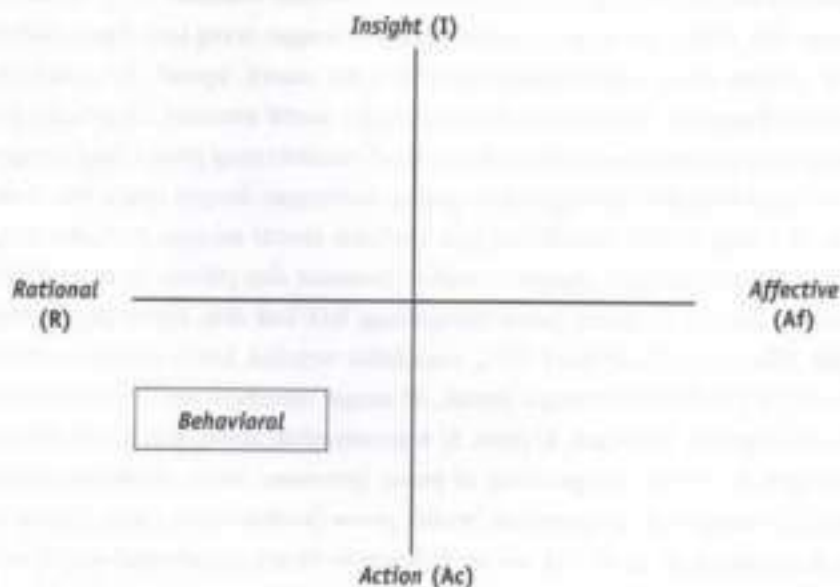
KOMPONEN/ LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1: Rasional strategi	- Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. - Konselor mendeskripsikan komponen <i>modeling</i> partisipan. - Konselor meminta kesediaan konseli untuk menggunakan strategi.
Langkah 2: <i>Modeling</i> (pemodelan)	- Konselor dan konseli memutuskan apakah perilaku tujuan dibagi ke dalam urutan <i>subtask</i> atau <i>subskill</i>. - Jika perilaku dibagi menjadi <i>subskill</i>, konselor dan konseli mengaturnya ke dalam suatu hierarki berdasarkan tingkat kesulitannya. - Konselor dan konseli menentukan dan menyeleksi model yang memadai. - Sebelum demonstrasi, konselor memberikan instruksi kepada konseli apa yang harus diamati oleh konseli. - Model mendemonstrasikan target sasaran sekali dan mengulangnya.
Langkah 3: Partisipasi terbimbing	- Konseli diberi kesempatan untuk menampilkan perilaku yang dimodelkan. Secara hierarki mempraktikkan perilaku sasaran pertama, kedua, ketiga, dan seterusnya. - Konselor memberi umpan balik yang berisi umpan balik positif dan mengoreksi kesalahan. - Penggunaan berbagai bantuan induksi bagi usaha-usaha praktik awal. - Penghilangan bantuan induksi secara bertahap. - Konseli mempraktikkan semua perilaku sasaran yang diarahkan oleh diri sendiri.
Langkah 4: Pengalaman sukses	- Konselor dan konseli mengidentifikasi situasi dalam lingkungan konseli di mana konseli ingin melakukan target sasaran. - Situasi-situasi ini diatur dalam hierarki, mulai dengan situasi yang mudah, aman di mana konseli mungkin berhasil dan berakhir dengan situasi yang lebih tak dapat diramalkan dan berisiko. - Konselor menyertai konseli berlatih pada suatu situasi yang diinginkan. Secara bertahap level partisipasi konselor dikurangi. - Konseli diberikan serangkaian tugas untuk dilakukan yang diarahkan oleh diri sendiri.



STRATEGI LATIHAN ASERTIF

A. LATAR BELAKANG

Sampai dekade 1970-an para pakar di bidang konseling dan psikoterapi, sering terjebak dalam mengklasifikasikan aliran-aliran konseling ke dalam tiga aliran, yaitu *client centered* atau *non-directive*, *counselor centered* atau *directive*, dan *eclectic*. Kini, klasifikasi seperti itu sudah tidak dipakai lagi. Sejak menjelang akhir dekade '70-an, para ahli mengklasifikasikan aliran konseling dan psikoterapi dalam empat kubu utama seperti dikemukakan oleh Hansen, Stevic, dan Warner (1986) pada skema berikut.



Penjelasan:

Garis Ac-I dan garis R-Af. merupakan garis kontinum yang memiliki premis masing-masing seperti diuraikan berikut ini: 1) Titik Ac, merupakan aliran-aliran konseling yang menitikberatkan pada tindakan (*action*) yang harus terjadi pada diri klien sebagai tujuan konseling. Premis yang berlaku di sini adalah jika klien sudah terlatih untuk memunculkan suatu tindakan tertentu dalam perilakunya, maka pemahaman (*insight*) secara berangsur-angsur akan tercapai. 2) Titik I, menunjukkan kubu yang menitikberatkan pada pemahaman (*insight*). Premisnya, bila individu sudah mencapai tingkat pemahaman tertentu tentang

perilakunya, maka tindakan (*action*) akan terjadi dengan sendirinya. 3) Titik R, adalah kubu yang menitikberatkan pada unsur rasional dalam perilaku klien. Premisnya, jika perilaku klien dapat dipahami secara rasional, maka beban perasaan yang menghimpit dirinya (baca: permasalahan klien) akan berkurang secara berangsur-angsur. 4) Titik Af, adalah kubu yang menitikberatkan pada afeksi (*affection*). Premisnya, jika klien secara afeksi sudah merasa aman, nyaman, terlindungi, dan segala unek-uneknya sudah tersalur, maka secara berangsur-angsur individu tersebut akan dapat memahami perilakunya secara rasional yang kemudian akan muncul perilaku yang produktif sebagai tujuan konseling.

Strategi latihan asertif adalah bagian dari pendekatan perilaku (*Behavioral Approach*). Dalam hubungannya dengan skema di atas, pendekatan perilaku berada pada posisi antara titik R dan titik Ac. Maksudnya, bahwa teknik asertif merupakan perpaduan teknik-teknik rasional dan teknik-teknik yang menekankan pada tindakan nyata.

B. PERILAKU ASERTIF

Perilaku asertif merupakan suatu bentuk, pola (*style*) interaksi manusia. Seperti dikemukakan oleh beberapa ahli, dalam hubungan atau interaksinya dengan orang lain, dapat diidentifikasi tiga bentuk kualitas dasar pola perilaku individu yaitu asertif, agresif, dan pasif (Zastrow, 2000; Alberti & Emmons, 1986; Bruno, 2000). Perilaku asertif menurut Alberti dan Emmons (1975) merupakan perilaku menegaskan diri (*self-affirmative*) yang positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Sedangkan Jakuwboski & Lange (1978) mendefinisikan perilaku asertif sebagai perilaku yang dapat membela kepentingan pribadi, mengekspresikan perasaan dan pikiran baik positif maupun negatif secara jujur dan langsung tanpa mengurangi hak-hak atau kepentingan orang lain. Lebih lanjut Alberti dan Emmons (1975), mendaftar sepuluh kunci perilaku asertif yaitu: 1) dapat mengekspresikan diri secara penuh, 2) sangat memberi respek pada kepentingan orang lain, 3) langsung dan tegas, 4) jujur, 5) menempatkan orang lain secara setara dalam suatu hubungan, 6) verbal, mengandung isi pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan, keterbatasan) 7) nonverbal, mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran bicara, mendengarkan), 8) layak bagi orang lain dan situasi, tidak universal, 9) dapat diterima secara sosial, 10) dipelajari, bukan bakat yang diturunkan.

Alberti dan Emmons (1975) juga mengemukakan suatu definisi kerja perilaku asertif dengan menyatakan bahwa perilaku asertif memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak sesuai dengan kepentingan sendiri, untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.

Definisi tersebut, secara rinci dijelaskan sebagai berikut. 1) Memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusiawi, berarti meletakkan dua-kelompok atau pihak dalam derajat yang sama, menjaga keseimbangan dalam hubungan, dan menghindari adanya "top dog dan under dog". 2) Bertindak sesuai dengan minat sendiri, menunjuk pada kemampuan untuk membuat keputusan sendiri tentang karier, hubungan, jalan hidup, mengambil inisiatif memulai percakapan dan mengorganisasikan kegiatan, mempercayai pertimbangan sendiri, merumuskan tujuan perilaku dan kegiatan untuk mencapainya, meminta bantuan pada orang lain, dan berpartisipasi di dalam kegiatan sosial. 3) Bertindak bebas tanpa rasa cemas meliputi perilaku seperti menyatakan "tidak", merespons kritik, hinaan, atau kemarahan orang lain, mengekspresikan, mendukung, atau mempertahankan pendapat. 4) Mengekspresikan perasaan dengan jujur dan senang; berarti kemampuan untuk menyatakan ketidaksetujuan, menampakkan kemarahan, menampakkan afeksi atau persahabatan, mengakui perasaan cemas atau takut, mengekspresikan persetujuan atau dukungan, bertindak spontan—semuanya tanpa rasa cemas. 5) Menggunakan/melaksanakan hak-hak pribadi; berkaitan dengan kompetensi sebagai warga negara, sebagai konsumen, sebagai anggota dari suatu organisasi atau sekolah, atau kelompok kerja, sebagai seorang partisipan di dalam peristiwa masyarakat untuk mengekspresikan pendapat, untuk melakukan perubahan, untuk merespons pelanggaran hak-hak pribadi maupun orang lain. 6) Tidak menghindari hak-hak orang lain: adalah bahwa dalam memenuhi perilaku-perilaku tersebut di atas, tanpa memberikan kritik yang tidak *fair* pada orang lain, tanpa melukai atau menyakiti orang lain, tanpa mencela orang lain, tanpa mengintimidasi, tanpa memanipulasi, tanpa mengendalikan perilaku orang lain.

Kahn (1979) menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan perasaan tentang kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak/kepentingan pribadi. Dikatakannya, orang yang bertindak dengan tidak asertif dapat menjadi pasif atau agresif jika menghadapi tantangan. Kongruensi dari perasaan dan ekspresi dari kekuatan pribadi, oleh Kahn, dianggap menggambarkan perilaku interpersonal yang efektif.

Banyak ahli dalam banyak literatur berusaha membuat operasionalisasi perilaku asertif dengan membedakannya dari perilaku yang lain, agresif dan pasif. Berikut ini sebagai contoh yang dipandang sederhana tapi jelas tentang perbedaan bentuk atau ciri-ciri interaksi individu yang pasif, agresif, dan asertif, seperti dikemukakan oleh Zastrow (1977) sebagai berikut. 1) Dalam perilaku pasif (nonasertif), individu tampak ragu-ragu, bicara dengan pelan, melihat ke arah lain, menghindari isu, memberi persetujuan tanpa memperhatikan perasaannya sendiri, tidak mengekspresikan pendapat, menilai dirinya lebih rendah daripada orang lain, dan menyakiti diri sendiri untuk tidak menyakiti orang lain. 2) Dalam perilaku agresif, individu memberikan respons sebelum orang lain berhenti bicara, berbicara dengan keras, menghina dan kasar, melotot/membelalak, bicara cepat, menyatakan pendapat dan perasaan dengan bernaflu, menilai dirinya lebih tinggi dari orang lain, dan menyakiti orang lain untuk tidak menyakiti diri sendiri. 3) Dalam gaya perilaku asertif, individu menjawab dengan spontan, berbicara dengan nada dan volume yang layak, melihat ke arah lawan bicara, berbicara pada



isu, mengekspresikan perasaan dan pendapat dengan terbuka, melihat dirinya sama dengan orang lain, tidak menyakiti diri sendiri maupun orang lain.

Singkatnya, individu dapat dikatakan asertif apabila mampu mengekspresikan dirinya secara terbuka tanpa menyakiti atau melanggar hak orang lain. Contoh yang dikemukakan tersebut adalah sama dengan yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (1975). Sebagai tambahan ilustrasi, berikut ini dikemukakan tentang tiga level perilaku asertif dan dianjurkan latihan mulai dari level paling awal yaitu: 1) nonverbal: kontak mata, berdiri tegak, suara tegas; 2) keterampilan asertif dasar: menyatakan tidak, membuat pernyataan, mengekspresikan perasaan dan pendapat dengan cara langsung dan terbuka, mengontrol, kebiasaan kerja; 3) situasi-situasi kompleks; perilaku dalam situasi kerja yang adaptif, mampu membentuk jaringan kerja sosial, mencapai hubungan pribadi yang akrab, hubungan parental.

Terdapat isu kontroversial menyangkut definisi perilaku asertif tersebut (Hersen, Eisler, dan Miller, 1987). Menurut mereka, isu ini berakar pada perbedaan pendapat dalam mendefinisikan perilaku asertif. Satu kelompok pendapat menyatakan bahwa perilaku asertif bersifat situasional, sedangkan kelompok lain memandang perilaku asertif lebih bersifat fungsional. Definisi situasional menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan perilaku yang dipelajari dari situasi khusus (Hersen, dkk., 1987) yang dikonseptualisasikan dalam istilah "*dimensional grid*" (Galassi & Galassi, 1978). Lebih lanjut mereka menyatakan bahwa perilaku asertif meliputi spesifikasi dari suatu dimensi perilaku, orang, situasi dalam suatu konteks budaya atau subbudaya.

Rich & Schroeder (1976) merekomendasikan suatu definisi fungsional perilaku asertif dengan menyatakan bahwa perilaku asertif adalah keterampilan untuk menemukan, mempertahankan, dan meningkatkan penguat (*reinforcement*) dalam suatu situasi interpersonal melalui suatu ekspresi perasaan atau keinginan, di mana ekspresi tersebut mengandung risiko kehilangan penguat bahkan memberikan konsekuensi hukuman (Hersen, dkk., 1987). Menurut mereka definisi ini mengizinkan adanya variasi tujuan dan membedakan nilai-nilai positif maupun negatif individual dalam situasi yang dihadapi. Selanjutnya mereka menyatakan bahwa derajat perilaku asertif merupakan fungsi dari keefektifan respons dalam menjaga atau mempertahankan penguat. Lawrence (1981) mengembangkan definisi fungsional yang diajukan oleh Rich dan Schoeder tersebut dengan mengajukan suatu definisi operasional, yaitu suatu perilaku asertif merupakan keterampilan yang dipelajari untuk menyesuaikan perilaku seseorang dengan tuntutan situasi interpersonal guna menemukan, mempertahankan, dan meningkatkan penguat atau mengurangi risiko memperoleh hukuman atau kehilangan penguat.

Lazarus (1973), mengajukan suatu definisi operasional tentang perilaku asertif yang ia samakan dengan empat kemampuan interpersonal yaitu: 1) kemampuan menyatakan tidak, 2) kemampuan membuat pernyataan/permintaan, 3) kemampuan mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif, dan 4) kemampuan membuka dan mengakhiri percakapan.

Dari beberapa pendapat yang diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif adalah suatu perilaku verbal dan nonverbal yang mengekspresikan penghargaan, hak atau

kepentingan baik pribadi maupun orang lain, dan keterbukaan diri. Dengan demikian, dalam konteks hubungan konseling, perilaku asertif adalah perilaku yang perlu dimiliki oleh setiap konselor untuk mengkomunikasikan tiga kondisi inti hubungan konseling yaitu penghargaan positif atau penerimaan, keselarasan, ketulusan, keaslian, dan pengertian yang empatik; serta perilaku asertif lebih merupakan kualitas yang dipelajari (sebagai hasil belajar) alih-alih diwarisi atau diturunkan.

C. LATIHAN ASERTIF

Latihan asertif (LA) pada dasarnya merupakan suatu strategi terapi dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif pada klien. Menurut Bruno (2000), LA pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. Houston (1977), mengemukakan bahwa LA merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam. Dengan nada yang sama Zastrow (1977) menyatakan bahwa LA dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas.

Dalam literatur-literatur konseling dan psikoterapi, program LA ditempatkan sebagai salah satu teknik atau strategi bantuan dari pendekatan terapi perilaku. Sebagai suatu strategi terapi, LA digunakan atau direkomendasikan untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan kecemasan dan meningkatkan kemampuan (kompetensi) interpersonal individu. Teknik ini dapat digunakan untuk kelompok maupun individu. Pada mulanya, LA merupakan suatu intervensi yang fundamental yang dikembangkan dari aplikasi klinis dan nonklinis (Salter, 1949), dengan berbagai sindrom, usia, dan populasi. Sejak kelahirannya sebagai aplikasi klinis teori *conditioning* Pavlov untuk gangguan neurotik, ruang lingkup, rasional, dan prosedurnya telah berkembang jauh melebihi dasar teoretis (dalam Hersen, dkk., 1987).

