

# Konseling Eklektik Dengan Kerangka Kerja *Skilled Helper Model*

Yulianti Dwi Astuti

Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Universitas Islam Indonesia  
yulianti.dwiastuti@uii.ac.id

## Abstrak

Pendekatan eklektik atau integratif saat ini muncul sebagai salah satu alternatif andalan dalam pemberian intervensi psikologi dibandingkan penggunaan pendekatan konseling murni. Artikel ini mencoba untuk memberikan gambaran tentang pelaksanaan konseling eklektik yang mengkombinasikan pendekatan *Person Centered* dan *Rational Emotive Behavior* dengan kerangka kerja *Skilled Helper Model* dari Egan. *Person Centered* dipilih karena klien merasa tidak diterima oleh lingkungan sehingga tidak dapat beraktualisasi diri dengan baik. Adapun *Rational Emotive Behavior* diperlukan karena sumber masalah klien adalah pada kecenderungannya untuk berfikir tidak rasional dan melemahkan diri. Oleh karena itu, setelah klien merasa diterima sepenuhnya oleh konselor, klien kemudian diajari untuk mengubah pikiran dan keyakinannya dengan merekonstruksi persepsi dan pikirannya agar menjadi lebih logis dengan menggunakan teknik dan tata cara yang sesuai. Untuk memastikan proses konseling berjalan dengan teratur dan memberikan hasil, konselor menjadikan model *Skilled Helper* dari Egan sebagai kerangka kerja dalam melakukan sesi konseling ini.

Kata kunci: *Person Centered, Rational Emotive Behavior, Skilled Helper Model*

## Pendahuluan

Bidang ilmu psikologi memiliki banyak pendekatan dalam teori maupun aplikasinya. Meskipun semua pendekatan ini memiliki beberapatujuan yang sama, tetapi masing-masing memiliki rute yang berbeda untuk mencapai tujuannya. Beberapa intervensi membutuhkan sikap aktif dan direktif pemberi intervensi, sementara yang lain mengedepankan klien sebagai agen aktif. Beberapa terapi fokus pada mengalami emosi, sementara yang lain menekankan identifikasi pola kognitif, atau berkonsentrasi pada perilaku yang ditunjukkan klien. Dengan semua keragaman ini, tentu sulit bagi seorang praktisi untuk dapat mengembangkan keterampilannya dalam semua teknik yang ada.

Bidang konseling di awal kemunculannya dipenuhi dengan perang teori. Mencari kesamaan di antara berbagai sistem intervensi adalah hal yang relatif baru. Selama beberapa dekade, para ahli menolak integrasi. Norcross & Beutler (Corey, 2015) menyatakan bahwa baru sejak awal 1980-an, integrasi berkembang menjadi lebih jelas dan saat ini telah menjadi gerakan yang mapan dan dihormati serta diandalkan. Mulai saat itu para peneliti dan praktisi psikologi tidak lagi mencari pendekatan konseling murni mana yang paling efektif, tetapi mulai mengalihkan fokus risetnya pada identifikasi faktor-faktor umum atau non spesifik yang secara universal efektif dalam semua pendekatan utama

konseling. Perubahan ini menyebabkan runtuhnya batasan-batasan yang kaku antar paradigma dan memengaruhi perkembangan dan peningkatan popularitas pendekatan integratif dan eklektik.

Menurut Kamus Psikologi APA (<https://dictionary.apa.org/>), konseling eklektik adalah teori atau praktik konseling yang menggabungkan doktrin, temuan, dan teknik yang dipilih dari beragam sistem teoretis. Pendekatan eklektik juga dikenal sebagai konseling integratif. Orientasi pendekatan eklektik adalah penggabungan teori-teori konseling dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan pada masing-masing teori tersebut. Karena dalam praktiknya pendekatan eklektik menggunakan semua teori konseling, maka pendekatan ini tidak pernah menggunakan konsep-konsep teori secara tetap, tetapi akan memilih konsep teori apakah yang paling sesuai dengan masalah peserta didik. Oleh karena itu, pendekatan eklektik bersifat fleksibel dalam penggunaannya. Selain itu, pendekatan eklektik juga bersifat ilmiah, sistematis, dan logis.