Dilihat dari posisinya, LA merupakan salah satu strategi terapi yang digunakan dalam pendekatan perilaku. Sebagaimana dikemukakan oleh Redd, dkk. (1979) bahwa LA merupakan suatu teknik khusus terapi pendekatan perilaku. Demikian Bruno (2000), menegaskan bahwa LA merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang telah diklasifikasi sebagai varian dari psikologi perilaku.

D. DASAR TEORI LATIHAN ASERTIF

Teori LA didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak manusia menderita karena perasaan cemas, depresi, dan reaksi-reaksi ketidakbahagiaan yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan/membela hak/kepentingan pribadinya (Bruno, 2000). Penekanan LA adalah



pada "keterampilan" dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan (Alberti dan Emmons, 1986). Sedangkan Redd dkk. (1979) menyatakan bahwa LA direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain. Dalam kaitan dengan ini, premis yang digunakan adalah bila komunikasi dapat berlangsung dengan terbuka dan jujur, individu akan memperoleh hubungan yang lebih baik dan menjadi kurang cemas. Namun demikian LA menurut mereka, dapat direkomendasikan untuk mereka yang agresif, maupun pasif. Joyce & Weil (1980) mengemukakan bahwa LA menggunakan beberapa asumsi sebagai berikut. 1. LA menerapkan asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubstitusikan ke dalam pola perilaku tertentu, 2. bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basis konsep dirinya, 3. LA menyatakan secara tidak langsung seperangkat prinsip umum, suatu filosofi hubungan antarmanusia.

Berbagai laporan penelitian dan studi kasus dari para ahli yang dilaporkan oleh Osipow (1990) menyatakan bahwa LA dengan variasi teknik yang berbeda terbukti dengan efektif dapat meningkatkan perilaku asertif subjek laki-laki maupun perempuan dengan variasi problem interpersonal yang berbeda.

Stewart dan Lewis (1986) dalam penelitiannya tentang pengaruh LA pada *self esteem* siswa-siswa kulit hitam menemukan bahwa LA dapat meningkatkan perilaku subjek, tetapi terdapat perbedaan yang signifikan antara subjek laki-laki dan perempuan. Meskipun pada penelitiannya ia tidak menemukan adanya peningkatan *self esteem* baik pada subjek laki-laki maupun perempuan, tetapi dalam reviu-nya ia menemukan beberapa laporan penelitian yang membuktikan bahwa LA dengan subjek kulit putih dapat meningkatkan *self esteem*, *self confidence*, dan mengurangi ketakutan dan kecemasan.

Matheson (1982) juga menemukan beberapa laporan penelitian yang membuktikan bahwa LA dapat meningkatkan perilaku asertif, meningkatkan pemahaman individu tentang perilaku agresif, asertif, dan pasif. Dikemukakan dalam laporan tersebut bahwa para ahli yang mendukung LA menyatakan bahwa dampak LA pada peningkatan konsep diri adalah sangat dramatis, di mana kecemasan dapat dihilangkan dan keyakinan diri dipertinggi.

Dalam hubungannya dengan konteks budaya, dilaporkan oleh Rimm & Masters (1979) bahwa meskipun latar belakang budaya dapat menentukan tingkat perilaku asertif yang diperlukan, LA dapat diberikan dan efektif untuk semua jenis populasi.

Elliott dan Gramling (1990) dalam penelitiannya tentang pengaruh perilaku pada pemerolehan dukungan sosial, menemukan bahwa perilaku asertif dengan signifikan dapat memperbesar, memperkuat tipe-tipe khusus hubungan sosial untuk memprediksi simptom-simptom psikologis di bawah kondisi yang penuh dengan tekanan (*stressful*). Suatu penelitian yang lebih akhir dilaksanakan oleh Zane, Sue, dan Kwon (1991) tentang perilaku asertif orang-orang Asia-Amerika (atas dasar perbedaan budaya), dengan suatu analisis belajar sosial. Dalam penelitian tersebut mereka menemukan bahwa terdapat perbedaan perilaku asertif antara warga keturunan Asia dan warga kulit putih. Dijelaskan bahwa perbedaan tersebut

lebih bersifat spesifik situasional, dengan derajat perbedaan yang paling tinggi ditemukan hubungannya dengan orang asing. Dibandingkan dengan warga kulit putih, dilaporkan bahwa orang keturunan Asia cenderung mengalami kecemasan dan perasaan bersalah lebih besar, tanpa memperhatikan apakah mereka asertif atau tidak.

Alberti dan Emmons (1986) melaporkan bahwa, sebagai hasil langsung dari perilaku asertif, individu yang meningkatkan *self esteem*, mengurangi rasa cemas, mengatasi depresi, dan memperoleh respek/penghargaan lebih besar dari orang lain, lebih dapat mencapai tujuan hidup, meningkatkan level pemahaman diri dan meningkatkan kemampuan untuk berkomunikasi lebih efektif dengan orang lain.

E. TUJUAN LATIHAN ASERTIF

Lazarus (1971) mengemukakan bahwa tujuan LA adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional. Sedangkan Joyce dan Weil (1980) berpendapat bahwa tujuan LA adalah 1. Mengembangkan ekspresi perasaan baik yang positif maupun yang negatif, 2. Mengekspresikan perasaan-perasaan kontradiktif, 3. Mengembangkan perilaku atas dasar prakarsa sendiri. Sedangkan menurut Smith (1975) LA dapat mengembangkan tidak hanya keterampilan verbal, tetapi juga keterampilan nonverbal seperti kontak mata, postur, *gesture*, ekspresi wajah, tekanan suara dengan layak (dalam Osipow, 1970). Dalam bentuk yang tidak jauh berbeda, Lazarus (1973), menyatakan bahwa tujuan LA adalah untuk meningkatkan empat kemampuan interpersonal yaitu: 1. Menyatakan tidak, 2. Membuat permintaan, 3. Mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif, dan 4. Membuka dan mengakhiri percakapan (dalam Hersen, Eisler, dan Miller, 1987).

F. PROSEDUR TERAPAN LATIHAN ASERTIF

Bagaimana LA dapat dan akan dilakukan, tak ada prosedur standar. Sebagaimana dinyatakan oleh Redd, Porterfield, dan Anderson (1979), kontras dengan teknik-teknik modifikasi perilaku lain desensitisasi sistematis, tak ada prosedur tunggal yang dapat diidentifikasi sebagai LA. Tetapi menurut mereka, prosedur LA dapat meliputi tiga bagian utama yaitu pembahasan materi (*didactic discussion*), latihan atau bermain peran (*behavior rehearsal/role playing*), dan praktik nyata (*in vivo practice*). Sedangkan beberapa ahli (Lazarus, 1981; Tosi, 1974; Jakubowski & Spector, 1973 dalam Osipow, 1970) menyatakan bahwa LA menggunakan seperangkat teknik luas, di antaranya adalah *reduction*, *behavior rehearsal*, *social modeling*, *positive reinforcement*, *cognitive restructuring*, dan *irrational ideas*.

Block (1983) mengusulkan bahwa LA dapat menggunakan teknik dari *conditioning* operan maupun *conditioning* klasikal, di samping pengajaran kognitif, dan dikombinasikan dengan



program perlakuan lain seperti *systematic desensitization*, *modeling*, *role playing*, *behavior rehearsal*, baik secara individual maupun kelompok. Beberapa ahli (Tosi, 1974; Wolpe, 1968; Lazarus, 1971; Eisler, 1973 dalam Osipow, 1983) mengemukakan beberapa prosedur dasar LA yang dapat dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1. Menegaskan kondisi khusus di mana perilaku tidak asertif terjadi.
2. Mengidentifikasi target perilaku dan tujuan.
3. Menetapkan perilaku yang tepat dan tidak tepat.
4. Membantu klien membedakan perilaku tepat dan tidak tepat.
5. Mengeksplorasi ide, sikap, dan konsep irasional.
6. Mendemonstrasikan respons yang tepat.
7. Melaksanakan latihan (*behavior rehearsal*).
8. Mempraktikkan perilaku asertif.
9. Memberikan tugas rumah (*homework assignment*).
10. Memberikan penguat.

Joyce & Weil (1980) mengemukakan suatu model LA dengan lima fase yaitu:

1. mengidentifikasi perilaku sasaran;
2. menetapkan prioritas bagi situasi dan perilaku;
3. memerankan situasi;
4. latihan;
5. transfer ke situasi yang nyata.

Fensterheim dan Baer (1975) mengembangkan suatu model latihan diri (*self-training*) yang merupakan suatu modifikasi program LA dengan dua belas langkah yaitu:

1. menguji interaksi untuk melihat situasi yang membutuhkan perilaku asertif;
2. memilih interaksi yang penting untuk mengembangkan perilaku asertif;
3. berkonsentrasi pada pengalaman masa lalu berkaitan dengan reaksi dan perasaan diri dalam hubungannya dengan orang lain;
4. mereviu respons-respons verbal dan nonverbal masa lalu;
5. mengamati model;
6. mendaftar berbagai alternatif pendekatan untuk menjadi asertif;
7. visualisasi (*imagery*);
8. bermain peran;
9. mengulangi langkah ke-7 dan 8;
10. menggunakan pendekatan ke dalam situasi nyata;
11. merefleksikan keberhasilan;
12. evaluasi. (Dalam Zastrow, 1977.)

Alberti dan Emmons (1990) memodifikasi ke-12 langkah LA model *self-training* tersebut menjadi 17 langkah yaitu:

1. mengamati perilaku sendiri;

2. mengamati perilaku asertif pada diri sendiri;
3. mengeset tujuan yang realistis;
4. berkonsentrasi pada suatu situasi khusus;
5. mereview respons;
6. mengamati model;
7. mempertimbangkan respons alternatif;
8. menghadapi situasi dengan imajinasi;
9. mempraktikkan pikiran positif;
10. mencari bimbingan, bila perlu;
11. uji coba;
12. menerima umpan balik;
13. membentuk perilaku;
14. menguji perilaku dalam situasi nyata;
15. mengevaluasi hasil;
16. melanjutkan latihan;
17. menetapkan penguat sosial.

Masters et al. (1987) yang dikutip oleh Gunarsa dalam buku *Konseling Psikoterapi* (2001:215), prosedur latihan asertif meliputi:

- a. Identifikasi pada keadaan khusus yang menimbulkan persoalan pada klien.
- b. Memeriksa apa yang dipikirkan klien pada situasi tersebut.
- c. Memilih situasi khusus di mana klien melakukan permainan peran sesuai dengan apa yang diperlukan.
- d. Terapis memberikan umpan balik secara verbal, menekankan hal yang positif dan menunjukkan hal yang tidak sesuai dengan sikap yang baik dengan cara yang tidak menyalahkan.
- e. Terapis memperlihatkan model perilaku yang lebih diinginkan pada klien.
- f. Terapis membimbing, menjelaskan hal-hal yang mendasari perilaku yang diinginkan.
- g. Selama berlangsung proses peniruan, terapis meyakinkan pernyataan dirinya yang positif yang diikuti oleh perilaku.
- h. Klien kemudian berusaha untuk mengulangi respons tersebut.
- i. Terapis menghargai perkembangan yang terjadi pada klien dengan strategi "pembentukan" atau dukungan tertentu yang menyertai pembentukan respons baru. Langkah e, f, g, dan h diulang sampai terapis puas terhadap respons yang setidaknya sudah berkurang dan tidak membuat pernyataan diri yang negatif.
- j. Jika klien dapat menguasai keadaan yang sebelumnya menimbulkan sedikit kecemasan, terapis melangkah maju ke hierarki yang lebih tinggi dari keadaan yang menjadi persoalan.



- k. Kalau interaksinya terjadi dalam jangka waktu lama, harus dipecah menjadi beberapa bagian yang diatur urutannya. Selanjutnya terapis bersama klien menyusun kembali urutan keseluruhannya secara lengkap.
- l. Di antara waktu-waktu pertemuan, terapis menyuruh pasien atau klien melatih dalam imajinasinya, respons yang cocok pada beberapa keadaan. Kepada mereka juga diminta menyerahkan pernyataan diri yang terjadi selama melakukan imajinasi.
- m. Pada saat klien memperlihatkan ekspresi yang cocok dari perasaan-perasaannya yang negatif, terapis menyuruhnya melakukan dengan respons yang paling ringan. Selanjutnya klien harus diberikan respons yang lebih kuat kalau respons yang semula tidak efektif.
- n. Dalam mengulang ekspresi yang cocok dari perasaan-perasaan negatif, pernyataan objektif tentang perilaku yang tidak menyenangkan atau menyakitkan pada orang lain, mudah menjadi sasaran untuk diserang secara pribadi, yang sering tidak relevan.
- o. Terapis dapat berharap agar menghilangkan model dari respons yang cocok sehingga klien sedikit demi sedikit memperoleh cara untuk menyesuaikan, baik yang tidak terlihat maupun dalam tindakan nyata.
- p. Terapis harus menentukan apakah klien sudah mampu memberikan respons yang sesuai dari dirinya sendiri secara efektif terhadap keadaan baru, baik dari laporan langsung yang diberikan maupun dari keterangan orang lain yang mengetahui keadaan pasien atau klien.
- q. Terapis memeriksa apakah pada klien sudah ada dasar pemikiran dan sikap untuk menyesuaikan diri pada keadaan yang baru. Untuk selanjutnya ditentukan apakah terapi sudah saatnya untuk dihentikan.

Untuk lebih memahami materi ini, di bawah ini disajikan langkah-langkah strategi latihan asertif dalam bentuk tabel, sebagai berikut.

Tabel 12-1 Langkah-langkah strategi latihan asertif

KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1: Rasional strategi	- Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. - Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi.
Langkah 2: Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan	Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul.
Langkah 3: Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target	Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.

KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 4: Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik	- Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. - Konselor memberi umpan balik secara verbal. - Pemberian model perilaku yang lebih baik. - Pemberian penguat positif dan penghargaan.
Langkah 5: Melaksanakan latihan dan praktik	Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan.
Langkah 6: Mengulang latihan	Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing.
Langkah 7: Tugas rumah dan tindak lanjut	Konselor memberi tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
Langkah 8: Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan.

G. DUKUNGAN PENELITIAN

Banyak laporan penelitian dan studi kasus (Osipow, 1970) menyatakan keefektifan LA dengan teknik *modeling*, *rehearsal*, dan *homework practice*, baik secara sendiri maupun kombinatorik. Penggunaan teknik *modeling* dan *rehearsal*, ditambah dengan praktik dalam situasi nyata, dalam banyak penelitian LA juga dilaporkan oleh Joyce dan Weil (1980). Dalam tulisan tersebut, mereka menambahkan bahwa banyak temuan mengindikasikan bahwa *rehearsal* dapat menjadi suatu strategi perlakuan yang lebih bijaksana daripada *modeling*. Namun demikian, juga diakui bahwa *modeling* dapat memberikan dampak positif pada latihan.





STRATEGI SELF-MANAGEMENT

Self-management adalah suatu proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konsellilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur *self-management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.

Ada tiga macam strategi *self-management* yaitu: *self-monitoring*, *stimulus-control*, dan *self-reward*. *Self-monitoring* adalah upaya konseli untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan. *Stimulus-control* adalah merancang sebelumnya *antecedent* atau isyarat pedoman/petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku. *Self-reward* adalah pemberian hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang diinginkan.

Ketiga strategi ini dikelompokkan sebagai Strategi *Self-Management*, karena pada masing-masing prosedur, konsellilah yang mengarahkan, mendorong/mendesak, mengubah, atau mengontrol anteseden dan konsekuen untuk menghasilkan perubahan tingkah laku yang diinginkan. Tetapi tidak ada satu pun dari strategi ini yang sepenuhnya bebas dari pengaruh variabel lingkungan.

Sebagai tambahan perlu diketahui bahwa konseli dapat menggunakan strategi mana pun dalam cara mengarahkan diri. Misalnya konseli dapat menggunakan relaksasi untuk mengatasi kecemasan dengan menggunakan rekaman petunjuk tanpa dibantu konselor. Dalam kenyataannya beberapa derajat tingkah strategi *self-management* mungkin merupakan komponen penting dalam setiap keberhasilan konseling.

Aspek-aspek strategi *self-management*:

1. Konseli dilatih pengarahan diri dalam *interview*
2. Konseli mengarahkan diri sendiri melalui tugas pekerjaan rumah
3. Konseli mengamati sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku yang diinginkan/pekerjaan rumah
4. Menghadiah diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tindakannya dan tugas rumah

Program *self-management* yang dirancang dan dilaksanakan dengan baik mempunyai beberapa keuntungan:

1. Menambal pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap konselor atau yang lain.
2. Praktis, tidak mahal dan gampang.
3. Mudah dijawab.

Faktor-faktor yang perlu diperhatikan supaya strategi *self-management* efektif adalah:

1. Menggunakan kombinasi strategi, beberapa memusatkan pada tingkah laku anteseden dan yang lain pada konsekuensi.
2. Menggunakan strategi secara konsisten (istikamah) dalam jangka waktu tertentu.
3. Adanya bukti evaluasi diri dari konseli, membentuk tujuan dengan standar yang tidak terlalu tinggi, realistis, dan terjangkau.
4. Menggunakan penguat diri.
5. Adanya dukungan lingkungan.

Problem yang dapat diatasi dengan menggunakan strategi *self-management* antara lain: kontrol berat badan, latihan keterampilan hubungan interpersonal, kecemasan, kecanduan, depresi, insomnia, prestasi belajar.

A. PENGERTIAN

Dalam bidang konseling, *Self-Management* (SM) merupakan suatu prosedur yang baru. SM, kadang-kadang disebut *behavioral self-control*, menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya, yaitu kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit (Stewart dan Lewis, 1986). Sedangkan menurut Cormier dan Cormier (1985), SM merupakan suatu proses terapi di mana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi terapi secara kombinitif. Dalam SM, konseli mengarahkan upaya-upaya perubahan dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau dengan memanipulasikan atau mengadministrasikan konsekuensi (Jones, Nelson, dan Kazdin, 1977). Menurut Soekadji (1983) ialah prosedur di mana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

B. PROSEDUR

Stewart dan Lewis (1986) mengemukakan adanya empat strategi dalam SM, yaitu: (1) *self-monitoring*, (2) mengubah stimuli lingkungan, (3) belajar respons alternatif, dan (4) mengubah konsekuensi respons. Sedangkan menurut Cormier dan Cormier (1985), terdapat tiga strategi

atau prosedur SM, yaitu: (1) *self-monitoring*, (2) *stimulus-control*, dan (3) *self-reward*. Ketiga prosedur tersebut diklasifikasikan sebagai SM karena dalam setiap prosedur tersebut konseli dalam suatu tampilan yang mengarahkan diri, mengubah atau mengendalikan anteseden atau konsekuensi untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan. Bagaimanapun, tak satu pun dari strategi tersebut benar-benar bebas dari variabel lingkungan dan sumber-sumber pengaruh eksternal (Jones, dkk., 1977).

Terdapat lima karakteristik yang mendukung keefektifan program-program SM, yaitu: (1) penggunaan kombinasi strategi lebih dianjurkan karena lebih berdaya guna daripada strategi tunggal, (2) konsistensi penggunaan strategi, (3) evaluasi diri dan penetapan standar, (4) penggunaan penguat, (5) dukungan lingkungan. (Cormier dan Cormier, 1985.)

Cormier dan Cormier (1985), selanjutnya menggabungkan kelima karakteristik strategi tersebut ke dalam sebelas langkah *self-management*. Berikut ini adalah sebelas langkah program *self-management* beserta penjelasannya.

Tabel 13.1 Langkah-langkah pengembangan program *self-management*

KARAKTERISTIK	LANGKAH-LANGKAH	
	Utama	Tambahan
Penetapan standar dan evaluasi diri	Langkah 1: Konseli mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran dan mengendalikan anteseden dan konsekuensi.	
Penetapan standar dan evaluasi diri	Langkah 2: Konseli mengidentifikasi perilaku yang diharapkan dan arah perubahan (tujuan).	
Kombinasi strategi	Langkah 3: Konselor menjelaskan kemungkinan strategi SM.	
Kombinasi strategi	Langkah 4: Konseli memilih satu atau lebih strategi.	
Komitmen dan konsistensi penggunaan strategi	Langkah 5: Konseli menyatakan komitmen untuk melaksanakan langkah 2 dan 4.	
Penggunaan strategi pilihan	Langkah 6: Konselor menginstruksikan dan memodelkan strategi yg dipilih.	
Penggunaan strategi pilihan	Langkah 7: Konseli mempraktikkan strategi yang dipilih.	
Penggunaan strategi yang konsisten	Langkah 9: Konseli merekam penggunaan strategi dan level perilaku sasaran.	Langkah 8: Penggunaan strategi pilihan dalam situasi <i>in vivo</i> .
Evaluasi diri, penguatan diri, dan dukungan lingkungan	Langkah 10: Data konseli direvisi oleh konselor dan konseli; konseli melaksanakan atau membuat revisi program.	Langkah 11: Analisis atau pemetaan data hasil penguatan diri dan lingkungan untuk mengembangkan kemajuan konseli.



Penjelasan:

Dalam mengembangkan suatu program SM, langkah 1 dan 2 melibatkan aspek-aspek penetapan standar dan evaluasi diri. Dalam langkah 1, konseli mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran beserta dengan anteseden dan konsekuensinya. Langkah ini melibatkan amatan diri (*self-monitoring*) di mana konseli mengumpulkan data dasar (*baseline*) berkenaan dengan perilaku yang akan diubah. Jika data dasar tersebut belum dikumpulkan bagian asesmen problem, data tersebut perlu dikumpulkan terlebih dahulu sebelum strategi-strategi SM digunakan.

Dalam langkah 2, konseli mengidentifikasi secara eksplisit perilaku yang diinginkan, kondisi dan level perubahan. Tiga hal ini merupakan bagian dari tujuan hasil konseling. Menetapkan tujuan merupakan suatu bagian penting dalam program SM.

Langkah ke-3 dan 4 diarahkan pada upaya membantu konseli untuk memilih suatu kombinasi strategi SM yang akan digunakan. Konselor perlu menjelaskan semua kemungkinan strategi (langkah 3). Konselor perlu menekankan bahwa konseli dapat memilih beberapa strategi, dan hal itu menjadi tanggung jawab konseli (langkah 4).

Langkah 5 sampai langkah 9, seluruhnya melibatkan pertimbangan-pertimbangan prosedural yang akan mempertinggi komitmen konseli dan dapat mendorong untuk terus menggunakan strategi. Mula-mula konseli menyatakan komitmen secara verbal dengan menspesifikasikan apa dan seberapa besar perubahan yang diinginkan dan langkah-langkah tindakan (strategi) yang dipilih konseli untuk menghasilkan perubahan tersebut (langkah 5). Selanjutnya konselor dapat menginstruksikan kepada konseli untuk melaksanakan strategi yang telah dipilih (langkah 6). Untuk kegiatan ini konselor dapat menggunakan pedoman amatan diri (*self-monitoring*), kendali stimuli (*stimulus-control*) dan penghargaan/penguatan diri (*self-reward*). Instruksi dan pemodelan yang jelas oleh konselor dapat mendorong konseli untuk menggunakan prosedur dengan lebih akurat dan efektif di samping dapat mendukung hasil-hasil perlakuan secara keseluruhan dalam beberapa tingkat. Konseli juga dapat menggunakan strategi secara efektif jika mereka diberikan kesempatan untuk mempraktikkan prosedur di bawah arahan konselor (langkah 7). Selanjutnya konseli menggunakan strategi dalam situasi nyata (*in vivo*) (langkah 8), dan merekam (memonitor) frekuensi penggunaan masing-masing strategi dan level perilaku sasaran (langkah 9). Beberapa efek perlakuan SM dapat juga menjadi suatu fungsi dari perekaman konseli (Jones, dkk., 1977).

Langkah 10 dan 11 melibatkan aspek-aspek evaluasi diri, penguatan diri, dan dukungan lingkungan. Konseli memiliki kesempatan untuk mengevaluasi kemajuan dalam pencapaian tujuan dengan cara mereview data yang telah direkam yang dikumpulkan selama implementasi strategi (langkah 10). Review data tersebut dapat menunjukkan apakah konseli memperhatikan kemajuan ataukah memerlukan beberapa penyesuaian. Jika data memperlihatkan bahwa konseli telah membuat beberapa kemajuan, konseli perlu membuat menguatkan diri setelah evaluasi diri. Pemetaan atau analisis data (langkah 11) dapat meningkatkan penguatan diri dan dapat mendatangkan dukungan lingkungan untuk mempertahankan perubahan konseli untuk waktu yang lama.

Di bawah ini akan dibahas 3 strategi yang merupakan bagian dari strategi *self-management* yaitu: *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self-reward*.

C. SELF-MONITORING

Dalam tahap ini subjek dengan sengaja dan dengan cermat mengamati perilaku sendiri dan mencatatnya. Menurut Cormier (1985) monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses yang mana konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal konseli tentang tingkah laku bermasalah. Biasanya konseli mengobservasi dan mencatat perilaku bermasalah, mengontrol penyebab dan konsekuensi hasil. Thoresen dan Mahoney (1974) menyatakan bahwa *monitoring* diri adalah tahap pertama yang utama dalam program perubahan diri. Konseli harus dapat menyelidiki apa yang terjadi sebelum implementasi strategi perubahan diri.

Berikut ini disajikan tahap-tahap *self-monitoring*:

1. Rasional

Konselor memberi penjelasan tentang apa yang akan dimonitor dan mengapa; menekankan bahwa hal ini dapat dilakukan sendiri, dan dapat dilakukan sesering mungkin.

2. Penentuan Respons

Konselor perlu membantu konseli menentukan usaha yang ditargetkan secara eksplisit, misalnya: "Setiap saat saya berpikir tentang diri saya mengerjakan matematika dengan baik." Konselor dapat memberi contoh respons, misalnya: "Hore ... saya dapat berhasil mengerjakan PR matematika dengan baik."

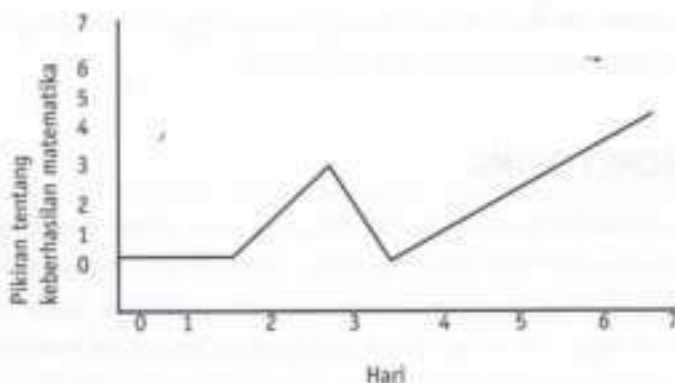
3. Mencatat Respons

Konselor mengajarkan konseli tentang waktu, metode, dan alat-alat untuk mencatat. Dalam hal ini digunakan "*post behavior monitoring*". Tini disuruh mencatat dengan segera setelah pikiran-pikiran yang diinginkan muncul. Ia mencatat jumlah pikiran-pikiran ini, jadi ia dapat menghitung frekuensi dengan menggunakan *tally* pada kertas catatan. Setelah diberi penjelasan ini, konseli hendaknya berlatih mencatat, sebelum benar-benar melakukannya. Ia diminta melakukan *self-management* secara terus-menerus selama 4 minggu.

4. Membuat Peta Respons

Setiap minggu konseli dapat menjumlah frekuensi dan membuat petanya.





5. Memperlihatkan Data

Setelah membuat peta data, ia dapat menempelkan di tempat: di kamar di mana temannya (kos) dapat melihat dan mendorong untuk kemajuannya. Komentar umum dapat juga memperkuat keinginannya untuk maju.

6. Analisis Data

Selama periode *self-monitoring* konseli hendaknya membawa datanya ke konselor untuk ditinjau kembali. Konseli dapat juga memulai sendiri data dengan membandingkan data sebelumnya dengan tingkah laku yang diinginkan dan tingkat perubahan.

Berikut ini disajikan langkah-langkah *self-monitoring*.

Tabel 13-2 Langkah-langkah *self-monitoring*

Langkah-langkah	Keterangan
1. Rasional	Berisi tujuan dan overview (gambaran singkat) prosedur strategi
2. Penentuan respons yang diobservasi	Memilih target respons yang akan dimonitor: 1. jenis respons 2. kekuatan/valensi respons 3. jumlah respons
3. Mencatat respons	a. Saat mencatat/<i>timing</i> mencatat - Mencatat sebelum kemunculan perilaku digunakan untuk mengurangi respons. Mencatat sesudah kemunculan perilaku digunakan untuk menambah respons. - Mencatat dengan segera. - Mencatat ketika tidak ada respons-respons lain yang mengganggu pencatatan/perencanaan. b. Metode mencatat - Menghitung frekuensi - Mengukur lamanya - mencatat terus-menerus/kontinu - waktunya acak/sembarang/<i>sampling</i> c. Alat mencatat <i>Portable</i> seperti tusuk gigi, kerikil <i>Accessible</i> seperti tanda-tanda, bintang

Langkah-langkah	Keterangan
4. Membuat peta suatu respons	Membuat peta atau grafik dari jumlah perolehan keseharian yang tercatat
5. Memperlihatkan data	Memberitahukan kepada orang-orang untuk mendapatkan dukungan lingkungan
6. Analisis data	Ketepatan interpretasi data Pemahaman tentang hasil evaluasi diri dan dorongan diri

Contoh Format Alat Self-Monitoring

I. Situasi "Assertive"

Tgl./ Waktu	Situasi	Apa yang kamu kerjakan?	Apa yang kamu pikirkan?	Bagaimana situasi berakhir?	Bagaimana perasaanmu tentang hasil? Co = Sangat tak memuaskan 10 = Sangat memuaskan	Apa yang dapat kamu lakukan?

II. Catatan Harian (Self-Monitoring) Respons Kecemasan

	Tanggal/ waktu	Frekuensi respons kecemasan	Peristiwa eksternal	Dialog internal	Faktor-faktor perilaku	Tingkat pemunculan	Keterampilan mengatasi situasi
Petunjuk mencatat	Recatat hari dan waktu peristiwa	Menggambarakan situasi terjadinya kecemasan	Catat pemicu kecemasan	Catat pikiranmu atau hal-hal yang kamu katakan pada dirimu ketika hal ini terjadi	Catat bagaimana respons Anda— apa yang kamu lakukan	Beri nilai tingkat intensitas dari kecemasan: 1. sedikit intens 2. agak intens 3. sangat intens 4. amat sangat intens	Beri nilai tingkat efektivitas penanganan Anda terhadap situasi tersebut: 1. sedikit 2. agak efektif 3. sangat efektif 4. amat sangat efektif



D. STIMULUS-CONTROL

Stimulus-control adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/anteseden dari suatu respons tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respons tertentu.

Contoh: Kebanyakan dari kita secara otomatis akan memperlambat, meletakkan kaki kita pada rem dan menghentikan kendaraan bila kita melihat lampu merah (*traffic light*). Lampu merah merupakan stimulus yang telah mengontrol kita menghentikan mobil.

Tingkah laku problem terjadi karena ketidaksesuaian stimulus-control.

CONTOH:

Dalam kasus kegemukan (obesitas). Respons makan pada orang kegemukan (obesitas) berhubungan dengan petunjuk lingkungan (stimulus):

Meja makan----->makan
 Berjalan ke dapur----->makan
 Nonton TV----->makan
 Berjalan ke kulkas----->makan
 Berhenti di rumah makan----->makan

Dalam kasus ini tujuan utama dari strategi *stimulus-control* adalah ----->mengurangi jumlah petunjuk/tanda/syarat yang berhubungan dengan suatu yang tidak diinginkan dan secara simultan menambah syarat/petunjuk anteseden yang dihubungkan dengan respons yang diinginkan.

CONTOH:

- A. *Stimulus-control* untuk mengurangi perilaku problem: mengurangi berat badan (makan berlebihan).
 1. Beri tanda pada satu piring untuk makan semua jenis makanan dan camilan
 2. Jangan makan ketika membaca
 3. Membeli makanan yang tidak berlemak
 4. Susun kembali lemari makanan dan kulkas supaya makanan kecil tidak mudah diambil
 5. Simpan makanan di tempat tertutup
 6. Atur makanan di piring dan letakkan di dapur, jangan di meja makan
 7. Pakai piring/mangkuk yang lebih kecil agar makanan tampak lebih banyak
- B. *Stimulus-control* untuk **menambah** jumlah perilaku. **Menambah** pikiran positif tentang kemampuan dalam matematika.
 1. Buat sedikitnya 1 (satu) isyarat sebagai anteseden untuk pikiran positif.
 Misal: meletakkan pita/plester di atas arlojinya.