Menurut Lapworth et.al (Faris & van Ooijen, 2012), integrasi merupakan istilah yang berguna untuk mengakomodasi berbagai pendekatan yang melampaui bentuk murni dengan memasukkan pluralisme, transtheoreticism, faktor umum, eklektisme, relasional dan pendekatan dekonstruksionis.

Konselor yang berpegang pada pola eklektik berpendapat bahwa mengikuti satu

orientasi teoritis serta menerapkan satu pendekatan saja akan membatasi ruang gerak konselor. Sebaliknya dengan menggunakan variasi dalam sudut pandang, prosedur dan teknik, konselor dapat memberi layanan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan serta ciri khas masalah yang dihadapi masing-masing klien. Ini tidak berarti bahwa konselor berpikir dan bertindak seperti orang yang bersikap oportunis, dalam arti diterapkan saja pandangan, prosedur dan teknik yang kebetulan membawa hasil yang paling baik tanpa berpegang pada prinsip-prinsip tertentu. Konselor yang berpegang pada pola eklektik harus menguasai sejumlah prosedur dan teknik serta memilih dari prosedur-prosedur dan teknik-teknik yang tersedia, mana yang dianggapnya paling sesuai dalam melayani klien tertentu (Winkel & Hastuti, 2010).

Pendekatan faktor non-spesifik atau umum untuk integrasi ini berupaya mengungkap dan memanfaatkan sebaik mungkin hal-hal yang dianggap sebagai unsur inti yang universal dari efektif di semua pendekatan konseling utama. Duncan et.al (Kaslow & Lebow, 2002) menyatakan, yang terpenting paradigma ini berusaha untuk lebih menekankan pada unsur-unsur apa yang dianggap klien efektif dibandingkan apa yang dipikirkan oleh pemberi intervensi dan peneliti.

Grencavage dan Norcross (Wosket, 2007) mengidentifikasi faktor-faktor umum dalam beragam pendekatan konseling yang

terdapat pada 50 publikasi ilmiah dan mengkategorikannya menjadi lima kelompok utama sebagai berikut:

1. Karakteristik klien seperti harapan positif, keaktifan klien mencari bantuan.
2. Kualitas pemberi intervensi seperti kehangatan, empati, penerimaan.
3. Proses perubahan, misalnya kesempatan untuk katarsis, penguasaan dan penerapan perilaku baru, pengembangan wawasan/kesadaran, pengalaman sukses dan keberhasilan, pembelajaran emosi dan interpersonal.
4. Struktur tritmen contohnya penggunaan teknik, pengaturan tritmen, setting yang mendukung penyembuhan, fokus pada *inner world* (batin) dan eksplorasi dari masalah emosi.
5. Elemen hubungan, misalnya pengembangan hubungan terapeutik, keterikatan dan transferensi.

Dari daftar di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor kompleks yang bekerja dalam setiap pendekatan yang efektif dan bahwa teknik dan strategi hanya membentuk sebagian kecil dari keseluruhan perubahan.

### **Pertumbuhan pendekatan eklektik dan integratif**

Pengakuan yang berkembang bahwa faktor-faktor umum muncul dalam semua pendekatan konseling utama sebagai agen perubahan universal telah memberikan kontribusi signifikan terhadap gerakan yang dapat diamati menuju eklektisisme dan

integrasi dalam dunia konseling. Sebuah survey yang dilakukan kepada para profesional helper di Amerika Utara menemukan bahwa 50-75% praktisi lebih menyukai beberapa jenis intervensi eklektik (Lambert, 2013).

Gerakan integratif/eklektik, banyak mengambil bentuk awalnya dari paradigma faktor-faktor umum, kemudian dibentuk oleh akumulasi bukti penelitian yang semakin meningkat. Beberapa temuan kunci dirangkum Wosket (2016) sebagai berikut:

- a. bahwa konseling dan psikoterapi umumnya efektif, tidak ada yang lebih menonjol dari yang lain. Ini berarti mustahil untuk memastikan pendekatan (atau pendekatan) mana yang lebih efektif daripada yang lain. Dengan ditemukannya 'fenomena hasil yang sama' - ini maka disimpulkan bahwa pendekatan yang berbeda dapat mencapai hasil yang sama
- b. bahwa kesetaraan hasil tersebut sebagian besar ditentukan oleh faktor-faktor umum di seluruh pendekatan.
- c. bahwa pemberi intervensi dan klien yang cocok dengan berbagai variabel adalah prediktor penting hasil 'paradoks kesetaraan', yang menunjukkan bahwa pemberi intervensi berpengalaman (terlepas dari orientasi) lebih mirip dalam cara prakteknya dan bahwa semakin berpengalaman praktisi, semakin besar kemungkinan dia akan bekerja secara integratif. Pengalaman (bukannya teori)

mendorong pemberi intervensi yang lebih berpengalaman untuk menggunakan beragam pendekatan.

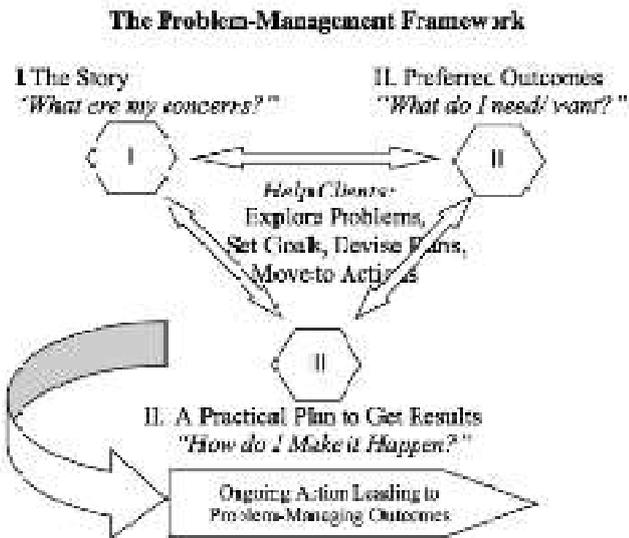
- d. bahwa asisten paraprofesiона menggunakan berbagai keterampilan yang sama efektifnya dengan pemberi intervensi yang terlatih secara profesional dalam beberapa konteks bahwa agen perubahan utama dari konseling atau psikoterapi yang efektif adalah kepribadian pemberi intervensi, bukan teori atau model yang digunakan - terutama kemampuan untuk membentuk hubungan yang hangat dan suportif
- e. bahwa sejumlah penelitian mungkin menghasilkan perubahan terapeutik yang dikaitkan dengan pendekatan tertentu apadaha perubahan itu sebenarnya dipengaruhi oleh pemberi intervensi.

#### ***Skilled Helper Model* sebagai kerangka kerja yang terintegrasi**

Hollanders (Woolfe, Strawbridge & Douglas, 2009) menyatakan bahwa *Skilled*

*Helper Model* merupakan salah satu kerangka kerja eklektisisme sistematis atau teknis. Ini didasarkan pada argumen bahwa model tersebut memungkinkan konselor untuk secara sistematis menggunakan berbagai keterampilan dan strategi yang disesuaikan dengan berbagai tahap proses konseling. Jenkins (2000) lebih suka melihatnya sebagai model integratif karena *Skilled Helper Model* memberikankerangka kerja menyeluruh untuk proses bantuan namun tidak mengacu pada salah satu teori tertentu.