2. Membuat daftar beberapa pikiran positif tentang matematika. Tiap pikiran positif dapat ditulis pada sebuah kertas yang dapat dibawa konseli.
3. Suruh konseli membaca/memikirkan pikiran positif pada kartu/kertas tersebut setiap saat ia melihat arlojinya. Suruh dia mencari kesempatan untuk melihat arlojinya sesering mungkin dan selanjutnya mengkonsentrasikan pada satu pikiran positif ini.
4. Ketika konseli sampai dengan suatu saat di mana secara otomatis memikirkan pikiran positif setelah melihat arlojinya, buat syarat lain, misal: melihat tanda O pada buku matematika, setiap saat ia membaca buku matematika dan melihat tanda O ia dapat menggunakan isyarat ini untuk berkonsentrasi pada pikiran positif lainnya.
5. Ia dapat memperhatikan *stimulus-control* lebih banyak dengan menggunakan tanda/isyarat lain. Misal: menaruh daftar pikiran positif pada cermin, pintu kamar mandi—kamar tidur dan sebagainya.

E. SELF-REWARD

Prosedur *self-reward* digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respons yang diharapkan. Bila suatu stimulus (benda atau kejadian) dihadirkan sebagai akibat/konsekuensi suatu perilaku dan bila karenanya perilaku tersebut dapat meningkat atau terpelihara, maka peristiwa tersebut disebut *self-reward* (pengukuhan) (Soekadji: 1983). Seperti dalam prosedur lain, pengukuhan ini dapat menggunakan berbagai bentuk perangsang benda, makanan, simbolis verbal, aktivitas fisik maupun imajinasi. Tentu saja perangsang yang terbaik ialah yang wajar dan bersifat intrinsik, seperti senyum puas terhadap keberhasilan sendiri, perasaan puas, atau mempertegak diri dengan rasa kebanggaan.

Menurut Soekadji (1983) menyatakan bahwa agar penerapan *self-reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat sebagai berikut yaitu: 1) menyajikan pengukuh seketika, 2) memilih pengukuh yang tepat, 3) memilih kualitas pengukuh, 4) mengatur kondisi situasional, 5) menentukan kuantitas pengukuh, 6) mengatur jadwal pengukuh.

Self-reward digunakan untuk memperkuat atau menambah respons yang diinginkan. *Self-reward* berfungsi mempercepat target tingkah laku.

Ada 4 komponen yang merupakan bagian integral dari prosedur *self-reward* yang efektif:

1. Pemilihan hadiah yang memadai/cocok:
 - a. Hadiah bersifat mendidik.
 - b. Gunakan hadiah yang terjangkau.
 - c. Gunakan beberapa hadiah.
 - d. Gunakan bermacam jenis (verbal, material, mutakhir, potensial, dsb.).
 - e. Tukar hadiah bila tidak cocok.

2. Pengadaan hadiah
 - a. Konseli sendiri yang menentukan kelayakan respons yang ditargetkan.
 - b. Tentukan sendiri seberapa banyak yang akan dilakukan dalam hubungan dengan hadiah yang telah dipilih.
3. Pengaturan waktu *self-reward*
 - a. Hadiah harus diberikan sesudahnya, bukan sebelum tingkah laku.
 - b. Hadiah harus disegerakan.
 - c. Hadiah harus mengikuti perubahan, bukan janji-janji.
4. Rencana untuk mempertahankan perubahan diri:
 - a. Cari bantuan orang lain untuk *sharing* atau menyalurkan hadiah.
 - b. Tinjauan data dengan konselor.

CONTOH

Self-reward digunakan untuk membantu konseli **menambah** pikiran-pikiran positif tentang kemampuan mengerjakan matematika.

1. Memilih hadiah
Konselor meminta konseli menginventarisasi hadiah-hadiah yang dapat dipakai untuk menghadihkan dirinya. Hadiah mudah dicari, mudah digunakan.
2. Pengadaan hadiah
Memberi hadiah pada dirinya setiap muncul pikiran positif atau setelah 5 pikiran positif. Hadiah: melihat TV, pergi ke rumah teman, belanja, nonton bioskop, dan sebagainya.
3. Penentuan waktu
Hadiah mengikuti perilaku, bukan janji-janji.
4. Pemantapan perubahan diri
Membuat jadwal periodik bertemu konselor.

Konselor hendaknya menemukan cara memperkuat pernyataan keterlibatan konseli untuk menggunakan strategi *self-management* secara konsisten. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah:

1. Banyak konseli ragu terhadap metode *self-management* pada saat pertama kali konseling. Karena itu konselor hendaknya tidak memperkenalkan strategi *self-management* pada pertemuan awal.
2. Penggunaan strategi *self-management* sebagian tergantung terhadap **motivasi** konseli untuk berubah. Konselor perlu menilai tingkat motivasi konseli.

Brown (1978) menyarankan beberapa pertanyaan yang harus dijawab secara lisan/tertulis oleh klien seperti di bawah ini:

Lingkirlah angka yang menunjukkan seberapa besar motivasi Anda untuk berubah/membuat perubahan tingkah laku.

4. Amat sangat termotivasi, tidak ada satu hal pun yang lebih penting daripada saya
 3. Sangat termotivasi
 2. Biasa saja
 1. Tidak termotivasi
3. Dalam menggunakan strategi *self-management*, bantuan dan dorongan orang lain tetap diperlukan.

F. DUKUNGAN PENELITIAN

Penggunaan berbagai prosedur atau strategi SM telah teruji secara empiris melalui serangkaian penelitian yang dilakukan oleh para ahli (Stewart dan Lewis, 1986). Misalnya, Mahoney dan Thoresen (1974) dan Mahoney dan Gabriel (1987) telah menguji sejumlah prosedur SM untuk meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya. Cormier dan cormier (1985) juga melaporkan bahwa penggunaan prosedur-prosedur SM terbukti dapat meningkatkan pengendalian diri konseli terhadap lingkungan dan menurunkan ketergantungan pada konselor atau orang lain. Kendali terhadap lingkungan ini sering kali memotivasi seseorang untuk mengambil beberapa tindakan positif (Rotter, Chance, dan Phares, 1972). Pendekatan-pendekatan SM juga telah diakui sebagai suatu pendekatan yang praktis, murah, dan portabel (Thoresen dan Mahoney, 1974). Beberapa penelitian juga telah menemukan bahwa orang yang belum pernah menerima konseling lebih setuju untuk menggunakan strategi-strategi SM (William, Canale, dan Edgerly, 1976). Demikian pula, SM terbukti dapat meningkatkan generalisasi belajar—dari wawancara ke lingkungan dan dari situasi problematik ke situasi nonproblematik (Thoresen dan Mahoney, 1974).





STRATEGI PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Pengambilan keputusan dalam konseling dimaksudkan sebagai salah satu strategi di antara beberapa strategi, misalnya strategi bermain peran (*role rehearsal*), strategi *modeling*, strategi *cognitive restructuring*, pengaturan diri, desensitisasi sistematis, dan strategi-strategi yang lain, yang dapat digunakan untuk membantu konseli memecahkan masalahnya.

Rasional penggunaan strategi pengambilan keputusan adalah hampir semua persoalan membutuhkan pengambilan keputusan, beberapa masalah konseli terutama berkaitan dengan persoalan pilihan, dan persoalan tersebut dibawa ke konseling karena konseli tidak mempunyai cara yang sistematis untuk mengatasinya.

A. PROSES PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Kebanyakan konseling dihubungkan dengan membantu konseli mengambil keputusan. Memilih pekerjaan, memilih program studi, memilih antara beberapa alternatif kehidupan, dan penyelesaian persoalan pribadi merupakan contoh-contoh masalah yang membutuhkan pengambilan keputusan dalam konseling. Mengambil keputusan adalah suatu keterampilan, dan dapat dipelajari, dimodifikasi, dan proses konseling menyajikan suatu situasi yang ideal bagi konselor untuk membantu konseli belajar mengambil keputusan. Agar dapat berperan secara maksimal dalam membantu masalah konseli, konselor hendaknya menjelaskan perihal pengambilan keputusan. Keputusan terakhir harus dibuat oleh konseli, tugas konselor adalah menciptakan lingkungan pengambilan keputusan dan membantu konseli mempelajari proses tersebut.

Situasi pengambilan keputusan mempunyai aspek-aspek yang unik. Satu hal, konselor harus tahu apakah konseli telah mengambil suatu keputusan. Maksudnya harus dibedakan antara keputusan yang riil dan keputusan yang tidak riil, keterampilan konselor untuk membedakan antara keputusan riil dan tidak riil perlu dikembangkan dengan jalan latihan dan praktik. Konselor harus hati-hati untuk tidak menerima suatu keputusan yang kenyataannya belum dibuat oleh konseli atau dibuat untuk menghindari tekanan dari seseorang, barangkali konselor sendiri. Misalnya ketika seorang siswa datang ke konselor, dan menyatakan keinginannya untuk melanjutkan ke perguruan tinggi, konselor menanyakan pertanyaan-pertanyaan tertentu untuk menentukan apakah itu persoalannya dan kemudian memutuskan bahwa konseli memang betul-betul ingin ke perguruan tinggi. Konselor selanjutnya mulai bergerak ke bidang-bidang penting lainnya, misalnya macam perguruan tinggi, prasyarat masuk, dan sebagainya. Tetapi

ketika akan menentukan antara PTN dan PTS, konseli menyatakan bahwa ia tidak betul-betul yakin ia akan melanjutkan ke perguruan tinggi.

Situasi ini menggambarkan dua aspek penting dari konseling pengambilan keputusan. Pertama, suatu keputusan yang belum waktunya atau terlalu dini adalah tidak bijaksana. Keputusan-keputusan yang terlalu dini biasanya cenderung untuk memenuhi kebutuhan konselor dan sedikit manfaatnya bagi konseli. Kedua, walaupun konseli telah mengambil keputusan yang sementara, konselor harus terus mendengarkan data-data yang mendukung maupun yang tampak kontradiksi dengan data terdahulu.

Apabila konselor menghadapi seseorang konseli yang mengalami ketidakpastian dan ingin mengambil suatu keputusan, tugas konselor sering kali bersifat ganda: mengajar keterampilan pengambilan keputusan, dan membantu konseli mengambil keputusan. Adapun langkah-langkah dalam proses pengambilan keputusan adalah:

1. Rasional strategi
2. Menentukan persoalan
3. Menentukan alternatif
4. Mengumpulkan informasi
5. Memproses informasi
6. Merumuskan kembali tujuan dan memilih rencana
7. Mengimplementasikan dan menilai rencana
8. Terminasi

Berikut ini akan dijelaskan delapan langkah proses pengambilan keputusan di atas.

1. Rasional strategi

Langkah awal dalam pengambilan keputusan ialah konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi pengambilan keputusan. Selanjutnya konselor memberikan *overview* tahapan-tahapan implementasi strategi.

2. Menentukan persoalan

Langkah berikutnya dalam strategi pengambilan keputusan ialah menentukan masalah konseli. Konselor dan konseli berusaha mendapatkan gambaran yang jelas tentang permasalahan sesuai dengan yang dikehendaki konseli. Hal ini merupakan sesuatu yang sangat penting tetapi kadang-kadang merupakan langkah yang sulit. Konseli mungkin enggan mendiskusikan permasalahannya sampai ia yakin terhadap arti hubungan dan juga arti konselor. Karena itu kebutuhan untuk membentuk hubungan kerja yang baik dengan konseli sama pentingnya dengan keputusan konseli tentang pekerjaan atau pendidikan maupun masalah pribadi. Manfaat atau nilai dari hubungan sama untuk semua jenis konseling. Tanpa hubungan yang baik, peluang untuk dapat bekerja sesuai dengan langkah-langkah dalam proses menuju ke



arah keberhasilan konseling akan berkurang. Konselor harus sabar dan harus menunjukkan sikap perhatian dan ingin menolong.

Kesulitan kedua adalah ketidakmampuan beberapa konseli untuk mengungkapkan dengan kata-kata permasalahan mereka. Anak-anak sering kali tidak dapat secara langsung kepada konselor, tetapi dapat menunjukkan kepada konselor ketika konseli sedang bermain. Konseli lain mungkin tidak mampu menggambarkan permasalahan mereka atau tidak enak untuk menggambarkan permasalahan mereka. Tugas konselor adalah membiasakan diri pada ciri-ciri konseli dan membantunya mengekspresikan permasalahan atau keputusan yang dianggap penting bagi konseli.

Berdasarkan asumsi bahwa permasalahan-permasalahan yang dialami konseli dapat diatasi, maka tugas konselor adalah mendengarkan dan mengerti apa yang dikatakan oleh konseli. Konselor memperjelas dengan jalan memusatkan pada permasalahan atau kebutuhan individu. Bagaimanapun konselor dan konseli harus sampai pada suatu perumusan tentang problem atau bidang-bidang yang akan diputuskan. Konselor hendaknya membantu konseli merumuskan kebutuhan-kebutuhan khususnya dan rincian dari keputusan. Konselor memberikan penjelasan-penjelasan untuk membantu konseli membuat pernyataan se jelas mungkin tentang kemungkinan-kemungkinan yang ada. Hal ini dapat mengarah pada satu atau beberapa pernyataan khusus tentang keputusan yang dianggap relevan oleh konseli.

3. Menemukan alternatif

Secara bersama-sama konselor dan konseli mengidentifikasi alternatif-alternatif yang tersedia dan dapat diterima oleh konseli. Pengembangan alternatif adalah penting untuk proses pengambilan keputusan ini. Tugas konselor adalah membantu konseli mempelajari cara-cara mengidentifikasi dan mempertimbangkan kemungkinan terbaik. Pertama, konselor dan konseli hanya mendiskusikan kemungkinan-kemungkinan tersebut. Apa yang telah dipertimbangkan oleh konseli? Apa yang dapat ditambahkan oleh konselor? Kedua, konselor dan konseli mengidentifikasi bidang-bidang yang tampak penting tapi tidak tersedia cukup data.

Bermacam-macam data mungkin diperlukan untuk mengembangkan alternatif-alternatif, barangkali bahan tercetak atau wawancara dengan orang-orang yang ada kaitannya dengan alternatif, perlu dipertimbangkan. Katalog perguruan tinggi, bahan-bahan bimbingan karier, dan nama-nama lembaga merupakan contoh dari bahan-bahan yang telah siap pakai. Semua alat ini dirancang untuk memberi spektrum seluas mungkin tentang alternatif-alternatif bagi konseli.

Biasanya proses mencari alternatif akan berhenti bila konseli berhenti mendiskusikannya. Kepekaan konselor terhadap keinginan konseli menyebabkan perkembangan alternatif tidak terlalu berlarut-larut dan hal ini mendorong proses akan berjalan sesuai urutan.



4. Mengumpulkan informasi

Konseli membutuhkan informasi khusus, sedikitnya tentang 2 hal: alternatif-alternatif yang telah disebutkan terdahulu dan tentang dirinya sendiri. Informasi memang tidak menjamin baiknya keputusan, tetapi tanpa informasi kesempatan untuk mendapat keputusan yang baik akan hilang.

Dalam kerangka kerja ini, konselor dan konseli bekerja bersama-sama untuk mengidentifikasi apa yang telah diketahui, dan mengumpulkan informasi untuk mengisi apa-apa yang belum diketahui. Mungkin diberikan tes kemampuan, bakat dan minat untuk memberi informasi konseli tentang hal itu. Bahan-bahan yang siap pakai, seperti daftar nama perguruan tinggi, buku pedoman tentang pekerjaan, dapat dicari untuk memberikan informasi tentang pekerjaan yang tersedia, kesempatan kelanjutan studi dan sebagainya.

Riwayat pribadi dan pendidikan sebelumnya digunakan bila perlu untuk memberikan informasi tentang konseli. Pengalaman kerja dapat ditanyakan. Konselor dan konseli mungkin perlu membaca buku-buku khusus untuk lebih memahami aspek-aspek yang kurang diketahui tentang alternatif-alternatif. Rencana untuk berbincang-bincang dengan orang yang berhubungan erat dengan alternatif tertentu memberi peluang untuk mendiskusikan permasalahan yang ada dengan sumber yang mempunyai banyak pengetahuan.