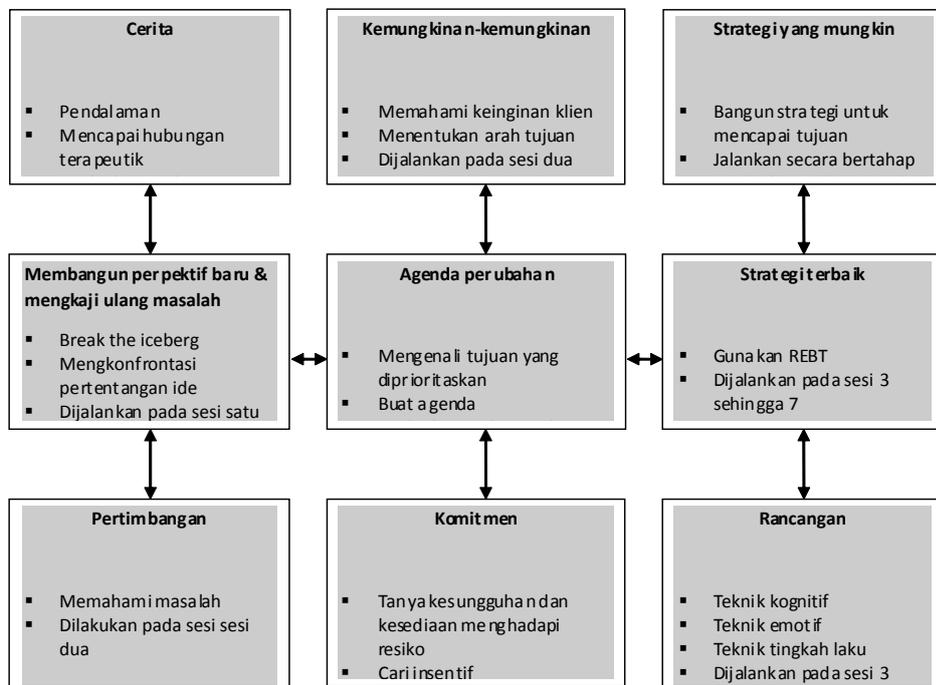
Jenkins (2000) berpendapat bahwa *Skilled Helper Model* secara dominan mengacu pada nilai-nilai dan prinsip *person centered* dan pendekatan *cognitive-behavior*. Adapun Coles (Wosket, 2008) menyatakan kapasitas model ini untuk mengintegrasikan gagasan psikodinamik dengan perspektif *cognitive-behavior* dan humanistik. Egan sendiri menggambarkan model ini sebagai kerangka kerja integrasi yang akan membantu konselor mengembangkan landasan yang kuat untuk membentuk orientasi konselingnya sendiri (Egan, 2014).



Gambar 1. Kerangka Kerja Pengelolaan Masalah 3 Tahap (Egan, 2014)

Model ini dapat membantu klien untuk memahami permasalahan-permasalahannya dengan lebih jelas, menentukan apa yang diinginkan klien dan merancang masa depan yang lebih baik dan membentuk serta memilih

strategi-strategi tindakan yang sesuai. Secara umum, model *Skilled Helper* dari Egan (2014) ini memiliki tiga tahapan yaitu: Skenario sekarang, skenario yang diinginkan dan strategi tindakan.



Kondisi Sekarang

Kondisi yang Diharapkan

Tindakan

Bagan 1. Model Egan

## **Penerapan Konseling Eklektik dengan Kerangka Kerja Model Egan**

Berikut ini akan dijabarkan contoh pelaksanaan konseling eklektik pada salah satu kasus. Dalam konseling ini, klien akan mendapat intervensi dengan menggunakan pendekatan *client centered* di bagian awal konseling dan dilanjutkan dengan penerapan konseling *rational emotive behavior* pada saat konselor telah mengetahui bahwa sumber masalah klien ada pada keyakinan-keyakinan irasionalnya. Penerapan konseling dilakukan dengan kerangka kerja *Skilled Helper Model* dari Egan.

### **Skenario Sekarang**

Tahap ini dijalankan pada sesi konseling yang pertama dan kedua. Pada tahap pertama ini, konselor melakukan tiga tugas, yaitu:

1. Menjalani hubungan terapeutik atau psikologis untuk mendorong klien bercerita dan mengungkapkan isi hatinya, khususnya mengenai permasalahan yang dialami kepada konselor.

Hubungan terapeutik yang baik akan membuat klien menerima konselor dengan hati yang terbuka dan mempercayai konselor. Konselor memulai sesi dengan membuat penstrukturan. Konselor menjelaskan kepada klien apakah pengertian dan tujuan konseling, bagaimana proses konseling akan berjalan serta etika yang ada.

Konselor kemudian meminta klien untuk menceritakan masalah yang sedang dihadapi klien sehingga dia datang untuk

meminta layanan konseling. Ketika klien menjelaskan permasalahannya, konselor mencoba memahami dengan baik dan betul cerita tersebut. Berdasarkan masalah-masalah yang dikemukakan oleh klien, konselor mengidentifikasi tema cerita dan permasalahan yang sebenarnya. Selanjutnya konselor membantu klien untuk menyadari *blind spot* yang menghalangi mereka untuk melihat masalah yang sebenarnya. Klien dibantu membuat perspektif baru dan mengkaji ulang masalah mereka. Klien disadarkan bahwa ada sesuatu masalah yang perlu diselesaikan dan dia sendiri perlu berperan aktif dalam proses penyelesaian tersebut.

### **Contoh:**

Klien datang dengan mengeluhkan masalah penyesuaian dirinya dengan sesama penghuni asrama. Menurut klien hal itu terjadi karena teman-temannya menolak keberadaan dirinya yang dicurigai sebagai lesbian karena perilakunya yang "berbeda" dengan teman-teman lainnya. Konselor kemudian menanyakan kepada klien apakah kecurigaan teman-temannya itu benar? Klien mengakui bahwa dia memang pernah menjadi lesbian sewaktu bekerja beberapa tahun di luar negeri, tetapi saat ini dia dalam proses untuk berhenti. Meskipun begitu, karena tinggal satu asrama dengan banyak perempuan, klien terkadang masih memiliki rasa suka yang intens kepada teman seasramanya dan dia mengalami kesulitan untuk membedakan apakah yang dia rasakan itu adalah perasaan suka sebagai

teman, adik, atau rasa cinta. Perasaannya tersebut mempengaruhi perilaku kesehariannya terhadap perempuan-perempuan yang dia sukai sehingga menimbulkan rasa risih dari yang bersangkutan maupun teman-teman yang lain.

2. Konselor menangkap beberapa inti permasalahan dan meminta klien untuk membuat penjelasan lebih mendalam (*break the iceberg*).

**Contoh:**

Klien mengatakan bahwa dia pernah menjalani kehidupan sebagai lesbian. Konselor meminta klien untuk menjelaskan lebih mendalam kapan hal itu terjadi dan apakah yang menyebabkan hal itu terjadi?

Berdasarkan berbagai penjelasan klien, konselor dapat mengetahui dengan jelas bahwa klien menjadi lesbian lebih karena faktor lingkungan karena dalam keluarganya tidak ditemukan riwayat homoseksualitas ini. Sejak kecil sampai remaja klien sama sekali tidak memiliki ketertarikan kepada sesama perempuan. Sewaktu SMA klien juga pernah berpacaran dengan beberapa lelaki. Beberapa faktor yang ditengarai menjadi penyebab klien berubah menjadi lesbian adalah:

- a. Klien mengalami trauma karena mengalami berbagai pengalaman buruk dengan lelaki:
  - 1) Ayah kandung meninggalkan ibunya dan tidak peduli terhadap klien. Oleh karena itu klien memiliki kebencian yang amat dalam kepada ayahnya.

- 2) Klien pernah dijual sebagai pelacur oleh ibunya dan dipaksa melakukan hubungan seksual dengan banyak lelaki
  - 3) Klien pernah diperkosa oleh mertua atasannya di luar negeri
- b. Rumah tangga orang tua klien yang tidak pernah damai dan kemudian berakhir dengan perceraian dan perebutan anak menyebabkan klien merasa hatinya terbelah dua.
 

Klien tidak mau terlalu dekat dengan ibu karena takut menyakiti ayah, sebaliknya klien juga tidak mau dekat dengan ayah karena takut dianggap mengkhianati ibunya. Akibatnya klien kekurangan perhatian dan kasih sayang dari kedua orang tuanya.
  - c. Klien selalu menilai dirinya sebagai orang yang tidak baik dan telah rusak karena dia pernah dijual sebagai pelacur, menjalani kehidupan sebagai lesbian, dan diperkosa oleh mertua atasan.
 

Keadaan ini menyebabkan klien memiliki perasaan rendah diri, terutama bila berhubungan dengan lelaki. Akibatnya, jika klien mulai menyukai lelaki, dia cenderung menghalanginya dengan memunculkan sikap yang bertentangan (membenci lelaki) sebagai mekanisme pembelaan diri.
  - d. Klien awalnya tertarik menjadi lesbian karena merasa mendapatkan kasih sayang dan perhatian teman kerjanya

Klien yang selama ini tidak memperoleh kasih sayang dari keluarganya merasa disirami air sejuk saat mendapat perhatian dan diistimewakan oleh temannya tadi. Segala permintaan klien juga dikabulkan sehingga klien merasa memiliki keterikatan fisik dan emosi yang mendalam sampai akhirnya memiliki pengalaman seksual dengan sesama jenis.