Mengumpulkan informasi tidak hanya mencakup aspek-aspek yang biasa dilakukan dalam konseling, misalnya diskusi, tetapi juga kegiatan-kegiatan yang bertujuan supaya konseli lebih mengerti tentang dirinya. Konselor harus memonitor dan memperjelas bermacam-macam bagian informasi, yang dapat diartikan mengerjakan sesuatu yang lebih luas, tidak hanya sekadar mengamati dan meneliti konseli dan alternatif-alternatif.

5. Memproses informasi

Memproses informasi merupakan langkah yang penting dan sukar bagi konseli dan juga bagi konselor. Sekarang konseli harus menilai alternatif-alternatif yang telah muncul dan informasi yang telah dikumpulkan. Beberapa konselor beranggapan bahwa bagi konseli yang telah sampai pada tahapan ini tentunya dapat menyelesaikan proses ini tanpa kesulitan.

Dalam kebanyakan kasus, konseli memerlukan bantuan dalam mengembangkan suatu metode yang efektif untuk menyelesaikan langkah ini. Pertama, konseli harus menyusun informasi untuk menentukan nilai/manfaat atau statusnya secara relatif. Konselor sekarang mulai membantu konseli menentukan faktor-faktor mana dari informasi tersebut yang relevan dengan keputusan. Konselor menggunakan informasi ini sebagai alat untuk: a) mengembangkan prediksi-prediksi tentang kemungkinan keberhasilan konseli dalam berbagai alternatif, dan b) membantu konseli untuk lebih memahami dirinya dan kemungkinan keberhasilan (Brammer & Shostrom, 1982). Secara ideal macam-macam kemungkinan yang muncul dari pemeriksaan konselor tentang data, secara kasar sama dengan hasil pemeriksaan konseli. Jika ada selisih/

perbedaan yang begitu besar maka proses pengambilan keputusan hendaknya dihentikan sampai beda pendapat dapat diselesaikan.

Ketika data dikumpulkan dan diteliti relevansinya, antara ciri-ciri konseli dan kemungkinan-kemungkinan yang ada, konselor mulai menginterpretasi untuk membantu konseli memahami aspek-aspek dari keputusan dan data-data yang belum dimengerti. Konselor mulai mengintegrasikan data konseli dan data dari luar yang diperoleh.

Berikut ini disajikan tabel yang dapat digunakan untuk memproses informasi.

Alternatif 1		Alternatif 2	
Kelebihan (+)	Kelemahan (-)	Kelebihan (+)	Kelemahan (-)

Alternatif yang dipilih dalam strategi pengambilan keputusan adalah alternatif yang memiliki risiko yang paling kecil dan memiliki manfaat yang lebih besar bagi konseli.

6. Merumuskan kembali tujuan dan memilih rencana

Sebagai hasil dari memproses informasi ini, konseli kadang-kadang merevisi nilai-nilai dan tujuan mereka. Timbul ide-ide baru, nilai-nilai berubah.

Langkah berikutnya adalah menerjemahkan informasi yang telah diintegrasikan ke dalam suatu rencana tindakan yang bersifat sementara. Dalam langkah ini dimungkinkan untuk memberikan beberapa pengalaman praktis kepada konseli, seperti memainkan peran, simulasi, atau pengalaman yang sebenarnya, atau beberapa manipulasi mekanis tentang faktor-faktor yang telah diidentifikasi. Metode yang digunakan akan tergantung pada model yang biasa digunakan oleh konselor.

Konseli hendaknya menganggap keputusan mereka bukan merupakan keputusan akhir, tetapi masih selalu terbuka untuk adanya perubahan. Jadi jika ada peristiwa-peristiwa yang tidak diharapkan menyebabkan perlunya perubahan rencana mereka, mereka tidak akan putus asa atau lemah semangat, tetapi mengambil peristiwa-peristiwa itu sebagai tanda bahwa seluruh proses pengambilan keputusan harus dimulai lagi.

Jadi ada beberapa manfaat dalam menekankan aspek sementara pada rencana konseli. Konseli harus memutuskan, selanjutnya melangkah ke rencana tertentu, tetapi tindakan ini harus bersifat sementara untuk memberi kesempatan penyesuaian.

7. Mengimplementasikan dan mengevaluasi rencana

Konseli harus mengimplementasikan keputusan dan mengembangkan beberapa metode penilaian. Konseli perlu terlibat dalam kedua proses tersebut, karena dialah yang harus bertanggung jawab terhadap konsekuensinya. Keterlibatan ini juga menolong konseli



mempelajari proses pengambilan keputusan untuk dihadapkan pada keputusan-keputusan yang lebih penting dan lebih kompleks dalam masa mendatang. →

Sering kali proses berhenti setelah diambil suatu keputusan. Jika demikian yang terjadi, konselor hendaknya mengarahkan perhatiannya pada aspek evaluasi dan hendaknya meninjau kembali hasil-hasil dalam waktu yang tidak terlalu jauh jaraknya. Konselor hendaknya mampu menolong konseli mengubah arah bila diperlukan. Konselor kadang-kadang mempunyai beberapa kesulitan, terutama bila mempunyai banyak konseli dan sedikitnya waktu yang tersedia untuk mengadakan evaluasi. Konselor kemungkinan juga menemukan konseli yang bereaksi secara negatif. Jika konseli memaksa konselor untuk meninjau kembali hal-hal yang terdahulu, yang kurang cocok dengan keputusan untuk diganti dengan keputusan yang lain, konselor hendaknya menyelesaikan aspek ini dulu sebelum melangkah pada keputusan selanjutnya.

8. Terminasi

Bila konseli sudah dapat mengimplementasikan hasil pengambilan keputusan, dan masalah konseli dapat terselesaikan maka kegiatan konseling dapat diakhiri.

Untuk lebih memahami materi ini, di bawah ini disajikan langkah-langkah strategi pengambilan keputusan dalam bentuk tabel, sebagai berikut.

Tabel 14-1 Langkah-langkah strategi pengambilan keputusan

KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 1: Rasional strategi	- Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. - Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi.
Langkah 2: Menentukan persoalan	Konselor dan konseli berusaha mendapatkan gambaran yang jelas tentang permasalahan konseli, terutama masalah pilihan.
Langkah 3: Menentukan alternatif	- Konselor dan konseli mengidentifikasi alternatif-alternatif yang tersedia. - Tugas konselor adalah membantu konseli mempelajari cara-cara mengidentifikasi dan mempertimbangkan kemungkinan terbaik.
Langkah 4: Mengumpulkan informasi	Konselor dan konseli bersama-sama untuk mengidentifikasi apa yang telah diketahui, dan mengumpulkan informasi untuk mengisi apa-apa yang belum diketahui.
Langkah 5: Memproses informasi	- Konseli harus menyusun informasi untuk menentukan nilai/manfaat atau statusnya secara relatif. - Konselor membantu konseli menentukan faktor-faktor mana dari informasi tersebut yang relevan dengan keputusan.

KOMPONEN/LANGKAH	ISI KEGIATAN
Langkah 6: Merumuskan kembali tujuan dan memilih rencana	- Konseli kadang-kadang merevisi nilai-nilai dan tujuan mereka. - Konselor memberikan beberapa pengalaman praktis kepada konseli, seperti memainkan peran, simulasi, atau pengalaman yang sebenarnya. - Konseli memutuskan rencana tertentu.
Langkah 7: Mengimplementasikan dan menilai rencana	Konseli mengimplementasikan keputusan yang telah dibuat dan bertanggung jawab terhadap konsekuensinya.
Langkah 8: Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan.

B. MODEL-MODEL PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Suatu model dapat membantu konseli dan konselor dalam menentukan langkah-langkah apa yang diperlukan dan informasi-informasi apa yang dibutuhkan sehubungan dengan pengambilan keputusan. Beberapa model telah dikembangkan untuk memahami proses pengambilan keputusan.

1. Model Otoriter

Dalam pengambilan keputusan dengan model otoriter, seorang ahli memberi nasihat kepada pengambil keputusan. Hasil keputusan agak dapat dirumalkan dan dalam beberapa kasus, dijamin oleh penguasa. Misalnya, seorang anak yang akan menyeberangi jalan dapat diberi fakta-fakta yang penting dari situasi: lihat lampu merah, karena ini berarti Anda mempunyai hak untuk menyeberang; lihat mobil-mobil, dan lain-lain. Dalam beberapa elemen dapat dideskripsikan, tetapi yang lebih penting anak dapat dipaksa ke arah keputusan yang "benar" oleh intervensi fisik dari orang tua. Hal ini tidak berarti bahwa model otoriter selalu memerlukan intervensi fisik. Sebaliknya, harapannya ialah bahwa individu akan bertindak secara masuk akal bila ia mengetahui fakta-fakta.

2. Model *Laissez Faire*

Model ekstrem lain adalah model bebas/*laissez faire* di mana individu yang menolong sedikit sekali memberikan informasi atau pengarahan. Pengambil keputusan diharapkan mengelompokkan faktor-faktor yang penting sendiri dan dapat mengambil arah yang tepat karena alasan yang mendasar. Model ini memerlukan sedikit keterlibatan dari pemberi nasihat.

3. Model Matematis

Jenis model lain dari pengambilan keputusan adalah model matematis, mengambil keputusan dengan cara kemungkinan-kemungkinan/probabilitas. Model ini dikemukakan oleh Katz.



Ada dua faktor penting dalam model ini: nilai-nilai dan pilihan-pilihan. Individu menentukan 3 aspek nilai yang penting baginya, misalnya uang, kekuasaan, dan otoritas. Selanjutnya konseli mengidentifikasi besarnya ukuran dari dimensi-dimensi tersebut. Pada akhirnya konseli menetapkan tingkat kepentingan dari dimensi dengan memberikan jumlah angka tertentu. Jumlah/angka ini dapat berubah-ubah, satu-satunya kriteria untuk penetapan angka awal ialah bahwa angka tersebut dapat diatur/dikelola.

Konseli harus juga memilih serangkaian pilihan, kemungkinan-kemungkinan dalam suatu situasi tertentu, atau serangkaian kemungkinan yang mungkin berhubungan atau tidak berhubungan. Konseli mungkin membuat daftar mata pelajaran yang diajarkan pada suatu sekolah tingkat menengah atas tertentu atau ingin meneliti sejumlah pekerjaan yang tersedia baginya. Koefisien yang ada dalam tabel dapat dihitung sesuai dengan beberapa pola ukuran besarnya nilai/*value*; misalnya persentase dari orang-orang yang mendapat upah/gaji tertentu dapat menunjukkan koefisien. Dalam kasus-kasus lain koefisien dapat merupakan hasil dari terkaan tentang kemungkinan bahwa suatu persentase tertentu dari orang-orang akan tingkat pekerjaan tertentu.

Salah satu aspek yang perlu ditentukan adalah kemungkinan keberhasilan konseli dalam pilihan tersebut. Gambaran ini berasal dari tabel-tabel harapan/*expectancy tables*, tes-tes. Konselor mungkin tidak selalu mempunyai informasi ramalan yang lengkap dan mungkin harus melengkapinya dengan data lunak seperti kesan-kesan konselor.

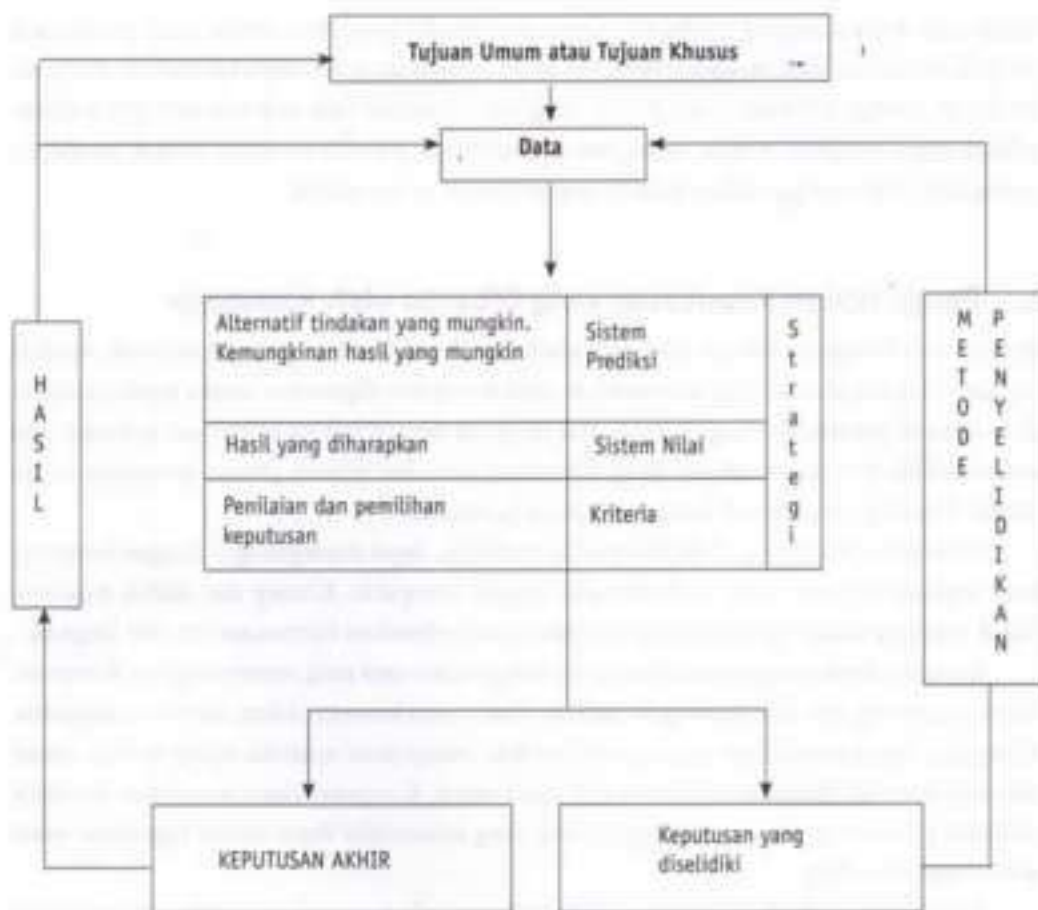
Konseli perlu melakukan perhitungan matematis untuk mendapatkan nilai-nilai atau keberhasilan yang diharapkan, yang tersedia baginya. Angka-angka ini walaupun sifatnya sementara, memberikan informasi kepada pengambil keputusan tentang perlunya eksplorasi yang berkelanjutan, perubahan-perubahan dalam nilai-nilai, lebih mengerti diri sendiri atau keputusan yang aktual.

Model matematis lebih akurat bila digunakan data keras bukan data lunak. Hasil yang diharapkan ialah meningkatkan ketelitian dari pengambil keputusan melalui perolehan dan memproses informasi yang relevan.

4. Model Rangkaian Gelatt

Gelatt (1973) mengajukan suatu kerangka kerja pengambilan keputusan dengan menentukan tujuan-tujuan, mengumpulkan data dan menganalisisnya, menemukan kemungkinan alternatif-alternatif, dan menilai konsekuensi-konsekuensinya. Bagan di bawah ini menunjukkan kerangka kerja model rangkaian Gelatt.





Pertama kali menentukan tujuan. Kemudian data dikumpulkan dari bermacam-macam sumber, yang mengarahkan konseli pada suatu strategi yang mencakup suatu sistem prediksi, suatu sistem nilai-nilai, dan kriteria untuk menilai atau memilih suatu keputusan. Proses ini mengarahkan pada suatu keputusan yang mungkin sementara atau final. Dalam suatu kasus mungkin terjadi pengulangan alur (*recycling*).

Pentingnya model Gelatt ialah bahwa model ini memberikan kemungkinan keterlibatan konselor. Konselor dapat memberikan bantuan khusus untuk tiap tahapan, tetapi tidak memberikan masukan pribadi yang mengarah pada keputusan tertentu.

5. Model Traits & Factor

Model *Traits & Factor* dalam pengambilan keputusan beranggapan bahwa tiap individu mempunyai sifat-sifat dan karakteristik tertentu. Pilihan yang tersedia bagi individu mempunyai faktor-faktor atau persyaratan-persyaratan yang dapat dikenali. Bila ini diketahui, individu dapat menyesuaikan dengan persyaratan-persyaratan pilihan, apabila perlu mengadakan

kompromi. Pada dasarnya model ini merupakan model pemilihan karier yang paling awal yang dikemukakan oleh Parsons (1909). Model ini mengandung beberapa kelemahan. Pertama, model ini menggambarkan suatu proses yang statis, padahal baik individu maupun pilihan-pilihan dapat berubah. Kedua, walaupun diakui bahwa perubahan dapat terjadi, model ini sering kali tidak menggunakan materi yang mutakhir secara efektif.