Konselor juga melakukan konfrontasi ketika menemui adanya pertentangan pandangan dalam diri klien

**Contoh:**

- a. Klien mengatakan bahwa dirinya adalah orang yang tidak baik, sementara klien juga mengatakan bahwa dia selalu berusaha memaafkan perbuatan jahat orang lain terhadapnya, selalu perhatian terhadap orang lain, rajin menjalankan ibadah, dan lain-lain
- b. Klien mengatakan bahwa dia tidak peduli dengan perkataan dan anggapan orang lain terhadap dirinya tetapi konselor menunjukkan bahwa sebetulnya klien mudah terpengaruh oleh pandangan ataupun pendapat orang lain karena jika ada orang yang memiliki pendapat negatif tentang dirinya maka klien akan menjadi ragu, marah, kecewa dan tidak bersemangat melakukan aktivitas apapun.
- c. Klien mengatakan bahwa dia bertekad untuk tidak menjadi lesbian lagi, tetapi

dia mengatakan masih menyukai wanita '!' konselor menanyakan apakah klien memang bersungguh-sungguh ingin berubah ataukah sekedar memenuhi tuntutan lingkungan

3. Pada tahap ini juga, konselor dan klien bersama-sama mencoba memahami masalah yang dihadapi oleh klien dan perlu diselesaikan.

Karena masalah yang dikemukakan klien ada beberapa, maka konselor membantu klien memilih masalah-masalah penting yang akan diprioritaskan.

Dalam tahap ini telah dikenali beberapa masalah penting, yaitu:

- a. Klien ingin berhenti menjadi lesbian, tetapi masih merasa ragu apakah dia dapat melakukannya. Norma-norma agama dan sosial yang dipercayai klien menyatakan bahwa menjadi lesbian adalah perbuatan yang salah dan berdosa sehingga klien merasa tertekan. Stres ini menjadi bertambah berat karena lingkungan juga menentang perbuatan tersebut dengan menunjukkan sikap tidak bersahabat serta selalu memberi teguran kepada klien. Klien telah berusaha untuk tidak lagi menjadi lesbian (dengan cara menghindari perempuan yang dia sukai), tetapi usaha tersebut belum memberikan hasil. Klien mengatakan bahwa dia masih memiliki dorongan untuk menyukai sesama wanita. Bahkan adakalanya klien takut

menjalin hubungan persahabatan dengan sesama wanita karena khawatir perasaan sukanya tersebut akan berganti menjadi rasa cinta.

- b. Klien mengalami gangguan penyesuaian diri dengan teman se-asramanya. Hal ini disebabkan teman-teman asramanya mengetahui bahwa klien adalah seorang lesbian sehingga memberikan berbagai label yang negatif kepada klien. Permasalahan di asrama ini dapat dibedakan menjadi atas dua: (1) Klien mendapat tentangan dari orang-orang yang memang menganggap lesbian sebagai abnormalitas, (2) Klien mendapat tentangan dari orang-orang yang sebenarnya juga lesbian tetapi tidak mau mengungkapkan identitas mereka yang sebenarnya (*coming out*) dan menganggap klien sebagai saingan ataupun pemberontak. Klien seolah-olah tidak memerlukan orang lain ("saya tidak peduli dengan perkataan dan anggapan orang lain terhadap saya") tetapi sebenarnya klien mudah terpengaruh oleh pandangan ataupun pendapat orang lain ("saya ingin membuktikan bahwa saya tidak seburuk yang mereka kira").
- c. Terdapat berbagai keyakinan tidak rasional dalam diri klien seperti: "Saya adalah seorang yang tidak baik/ rusak", "Semua lelaki adalah jahat".

### **Skenario yang Diinginkan**

Pada tahap kedua ini, konselor membantu klien untuk:

1. Mencari kemungkinan-kemungkinan yang lebih baik di masa depan

Pada tahap ini, konselor membantu klien untuk menetapkan arah tujuan dan mencoba membebaskan klien dari permasalahan yang sedang dihadapinya. Hal ini dimulai dengan membantu klien mengetahui apa yang diinginkannya dan apa saja yang diperlukan untuk berubah.