6. Pengambilan Keputusan yang Dibantu oleh Komputer

Penggunaan komputer sebagai salah satu alat bantu dalam konseling sangat menarik. Apabila pengambilan keputusan yang memusatkan pada komputer digunakan secara tepat, mungkin akan banyak manfaatnya bagi konseli. Hal ini tidak berarti bahwa hubungan konselor dan konseli tidak penting. Bantuan yang diberikan konselor selama proses konseling selalu diperlukan tanpa mencederikan kecanggihan komputer.

Beberapa metode yang telah dibicarakan terdahulu dapat diintegrasikan dengan komputer atau kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan komputer. Konsep dari Gelatt misalnya dapat menggunakan bantuan komputer dalam menyelesaikan bermacam-macam langkah.

Konselor dapat menggunakan komputer dengan cara-cara yang menyenangkan. Komputer dapat menyaring data-data tentang konseli dan membantu konselor dalam membuat diagnosis. Komputer dapat menilai tes-tes dan memberikan interpretasi seketika dalam bentuk visual dan verbal untuk digunakan oleh konselor dan konseli. Komputer dapat membantu konselor terhadap perubahan-perubahan tingkah laku, yang selanjutnya dapat diteliti lagi dalam suatu pertemuan konseling.

Keterlibatan pribadi dari seseorang konselor masih merupakan prioritas utama, tetapi penggunaan komputer secara bijaksana mungkin sangat membantu konseli dalam pengambilan keputusan, di mana data dapat digabungkan dan dipisahkan kembali dalam sejumlah cara sehingga dapat dimunculkan beberapa alternatif tingkah laku yang dapat digunakan oleh konseli.

Tentu saja ada keterbatasan dari komputer. Seperti diketahui, penggunaan komputer secara efektif tergantung pada masukan yang tepat dalam pemrograman. Tanpa unsur-unsur ini komputer hanya sedikit membantu atau malah tidak membantu sama sekali. Juga tidak semua konselor dapat menggunakan komputer. Di samping itu juga diperlukan biaya yang cukup mahal.



GLOSARIUM

asesmen	= proses mengumpulkan dan mengolah informasi dengan menggunakan berbagai prosedur dan alat sebagai dasar untuk mengembangkan program bantuan/konseling
bantuan induksi	= bantuan yang mendukung (<i>support</i>) yang diatur oleh konselor untuk membantu konseli dalam melakukan tanggapan yang menakutkan atau sulit
<i>cognitive restructuring</i>	= pengubahan pola berpikir
<i>context reframing</i>	= pada proses yang memberikan kemampuan individu untuk melihat perilaku sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam satu situasi, tetapi tidak pada situasi lain
<i>coping</i>	= suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi sumber stres dan/atau mengontrol reaksi individu terhadap sumber stres tersebut
<i>coping self-instruction</i> (CSI)	= instruksi diri yang menanggulangi
<i>coping statement</i> (CS)	= pernyataan yang menanggulangi
<i>coping thought</i> (CT)	= pikiran yang menanggulangi atau pikiran yang lebih konstruktif
<i>covert</i>	= mengucapkan sesuatu dalam hati
depresi	= gangguan suasana perasaan (<i>mood</i>)
distorsi kognitif	= kekacauan kognitif
<i>emotion-focused coping</i>	= strategi penanganan stres di mana individu memberikan respons terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif
fobia	= rasa ketakutan yang berlebihan pada sesuatu hal atau fenomena
imajinasi	= kemampuan membayangkan
<i>in vivo</i>	= dalam kehidupan nyata sehari-hari
irasional	= tak masuk akal
konseli	= individu yang menerima bantuan melalui konseling, istilah lainnya klien

konseling	= proses pemberian bantuan pemecahan masalah yang diberikan oleh profesional yang berkewenangan
konselor	= seseorang yang memiliki kemampuan, keterampilan, dan kewenangan membantu konseli memecahkan masalah yang dihadapi
konstruksi hierarki	= suatu daftar situasi stimulus yang direspons konseli dengan sejumlah kecemasan atau beberapa respons emosional lain secara bertingkat
<i>meaning reframing</i>	= cara untuk memandang sebuah persoalan dari perspektif yang berbeda yaitu dengan mencari arti lain dari sebuah perilaku yang sebelumnya dianggap buruk
model simbolis (<i>symbolic model</i>)	= tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain
model yang nyata (<i>live model</i>)	= seseorang tokoh yang secara langsung dijadikan model, seperti konselor, guru, orang yang dikagumi dll.
<i>modeling</i>	= pemberian contoh
<i>modeling partisipan</i>	= suatu bentuk <i>modeling</i> yang terdiri demonstrasi model, praktik terbimbing, bantuan induksi, dan pemberian pengalaman yang sukses
<i>overt</i>	= mengucapkan sesuatu secara keras
<i>overview</i>	= uraian secara ringkas tentang strategi
pekerjaan rumah	= tugas rumah yang diberikan kepada konseli untuk mempermudah pemindahan tingkah laku dari konseling atau sesuai latihan ke lingkungan yang sebenarnya
pembinaan hubungan	= suatu iklim psikologis yang muncul dari kontak interpersonal antara konselor dan konseli yang mendorong sikap percaya dan terbuka pada diri konseli
pemodelan	= pemberian contoh oleh model
pemodelan kognitif	= prosedur di mana seorang konselor menunjukkan kepada seseorang tentang apa yang harus dikatakan pada diri sendiri pada saat melaksanakan sebuah tugas
perilaku asertif	= perilaku yang dapat membela kepentingan pribadi, mengekspresikan perasaan dan pikiran baik positif maupun negatif secara jujur dan langsung tanpa mengurangi hak-hak atau kepentingan orang lain
<i>problem-focused coping</i>	= strategi kognitif untuk penanganan stres atau <i>coping</i> yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya
prosedur	= tahapan
rasional strategi	= tujuan dan deskripsi singkat suatu strategi
<i>reciprocal inhibition</i>	= stimulus yang membangkitkan kecemasan dipasangkan dengan respons rileks maka akan berkembang suatu pertalian baru antara keduanya sehingga stimulus yang membangkitkan kecemasan tersebut pada akhirnya tidak lagi menyebabkan kecemasan



<i>reframing</i>	= pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu
<i>relaksasi</i>	= strategi untuk mencapai kondisi rileks
<i>seleksi strategi</i>	= pemilihan strategi
<i>self-defeating</i>	= pikiran-pikiran yang merusak diri
<i>self-management</i>	= suatu proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri
<i>self-monitoring</i>	= upaya konseli untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan
<i>self-reward</i>	= pemberian hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang diinginkan
<i>self-talk/self-dialog</i>	= berbicara atau berdialog yang dilakukan seseorang pada dirinya sendiri
<i>SIS= stress inoculation strategy</i>	= strategi yang mulai mendidik konseli tentang situasi stres, dampak negatif stres, mengendalikan stres, serta <i>coping stress</i> . Pada akhir sesi, konseli mempraktikkan keterampilan <i>coping</i> yang dikuasai untuk mengatasi stres yang dialami
<i>situasi problem</i>	= situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan
<i>stimulus-control</i>	= merancang sebelumnya anteseden atau isyarat pedoman/petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku
<i>strategi</i>	= rencana tindakan yang dirancang untuk memenuhi tujuan-tujuan tertentu dari masing-masing konseli
<i>structuring</i>	= pemberian gambaran yang tepat tentang konseling oleh konselor yang meliputi tanggung jawab, tujuan, fokus, dan keterbatasan
<i>thought stopping</i>	= strategi konseling yang berguna untuk membantu ketidakmampuan seseorang mengontrol pikiran, pikiran negatif yang selalu berulang-ulang dan tidak produktif atau kegelisahan yang berulang-ulang atau gambaran-gambaran yang selalu menyalahkan diri sendiri
<i>timing</i>	= saat yang tepat memperkenalkan strategi
<i>transfer of learning</i>	= menerapkan tingkah laku yang ia pelajari dalam konseling ke situasi masalah kehidupan sehari-hari
<i>tujuan konseling</i>	= target konseling yang ingin dicapai





DAFTAR PUSTAKA

- Achenbach, 1982. *Behavioral Assessment: A Practical Handbook* (3rd ed.). New York: Pergamon.
- Alberti, R.E. & Emmons, M.L. 1975. *Stand Up, Speak Out, Talk Back*. New York: Pocket Books.
- Alberti, R.E. & Emmons, M.L. 1986. *Your Perfect Right: a Guide to Assertive Living* (5th ed.). San Luis Obispo, CA: Impact Publisher.
- Alberti, R.E., & Emmons, M.L. 1990. *Your Perfect Right: a Guide to Assertive Living* (6th ed.). San Luis Obispo, CA: Impact.
- Altmaier, E.M., Ross, S.L., Leary, M.R., & Thombrough, M.T. 1982. *Matching Stress Inoculation's Treatment Components to Client's Anxiety Mode*. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 331-334.
- American Psychiatric Association. 1994. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- Anderson, E. M., & Lambert, M. J. 1995. *Short-Term Dynamically Oriented Psychotherapy: A Review and Meta-Analysis*. *Clinical Psychology Review*, 9, 503-514.
- Anthony, I. & Edelstein, B.A. 1975. *Thought-Stopping Treatment of Anxiety Attack Due to Seizure-Related Obsessive Ruminations*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 6, 343-344.
- Arrick, M., Voss, R.J., & Rimm, D.C. 1981. *The Relative Efficacy of Thought-Stopping and Convert Assertion*. *Behaviour Research and Therapy*, 19, 17-24.
- Atkinson, M. 2000. *Stress Management & Resilience Training*. New York: Guilford Press.
- Bain, J.A. 1928. *Thought Control in Everyday Life*. New York: Funks & Wagnalls.
- Bandura, A. 1969. *Principles of Behavior Modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Bandura, A. (ed.). 1971. *Psychological Modeling: Conflicting Theories*. New York: AldineAtherton.
- Bandura, A. 1976. *Self Reinforcement: Theoretical and Methodological Considerations*. *Behaviorism*, 4: 135-155.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action: a Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.

- Bandura, A. & Barab, P.C. 1973. *Processes Governing Disinhibitory Effects Through Symbolic Modeling*. *Journal of Abnormal Psychology*, 82, 1—9.
- Bandura, A., Jeffery, R.W., & Gajdos, E. 1975. *Generalizing Change Through Participant Modeling with Self-Directed Mastery*. *Behaviour Research and Therapy*, 13, 141—152.
- Baron, Reuben M., & Graziano, William G. 1991. *Social Psychology*. United States of America: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Baron, R.A. & Byrne, D. 2005. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Beck, A. T. 1976. *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T., & Emery, G. 1985. *Anxiety Disorders and Phobias: a Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A.T. 1995. *Cognitive Therapy: Basic and Beyond*. New York: Guilford.
- Beck, A.T., Freeman, A., & Associates. 1993. *Cognitive Therapy of Personality Disorder*. New York: Guilford.
- Bednar, R. L., & Kaul, T. 1978. Experiential Group Research. In S. L. Garfield & A. E. Bergin (Eds.), *Handbook Of Psychotherapy and Behavior Change* (2nd ed., pp. 66- 82). New York: Wiley.
- Bedrosian, R. C., & Beck, A. T. 1980. *Principles of Cognitive Therapy*. In M. J. Mahoney (Ed.), *Psychotherapy Process* (pp. 115-135). New York: Plenum.
- Beech, H.R.1982. *Obsessional State*. London: Mathuen.
- Belfer, P. L., Munoz, L. S., Schacter, J., & Levendusky, P. G. 1995. *Cognitive Behavior Therapy for Agoraphobia and Panic Disorder*. *International Journal of Group Psychotherapy*, 45(2), 185-205.
- Belkin, G. S. 1988. *Contemporary Psychotherapies* (2nd ed.). Monterey, CA: Brooks1 Cole.
- Bellack, A. S., & Hersen, M. 1988. *Behavioral Assessment: A Practical Handbook* (3rd ed.). New York: Pergamon.
- Bergin, A. E., & Lambert, M. J. 1978. *The Evaluation of Therapeutic Outcomes*. In S. L. Garfield & A. E. Bergin (Eds.), *Handbook Of Psychotherapy and Behavior Change: an Empirical Analysis* (2nd ed., pp. 139-190). New York: Wiley.
- Bernstein, D.A., & Borkovec, T.D. 1973. *Progressive Relaxation Training: a Manual for The Helping Profession*. Champaign, IL: Research Press.
- Beutler, L. E., & Clarkin, J. 1990. *Systematic Treatment Selection: Toward Targeted Therapeutic Interventions*. New York: Brunner1 Mazel.
- Beutler, L. E., Clarkin, J. F., & Bongar, B. 2000. *Guidelines for The Systematic Treatment of The Depressed Patient*. New York: Oxford University Press.
- Beutler, L. E., Goodrich, G., Fisher, D., & Williams, R. E. 1999. *Use Of Psychological Tests1struments for Treatment Planning*. In M. Maruish (Ed.), *Use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcome Assessment* (2nd ed., pp. 81-1 13).

- Blackham, G. 1981. *Counseling: Theory, Process, and Practice*. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company.
- Block, J.H. 1983. *Differential Premises Arising from Differential Socialization of The Sexes*. *Child Development*, 54, 1335-1354.
- Bolbired, A. V. 1983. *Counseling: Fundamentals of Theoretical Renewal*. *Counseling and Values*, 27, 248-255.
- Bourque, P. & Ladouceur, R. 1980. *An Investigation of Various Performance-Based Treatment with Acrophobics*. *Behavior Research and Therapy*, 18, 161-170.
- Brammer, L.M., & Shostrum, E. L. 1982. *Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy* (4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Brown, J.P. 1978. *An Analysis of Self-Monitoring-Provided Feedback in a Behavioral Weight Reduction Program*. Unpublished doctoral dissertation. West Virginia University. Morgantown.
- Bruno, F.J. 2000. *Conquer Loneliness : Menaklukkan Kesepian*. Alih Bahasa: Sitanggang, A.R.H. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bucher, B. & Fabricatore, J. 1970. *Use of Patient-Administered Shock Suppress Hallucinations*. *Behavior Therapy*, 1, 382-385.
- Bums, D.D. 1989. *The Feeling Good Handbook: Using the New Mood Therapy in Everyday Life*. New York: William Morrow.
- Burke, A.E., & Silverman, W.K. 1987. *The Prescriptive Treatment of School Refusal*. *Clinical Psychology Review*, 7, 353-362.
- Butler, A. C., & Beck, J. S. 2000. *Cognitive Therapy Outcomes: A Review of Meta-Analyses*. *Journal of the Norwegian Psychological Association*, 37, 1-9.
- Carkhuff, R. R., & Berenson, B. G. 1967. *Beyond Counseling And Psychotherapy*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Comment, V.D., 1985. *Favorite Counseling Techniques*. Washington, DC: Accelerated Development.
- Corey, G. 2005. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Chapter 9. "Behavior Therapy." Pp. 226-264. Belmont, CA: Brook/Cole - Thompson Learning.
- Corey, G. 2010. *Theory And Practice of Counseling and Psychotherapy*. Monterey, CA: Brooks/ Cole.
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers. Fundamentals Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. 2nd. ed.. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corsini, R. J. 1989. *Introduction*. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies*. (4th ed., pp. 1-16). Itasca, IL: Peacock.
- Dahar, R. 1989. *The Impact of Self-Modeling on Problem Behavior in School-Age Children*. *School Psychology Digest*, 8, 128-132.



- Darminto, E. 2007. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya: University Press.
- Daulay, M.R. 1974. *Effectiveness of Relaxation as an Active Coping Skill*. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 348—355.
- Dinkmeyer, D. C., & Losoncy, L. E. (1980). *The Encouragement Book: Becoming a Positive Person*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dobson, W. 1989. *Current Issues in Rational-Emotive Therapy*. London: Croom Helm.
- Dyer, W. W., & Vriend, J. 1977. *Counseling Techniques That Work*. New York: Funk & Wagnall.
- Egan, G. 1990. *The Skilled Helper: A Systematic Approach to Effective Helping* (4th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Eisenberg, G. M. 1981. *Midtherapy Training: Extending the Recent System of Pretherapy Training*. *Dissertation Abstracts International*, 41, 2754B.
- Elder, J.P., Edelstain, B.A., dan Fremouw, W.J. 1981. *Client by Treatment Interactions in Response Aquisition and Cognitive Restructuring Approaches*. *Cognitive Therapy and Research*, 5, 203-210.
- Elliott, T.R. & Gramling, S.E. 1990. *Personal Assertiveness and The Effect of Social Support Among College Students*. *Journal of Counseling Psychology* 37(4): 427-436.
- Ellis, A., & Dryden, W. 1990. *The Basic Practice of RET*. In W. Dryden (Ed.), *The Essential Albert Ellis* (pp. 145-183). New York: Springer.
- Ellis, A.E. 1995. *Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 13, (2), 85-89.
- Elmore, R., Wildman, R.W., & Westefeld, J.S. 1980. *The Use Systematic Desensitization in The Treatment of Blood Phobia*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 11, 277-279.
- Emery, G. 1981. *A New Beginning: How You Can Change Your Life Through Cognitive Therapy*. New York: Simon & Schuster.
- Emery, J.R. 1969. *Systematic Desensitization: Reducing Test Anxiety*. In J.D. Krumboltz & C.F. Thoresen (Eds.), *Behavioral Counseling: Cases and Techniques*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Etringer, B.D, Cash, T.F., & Rimm, D.C. 1982. *Behavioral, Affective, and Cognitive Effect of Partisipant Modeling and an Equally Credible Placebo*. *Behavior Therapy*, 13, 476-485.
- Fensterheim, D.J. dan Baer, C.J. 1975. *Psychotherapy: an Eclectic Approach*. New York: Wiley.
- Foa, E. B., Stekette, G. S., & Ascher, L. M. 1980. *Systematic Desensitization*. In A. Goldstein & E. B. Foa (Eds.), *Handbook Of Behavioral Interventions: A Clinical Guide* (pp. 46-63). New York: Wiley.
- Forman, S. 1982. *Stress Management for Teachers: a Cognitive-Behavioral Program*. *Journal of School Psychology*, 20, 180-187.
- Frankl, V.E. 1987. *On the Meaning of Love*. *International Forum for Logotherapy*, 10, 5-8.



- Fremouw, W.J & Zitter R. E. 1978. *A Comparison of Skills Training and Cognitive Restructuring-Relaxation for The Treatment of Speech Anxiety*. *Behavior Therapy*, 9, 248-259.
- Fuhrman, A., & Burlingame, G. M. 1990. *Consistency of Matter: A Comparative Analysis of Individual and Group Process Variables*. *The Counseling Psychologist*, 19(1), 6-62.
- Galassi, Merna D., Galassi, John P. 1978. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice* vol. 15 . p. 16-29.
- Gambrill, E.D. 1977. *Behavior Modification: Hand Book of Assesment, Intervention, and Evaluation*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Gelatt, H. 1973. *Decisions and Outcomes: A leader's Guide*. Prenceton NJ: Collage Entrance Examination Board.
- Gendlin, E.T. 1995. *Experiential Psychotherapy*. in R.J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies*, 5th. Pp. 317-350. Itasca, Illinois: EE Peacock. Publishers, Inc.
- George R. and Cristiani, T. 1981. *Theory, Methods and Processes of Counseling and Psychoterapy*. Englewood Cliffs, New York: Prentice-Hall.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. M. 1990. *Introduction to Counseling and Guidance* (3rd ed.). New York: Macmillan.
- Gibson, R.L., & Mitchell, M.H. 1995. *Introduction to Guidance*. 4th. Ed. New Jersey: Englewood Cliffs.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. M. 2008. *Introduction to Counseling And Guidance*. New York: Macmillan.
- Goldfried, M.R. 1982. *Toward the Delineation of Therapeutic Change Principles*. *American Psychologist*, 35. 991-999.
- Goldfried, M.R. & Davidson G.C. 1976. *Clinical Behavior Therapy*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Goldfried, M.R. & Trier, C.S. 1974. *Effectiveness of Relaxation as an Active Coping Skill*. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 348—355.
- Goldman, D. J., & Schwartz, G. E. 1976. *Meditation as an Intervention in Stress Reactivity*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 456-466.
- Goldstein, A. 1977. "Behavior Therapy," dalam Corsini, R. (ed.). *Current Psychotherapies*. Itasca, Illinois: EE. Peacock Publishers, Inc., Chapter 6, p. 207-250.
- Gredler R.R. 1994. *The Art of Helping*. Amherst, MA: Human Resource Developmental Press.
- Gresham, F.M. & Nagle, R.J. 1980. *Social Skills Training with Children: Responsiveness to Modeling and Coaching as a Function of Peer Orientation*. *Journal of Clinical Psychology*, 48. 718-729.
- Grinder, John and Richard, Bandler. 1983. *Reframing: Neurolinguistic Programming and The Transformation of Meaning*. Moab, UT: Real People Press.
- Gunarsa, S.D. 2001. *Konseling Psikoterapi*. Jakarta: Gramedia.



- Hachmann, J.C. 1975. *Prolonged Flooding in Cases with Obsessive- Compulsive Neurosis. Behaviour Research and Therapy*, 11, 227—231.
- Hackney, H.L., & Cormier, L.S. 2001. *The Professional Counselor: A Process Guide to Helping*. 4th. Ch. 7: 139-170. Ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Hansen, J., Stevic, R., & Warner, R. 1986. *Counseling: Theory and Process* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Hersen M. and Bellack A.S. 1976. *Social Skills Training for Chronic Psychiatric Patients: Rationale, Research Findings, and Future Directions. Compr. Psychiatry*. 17:559-580.
- Hersen, R.M., Eisler, and P.M. Miller (Eds.). 1987. *Progress in Behavior Modification* (Vol. 15) (81-111). New York: Academic Press.
- Holcomb, W.R. 1986. *Stress Inoculation Therapy with Anxiety and Stress Disorders of Acute Psychiatric Patients. Journal of Clinical Psychology*, 42, 864-872.
- Holmes, E.A., & Hackmann, A. 2004. *Mental Imagery and Memory in Psychopathology [Special Issue]. Memory*, 12, 4.
- Holroyd, K., Andrasik, F., & Westbrook, T. 1977. *Cognitive Control of Tension Headaches. Cognitive Therapy and Research*, 1, 121-133.
- Hosford, R.E. & de Visser, L.1974. *Behavioral Approaches to Counseling: an Introduction*. Washington DC: American Personnel and Guidance Press.
- Hosford, R.E., Moss, C. & Morrell, G.1976. *The Self-as-a-Model Technique: Helping Prison Inmates Change*. In J.D. Krumbolt & C.E. Thoresen(Eds.) *Counseling Methods* (pp. 487-495). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Houston, B.K. 1977. *Dispositional Anxiety and The Effectiveness of Cognitive Strategies in Stressful Laboratory and Classroom Setting*. In C.D. Spielberger and I.G. Sarason (Eds.), *Stress and Anxiety*. New York: Wiley.
- Hussain, R., & Lawrence, S. 1978. *The Reduction of Test, State, and Trait Anxiety by Test Specific and Generalized Stress Inoculation Training. Cognitive Therapy and Research*, 2, 25-37.
- Ivey, A. E. 1990. *Developmental Strategies for Helpers: Individual, Family, And Network Interventions*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Ivey, A. E., & Rigazio-DiGilio, S. A. 1991. *Toward a Developmental Practice of Mental Health Counseling: Strategies for Training, Practice, and Political Unity. Journal of Mental Health Counseling*, 13(1), 21-36.
- Jakubowski, P., & Lange, A.J. 1978. *The Assertive Option: Your Rights and Responsibilities*. Champaign, IL: Research Press.
- Jaremko, M. 1980. *The Use of Stress Inoculation Training in Reduction of Public Speaking Anxiety. Journal of Clinical Psychology*, 36, 735-738.
- Jaremko, M. 1983. *Stress Inoculation Training for Social Anxiety with Emphasis on Dating Anxiety*. In D. Meichenbaum and M. Jaremko (Eds.) *Stress Reduction and Prevention*. New York: Plenum Press.

- Jay, S.M. & Elliot, C.H. 1990. *A Stress Inoculation Program for Parents Whose Children are Undergoing Medical Procedures*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 799-804.
- Johnson, W.C. 1978. *Group Therapy: a Behavioral Perspective*. *Behavior Therapy*, 6, 30-38.
- Jones, R.N. 1990. *Practical Counseling and Helping Skills. Helping Clients to Help Themselves*. 2nd. ed. London: Cassel Educational Limited.
- Jones, R.T., Nelson R.E & Kazdin, A.E. 1977. *The Role of External Variables in Self-Reinforcement: A Review*. *Behavior Modification*, 1, 147-178.
- Joyce, B. & Weil, M.1980. *Models of Teaching*. Englewood Cliffs New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Kahn, S.E.1979. *Adding Affect to Assertion Training*. *The Personnel and Guidance Journal*, 57 p 424-426.
- Kanfer, F. H dan Saslow, G, 1979, *Behavior Diagnosis*, New York: Mc-Graw-Hill.
- Kazdin, A.E., & Mascalitelli, S. 1982. *Behavior Rehearsal, Self-Instructions, and Homework Practice in Developing Assertiveness*. *Behavior Therapy* 13, 346-360.
- Kelly, K. R. 1991. *Theoretical Integration is The Future for Mental Health Counseling*. *Journal of Mental Health Counseling*, 13(1), 106-111.
- Kempler, W. 1995. *Gestalt Therapy*. in R.J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies*, 5th. Chapter 7, Pp. 251-285. Itasca, Illinois: F.E Peacock. Publishers, Inc.
- Kendall, P.C.1983. *Stressful Medical Procedure: Cognitive Behavioral Strategies for Stress Management and Preention*. In D. Meichenbaum and M.E. Jeremko (Eds). *Stress Reduction dan Prevention* (p.p 159-180) New York: Plenum.
- Kendall, P.C., & Braswell, L.1982. *Cognitive-Behavioral Self-Control Therapy for Children: a Component Analysis*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 672-689.
- Kendall, P.C., Williams, L., Pechacek, T.F., Graham, L.E., Shisslak, C., & Herzoff, N. 1979. *Cognitive-Behavioral and Patient Education Interventions in Cardiac Catheterization Procedures: The Palo Alto Medical Psychology Project*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 49-58.
- Kettlewell, P. W., Mizes, J. S., & Wasylsyshyn, N. A. 1992. *A Cognitive-Behavioral Group Treatment of Bulimia*. *Behavior Therapy*, 23(4).
- Kipper, D. A. 1992. *The Effects of Two Kinds of Role Playing on Self-Evaluation of Improved Assertiveness*. *Journal of Clinical Psychology*, 48(23), 246-250.
- Kirsch, I., & Henry, D. 1979. *Self-Desensitization and Meditation in The Reduction of Public Speaking Anxiety*. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 47, 536-541.
- Korn, E. R., & Johnson, K. 1983. *Visualization: The Use of Imagery In The Health Professions*. Homewood, IL: Dow-JonesIrwin.
- Krumboltz, J. D., & Thoresen, C. E. 1976. *Counseling Methods*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.

- Krumboltz, J., & Krumboltz, H. 1972. *Changing Children's Behavior* New York: Prentice-Hall.
- Ladouceur, R. 1983. *Participant Modeling with or Without Cognitive Treatment for Phobias*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 930-932.
- Lahey, Benjamin B. 2007. *Psychology an Introduction*. New York: Mc Graw Hill.
- Lambert, M. J. 1989. *The Individual Therapist's Contribution to Psychotherapy Process and Outcome*. *Clinical Psychology Review*, 9, 469-485.
- Lambert, M. J. 1992. *Psychotherapy Outcome Research: Implications for Integrative and Eclectic Therapist*. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of Psychotherapy Integration* (pp. 94-129). New York: Basic Books.
- Lambert, M. J., Shapiro, D. A., & Bergin, A. E. 1986. *The Effectiveness of Psychotherapy*. In S. L. Garfield & A. E. Bergin (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (pp. 111-141). New York: Wiley.
- Lang, P.J., Lazovik, B.C., & Hart, J.A. 1963. *Psychophysiological Analysis of Fear Modification Using an Automated Desensitization Procedure*. *Journal of Abnormal Psychology*, 76, 220-234.
- Langer, T., Janis, I., & Wolfer, J. 1975. *Reduction of Psychological Stress in Surgical Patients*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 11, 155-165.
- Lawrence, J.S. 1981. *Efficacy of a Money Deposit Contingency on Clinical Outpatients' Attendance and Participation in Assertive Training*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 12, 237-240.
- Lazarus, A.A. 1967. *The Results of Behavior Therapy in 126 Cases of Severe Neurosis*. *Behaviour Research and Therapy*, 1, 69-79.
- Lazarus, A.A. 1971. *Behavior Therapy and Beyond*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, A.A. 1973. *Multimodal Behavior Therapy: Treating The "Basic Id"*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 16, 404-411.
- Lazarus, A.A. 1977. *In The Mind's Eye: The Power of Imagery for Personal Enrichment*. New York: Rawson.
- Lazarus, A.A. 1981. *The Practice of Multimodal Therapy*. New York: Mc-Graw-Hill.
- Lazarus, A.A. 1985. *Casebook of Multimodal Therapy*. New York: Guilford.
- Lazarus, A.A. 1992. *The Multimodal Approach to The Treatment of Minor Depression*. *American Journal of Psychotherapy*, 86(1), 50-56.
- Lazarus, A.A. 1999. *The Practice Multimodal Therapy*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, A.A., & Mayne, T.I. 1990. *Relaxation: Some Limitations, Side Effects, and Proposed Solutions*. *Psychotherapy*, 27(2), 261-266.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lent, R.W., Russell, R.K., & Zamosny, K.P. 1981. *Comparison of Cue-Controlled Desensitization, Rational Restructuring and a Credible Placebo in The Treatment of Speech Anxiety*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 608-610.

- Levine, B.A., & Wolpe, J. 1980. *In Vivo Desensitization of a Severe Driving Phobia Through Radio Contact*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 11, 281-282.
- Linden, W., & Wen, F. K. 1990. *Therapy Outcome Research, Health Care Policy, and the Continuing Lack of Accumulated Knowledge*. *Professional Psychology: Research & Practice*, 21, 482-488.
- Linehan, M. M. 1993. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford.
- Lochman, M.M. 1992. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford.
- Mahoney, M. J. 1977. *Reflections on the Cognitive Learning Trend in Psychotherapy*. *American Psychologist*, 32, 5-13.
- Mahoney, M. J. and Thoresen, C. E. 1974. *Self-Control Power to the Person*, Monterey CA: Brooks/ Cole.
- Mahoney, M. J., & Gabriel, T. J. 1987. *Psychotherapy and the Cognitive Sciences: An Evolving Alliance*. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 1, 39-59.
- Maitland, R. 1975. *Essentials of Meditation*. Lakemont, GA: CSA Press.
- Mandino, 2004. *The Greatest Salesman in The World*. New York: Bantam Books.
- Marquis, J., Morgan, W., & Piaget, G. 1973. *A Guidebook for Systematic Desensitization* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Veterans Workshop.
- Martin, G.A. dan Worthington, E.L. 1982. *Behavior Homework*. In M.N. Hersen. R.M. Eisler & P.M. Miller (Eds). *Progress in Behavior Modification* Vol. 13. 197-226. New York: Academic Press.
- Martin. 1998. *Delayed Obsessive Compulsive Disorder Symptom Exacerbation After a Single Dose of a Serotonin Antagonist in Fluoxetine-Treated but not Untreated Patients*. *Psychopharmacology*, 140:434-444.
- Maslow, A.H. 1976. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Penguin Books.
- Masters, J.C., Burish, T.G., Hollon, S.D., & Rimm, D.C. 1987. *Behavior Therapy: Techniques and Empirical Findings* (3rd ed.). Orlando, FL: Harcourt Brace Jovanovich.
- Matheson, L.N. 1982. *Work Capacity Evaluation: A Training Manual for Occupational Therapists*. Trabuco Canyon, California: Rehabilitation Institute of Southern California.
- McDonald, F.J. 1973. *Behavioral Modification in Teacher Education*. In *Behavioral Modification in Education*. Chicago: University of Chicago Press.
- McLeod, J. 2003. *Pengantar Konseling. Teori dan Studi Kasus*. Alih Bahasa oleh A.K. Anwar. Jakarta: Kencana.
- McMullin, R. 1986. *Handbook of Cognitive Therapy Techniques*. New York: Norton Press. References 457.
- McMullin, R., & Giles, T. 1981. *Cognitive Behavior Therapy: A Restructuring Approach*. New York: Grune & Stratton.



- Meichenbaum, D. 1977. *Cognitive Behavior Modification: An Integrated Approach*. New York: Plenum.
- Meichenbaum, D. 1993. *Stress Inoculation Training: a Twenty Year Update*. In R.L. Woolfolk and P.M. Lehrer (Eds.), *Principles and Practices of Stress Management*. New York: Guilford Press.
- Meichenbaum, D. & Goodman, J. 1971. *Training Impulsive Children to Talk to Themselves: a Means of Developing Self-Control*. *Journal of Abnormal Psychology*, 77, 115-126.
- Meichenbaum, D., & Meichenbaum, A. 1974. *Cognitive Behavior Modification*. Morristown, NJ: General Learning.
- Meyer, R.G. 1983. *The Clinician's Handbook: Psychopathology of Adulthood and Late Adolescence*. Boston: Allyn & Bacon.
- Miller, C.R. dan Berman, J.S. 1983. *The Efficacy of Cognitive Behavior Therapies: A Quantitative Review of The Research Evidence*. *Psychological Bulletin*, 94, 39-53.
- Mills, H., Reiss, N. and Dombeck, M. 2012. *Stress Inoculation Therapy*. Diakses dari: www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15683. Tanggal 3 September 2012. Jam 16.30.
- Moore, K., & Altmaier, E. 1981. *Stress Inoculation Training with Cancer Patients*. *Cancer Nursing*, 10, 389-393.
- Nelson, R. C. 1990. *Choice Awareness: A Systematic Eclectic Counseling Theory*. Minneapolis, MN: Educational Media Corporation.
- Novaco, R.W. 1975. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*. Lexington, Mass: Heath.
- Nursalim, Mochamad. 2004. "Kombinasi Strategi Modeling, Cognitive Restructuring dan Systematic Desensitization untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Muka Umum di Jurusan PPB FIP Unesa", *Laporan Penelitian (tidak diterbitkan)*, Surabaya: Lembaga Penelitian Unesa.
- Nursalim, Mochamad, 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Okun, B. F. 1990. *Seeking Connections in Psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Okun, B.F. 1982. *Effective Helping: Interviewing and Counseling Techniques*, Monterey CA: Brooks/Cole.
- Osipow, S.H. 1970. *Strategies in Counseling for Behavior Change*. New York: Prentice-Hall, Inc.
- Parsons, F. 1909. *Choosing a Vocation*. Boston: Houghton Mifflin.
- Passer, M.W., Smith, R.E. 2007. *Psychology, The Science of Mind and Behavior*. New York: McGraw Hill.
- Patterson, C. H. 1986. *Theories of Counseling and Psychotherapy* (4th ed.). New York: Harper & Row.
- Peterson, L. dan Shigetomi, C. 1981. *The Use of Coping Technique to Minimize Anxiety in Hospitalized Children*. *Behavior Therapy*, 12, 1-14.



- Peterson, S., & Straub, R. L. 1992. *School Crisis Survival Guide: Management Techniques and Materials for Counselors and Administrators*. West Nyack, NY: Center for Applied Research in Education.
- Powers, R. L., & Hahn, J. M. 1977. *Creativity in Problem-Solving: The Double Dialogue Technique*. *Individual Psychologist*, 14(1), 22-32.
- Prawitasari, J.E. 1988. *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro & Makro*. Jakarta: Erlangga.
- Randich, S. 1982. *Evaluation of Stress Inoculation Training as a Pain Management Program for Rheumatoid Arthritis*. Unpublished doctoral dissertation, Washington University, St. Louis.
- Rathus, S. A., & Nevid, J. S. 1977. *BT Behavior Therapy Strategies for Solving Problems in Living*. New York: Signet.
- Redd, W.H., Porterfield, A.L., & Anderson, B.L. 1979. *Behavior Modification*. New York: Random House.
- Redd, W.H. 1980. *In Vivo Desensitization in The Treatment of Chronic Emesis Following Gastrointestinal Surgery*. *Behavior Therapy*, 11, 421-427.
- Rich, A.R. & Schroeder, H.E. 1976. *Research Issues in Assertiveness Training*. *Psychological Bulletin*, 83, 1081-1096.
- Rimm, D.C & Masters, J.C. 1979. *Behavioral Therapy: Techniques and Empirical Findings*. New York: Academic Press.
- Roberts, C. G., & Guttormson, L. 1990. *You and Stress: A Survival Guide for Adolescence*. Minneapolis, MN: Free Spirit Press.
- Rogers, C. R. 1986. Client-Centered Therapy. In I. Kutash & A. Wolf (Eds.), *Psychotherapist's Casebook: Theory and Techniques in The Practice of Modern Therapies* (pp. 197-208), San Francisco: Jossey-Bass.
- Roskies, E. 1983. *Stress Management for Type A Individuals*. In D. Meichenbaum and M. Jaremko (Eds.), *Stress Prevention and Reduction*. New York: Plenum Press.
- Ross, M.J., & Berger, R.S. 1996. *Effects of Stress Inoculation Training on Athletes' Post Surgical Pain and Rehabilitation After Orthopedic Injury*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 406-410.
- Rotter, H.B., Chance, J.E., and Phares E.J. 1972. *Application of a Social Learning Theory of Personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Safran, J. 1990. *Towards a Refinement of Cognitive Therapy in Light of Interpersonal Theory*. *Clinical Psychology Review*, 10, 107-115.
- Safran, J.C., Segal, Z.V., Vallis, T.M., Shaw, B.F., & Samstag, L.W. 1993. *Assessing Patient Suitability for Short-Term Cognitive Therapy with an Interpersonal Focus*. *Cognitive Therapy and Research*, 17, 23-38.
- Salter, 1949. *Conditioned Reflect Therapy*. New York: Farrar Sfaus Girous.



- Samaan, M. 1975. *Thought Stopping and Flooding in a Case of Hallucination, Obsession and Homicidal-Suicidal Behavior*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 6, 65-67.
- Santrock, John W., & Mitterer, John O. 2003. *Psychology 2*. New York: McGraw Hill.
- Sarason, J.A. 1973. *Towards a Refinement of Cognitive Therapy in Light of Interpersonal Theory: 11. Practice*. *Clinical Psychology Review*, 10, 107-115.
- Sarason, M.H. & Sarason, L.H. 1981. *Psychotherapy Education and Training: an Integrative Perspective*. Madison, CT: International Universities Press.
- Schindler, F.E. 1980. *Treatment by Systematic Desensitization of a Recurring Nightmare of a Real Life Trauma*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2, 53-54.
- Seligman, L. 2001. *System, Strategies, and Skill of Counseling and Psychotherapy, Part Five, Chapter 20: "Behavior Therapy and Cognitive Behavior Therapy."* NJ: Upper Saddle River.
- Seligman, M. E. P. 1995. *The Effectiveness of Psychotherapy: The Consumer Reports Study*. *American Psychologist*, 50, 965-974. [<http://www.apa.org/journals/seligman.html>]
- Seltzer, L. E. 1986. *Paradoxical Strategies in Psychotherapy: A Comprehensive Overview and Guidebook*. New York: Wiley.
- Shaffer, W. F. 1976. *Heuristic for The Initial Diagnostic Interview*. New York: Aldine.
- Shapiro, D., & Shapiro, D. 1982. *Meta-Analysis of Comparative Therapy Outcome Studies: A Replication of Refinement*. *Psychological Bulletin*, 92, 581-604.
- Shertzer, B., & Stone, Shelly C. 1981. *Fundamentals of Guidance*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Smith, D. 1982. *Trends in Counseling and Psychotherapy*. *American Psychologist*, 37, 802-809.
- Smith, M.I. 1975. *When I Say No I Feel Guilty*. New York: Dial.
- Smith, R.E. 1980. *A Cognitive-Affective Approach to Stress Management Training for Athletes*. In C.H. Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newell, and G.C. Roberts (Eds.), *Psychology of Motor Behavior and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Press.
- Soekadji, Soetarinah. 1983. *Modifikasi Perilaku : Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*. Jakarta: Liberty.
- Stewart, C.G., & Lewis, W.A., 1986. *Effect of Assertiveness Training on Self-Esteem of Black High School Students*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 10, 544-548.
- Subandi, dkk. 2002. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Swensen, C. H. 1968, *An Approach to Case Conceptualization*, Boston: Houghton Mifflin.
- Taylor, Shelley E., Peplau, L.A., & Sears, David O. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Thompson, C.L., & Rudolph, L.B., & Henderson, D. 2004. *Counseling Children*. 6th. Ed. Australia: Thompson-Brook/Cole.

- Thompson, R. A. (1990, February). *Strategies for Crisis Management in The Schools*. National Association of Secondary School Principals Bulletin, 14(6), 54-58.
- Thoresen, C. E dan Mahoney, M. J. 1974. *Behavioral Self-Control*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Turk, D.C., Meichenbaum, D., & Genest, M. 1983. *Pain and Behavioral Medicine: a Cognitive-Behavioral Perspective*. New York: Guilford Press.
- Ultee, C.A., Griffioen, D., & Schellekens, J. 1982. *The Reduction of Anxiety in Children: a Comparison on the Effects of "Systematic Desensitization in Vitro" and "Systematic Desensitization in Vivo"*. *Behavior Research and Therapy*, 20, 61-67.
- Van Hasselt, V.B., Hersen, M., Bellack, A.S., Rosenblum, N.D., & Lamparski, D. 1979. *Tripartite Assessment of The Effects of Systematic Desensitization in a Multi-Phobic Child: an Experimental Analysis*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 10, 51-55.
- Villar, E. 1997. *The Celtiberian Language*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Vriend, J. 1985. *Counseling Powers and Passions: More Counseling Techniques That Work*. Alexandria, VA: American Association of Counseling and Development.
- Walker, C.E, Clement, P.W, Hedberg, A.G, and Wraight, L. 1981. *Clinical Procedures of Behavioral Therapy*. New York: Prentice Hall, Inc.
- Watzlawick, P., Weakland, J., and Fisch, R. 1974. *Principals of Problem Formation and Problem Resolution*. California: WW Norton company.
- Wells, J.K., Howard, O.S., Nowlin, W.F., & Vargas, M.J. 1986. *Presurgical Anxiety and Postsurgical Pain and Adjustment: Effects of a Stress Inoculation Procedure*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 831-835.
- White, J., & Fadiman, J. (Eds.). 1976. *Relax: How You Can Feel Bette- Reduce Stress, and Overcome Tension*. New York: DellConfucian Press.
- William, Canale, dan Edgerly. 1976. *Affinity for Self-Management: a Comparison Between Counseling Client and Controls*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 7, 231 - 234.
- Wisocki, P.A. 1973. *The Successful Treatment of a Heroin Addict by Covert Conditioning Techniques*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 4, 55--61.
- Witmer, J. M., & Young, M. E. 1987. *Imagery in Counseling*. *Elementary School Guidance and Counseling*, 22(1), 5-15.
- Wiwoho, RH. 2011. *Reframing*. Jakarta: Indonlp.
- Wolpe, J. 1961. *The Prognosis in Unpsychoanalyzed Recovery from Neurosis*. *American Journal of Psychiatry*, 118, 35--39.
- Wolpe, J. 1982. *The Practice of Behavior Therapy* (3rd ed.). New York: Pergamon.
- Wolpe, J. 1983. *The Practice of Behavior Therapy*. Elmsford, New York: Pergamon Press.
- Woolfe, R., Strawbridge, S. and Dryden, W. (eds). 2002. *Handbook of Counselling Psychology*. 2nd ed. London: Sage.



- Woolfolk, R.L. dan Lehrer, P.M. 1995. *Principles and Practice of Stress Management*. New York: Guilford Press.
- Yamagami, T. 1971. *The Treatment of an Obsession by Thought-Stopping*. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 2,133-5.
- Yalom, I.D. 1980. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Young, J. E. 1999. *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach* (3rd ed.) Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Zane, N.W.S., Sue, S., Hu, L. & Kwon, J.H. 1991. *Asian-American Assertion: a Social Learning Analysis of Cultural Differences*. *Journal of Counseling Psychology* 38(1): 63-70.
- Zastrow, C.A.1977. *The Stability of Aggressive Behavior: a Meta-Analysis*. *Journal of Psychology*, 18, 273-281.



PROFIL PENULIS



Mochamad Nursalim, lahir di Dusun Lampah, Desa Sumberejo, Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban, pada tanggal 3 Mei 1968, anak kelima dari pasangan H. Maskub Ibrahim dan Siti. Riwayat pendidikannya dimulai dari SDN 1 Sumberejo, SMPN 1 Rengel, SPGN Tuban, S1 Bimbingan dan Konseling IKIP Surabaya dan S2 Psikologi UGM. Menikah dengan Wiwik Widayanti (1997) dan dikaruniai 2 putri yaitu Sherrin Nurlita Widya (1998) dan Salma Mayang Widya (2004).

Penulis merupakan tenaga pengajar di Prodi Bimbingan dan Konseling Unesa sejak 1994, saat ini berpangkat Pembina TK I/IVc dengan jabatan akademis lektor kepala. Selain mengajar di Unesa, penulis pernah mengajar di Unipa Surabaya (2000), ITS (2006–2007), Stikes Dr. Sutomo (2008–2010). Penulis pernah menjabat sebagai Ketua Jurusan PPB FIP Unesa dua periode tahun 2004–2008 dan 2008–2012, Pembantu Dekan III FIP periode 2012–2016. Penulis juga pernah menjabat sebagai Ketua Forum Jurusan PPB/BK se-Indonesia tahun 2007–2009. Penulis memperoleh penghargaan Nominasi Dosen Berprestasi (2007) dan penghargaan Satya Lencana Karya Satya 10 tahun (2008) serta sebagai Ketua Program Studi Berprestasi (2011).

Berbagai pelatihan dan seminar lokal, nasional, dan internasional telah diikuti penulis, baik sebagai pembicara maupun peserta. Selain itu, penulis juga sebagai narasumber di berbagai seminar serta sebagai instruktur di berbagai pelatihan. Penulis telah menghasilkan ratusan tulisan baik dalam bentuk makalah, laporan penelitian, laporan PKM, artikel di jurnal ilmiah terakreditasi dan dalam bentuk buku referensi. Buku yang telah dihasilkan penulis yaitu *Pengantar Bimbingan dan Konseling* (2003), *Layanan Bimbingan dan Konseling* (2003), *Analisis Masalah dalam Konseling* (2004), *Strategi Konseling* (2004), *Keterampilan Konseling* (2005), *Psikologi Pendidikan* (2008), *Konseling Kelompok* (2008), *Media Bimbingan dan Konseling* (2010), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar* (2011).

Buku ini ditulis sebagai wahana untuk memfasilitasi para konselor, calon konselor, psikolog, terapis, serta para pemerhati profesi konseling, untuk mempelajari dan mendalami salah satu aspek yang krusial dalam praktik konseling, yakni strategi konseling yang juga dikenal dengan istilah teknik konseling. Strategi konseling menjadi aspek yang sangat krusial dalam praktik konseling karena dengan memahami dan menggunakan strategi konseling dalam melaksanakan tugas-tugas profesionalnya maka konselor, sebagai profesional, di samping telah memenuhi tuntutan ilmiah dalam menjalankan profesinya, juga lebih mungkin dapat bekerja lebih efektif dan efisien.

Isi buku ini diawali dengan membahas tentang prosedur konseling, serta diperdalam tentang bagaimana memilih dan mengimplementasikan strategi konseling, dilanjutkan dengan berbagai macam strategi konseling yang sangat diperlukan dalam pemecahan masalah-masalah konseli. Buku ini akan menuntun para pembaca untuk memahami berbagai strategi konseling dari berbagai orientasi dan berbagai teori konseling di antaranya adalah strategi *modeling*, strategi *cognitive restructuring*, strategi *systematic desensitization*, strategi *thought stopping*, strategi pengambilan keputusan, strategi *self management*, strategi *assertive training*, strategi *reframing*, strategi relaksasi, strategi *stress inoculation*, dan sebagainya.

Di samping itu, buku ini dilengkapi dengan beberapa dialog antara konselor dan konseli yang menggambarkan proses penerapan suatu strategi konseling.

Pendidikan:

Akademika Permata

 **akademika**
permata

e-mail: akademiapenerbit@gmail.com

 **Induku**

ISBN (10) 602-8381-51-9
ISBN (13) 978-602-8381-51-2



9 786028 381512