Hal-hal yang diinginkan klien yaitu: (1) Klien ingin berhenti menjadi lesbian dan dapat mengontrol perasaan tertariknya terhadap sesama wanita (3) Klien ingin dapat menyesuaikan diri dengan orang lain (4) Klien ingin mengurangi tingkah lakunya yang dapat menimbulkan penilaian negatif orang lain terhadap dirinya (5) Klien ingin dapat menjalin persahabatan dengan sesama wanita tetapi tidak membuatnya terjerumus menjadi lesbian lagi (6) Klien ingin dapat menyukai lelaki lagi (7) Klien ingin dapat mengatasi kecemasannya setiap mendengar penilaian negatif orang terhadap dirinya (8) Klien ingin menghilangkan perasaan rendah dirinya (9) Klien ingin menunjukkan kepada orang lain bahwa dirinya juga memiliki kelebihan dan (10) Klien ingin memperbaiki hubungannya dengan keluarganya

Sumber kekuatan yang dimiliki klien: Klien adalah seorang yang memiliki kemampuan kognitif yang baik, Klien memiliki

berbagai minat, Klien dapat mencurahkan isi hatinya dengan lancar (*verbal fluency*), Klien memiliki rasa ingin tahu yang cukup besar, Klien merupakan orang yang tabah dan tidak mudah menyerah dan Klien memiliki sifat mandiri (*independence*).

2. Bergerak dari kemungkinan kepada pilihan.

Konselor dan klien bersama-sama mengenali tindakan-tindakan yang perlu diambil oleh klien untuk menangani masalah yang dihadapinya dan apakah pilihan yang terbaik bagi klien. Agenda yang dibuat klien harus bersifat realistis, menantang dan memberikan hasil, sesuai dengan nilai-nilai klien, dan waktunya mencukupi.

Dengan mempertimbangkan skope tujuan, tingkat kesulitan dan sumber kekuatan yang ada pada diri klien, maka klien memilih untuk fokus terlebih dulu kepada masalah gangguan penyesuaian dirinya dengan mengubah keyakinan-keyakinan irasional yang tertanam dalam diri dan menimbulkan konsekuensi-konsekuensi negatif pada klien.

3. Membantu klien berkomitmen terhadap pilihannya.

Konselor menanyakan apakah klien betul-betul ingin mencapai tujuan tersebut, dan apakah klien telah bersedia dengan resiko-resiko yang harus dihadapinya. Konselor juga membantu klien mencari insentif yang dapat digunakan agar klien komit terhadap pilihan yang harus dilakukannya. Dalam perkara ini, klien mengatakan bahwa insentif yang terpenting

dalam dirinya adalah kepuasanyang diperolehnya jika dia berhasil. Sedangkan insentif tambahan adalah apabila para penghuni asrama karyawan dapat menerima dirinya dengan baik.

### **Tindakan**

Pada tahap ini, konselor melakukan langkah-langkah:

1. Membangun strategi dan perencanaan untuk mencapai tujuan klien.

Konselor menanyakan kepada klien strategi apakah yang pernah dia lakukan untuk mengatasi permasalahannya. Klien mengatakan bahwa dia pernah bertindak tergesa-gesa karena hendak cepat mengatasi masalahnya dan tidak memikirkan resiko yang akan dihadapinya, selain itu klien juga kurang siap menghadapi rintangan yang ada. Klien mendapati bahwa strateginya tersebut tidak efektif.

### **Contoh:**

Klien pernah bertunangan dengan seorang lelaki bukan karena dia menyukainya tetapi karena merasa kasihan terhadap lelaki itu yang memiliki berbagai penyakit serius dan sering membuatnya lemah. Klien sendiri belum yakin mengenai kesiapan dan kesungguhannya untuk bernikah.

Klien pergi bekerja ke luar negeri kedua kalinya dalam rangka untuk menghindari dari kejaran pasangan lesbiannya dan melarikan diri dari kebimbangannya untuk menikah dengan tunangannya. Tetapi itu tidak menyelesaikan masalahnya.

2. Memilih strategi yang terbaik/ sesuai untuk membantu klien kemudian dilanjutkan dengan merancang tindakan.

Konselor memilih untuk menggunakan beberapa teknik dalam *Rational Emotive Behavior* (REB). Model ABC merupakan inti dari praktik konseling REB oleh karena itu implementasinya harus mendapatkan perhatian yang lebih mendetail (Dryden & Neenan, 2004). A mewakili *activating event* atau peristiwa pemicu. Terdapat dua jenis A (*activating event*) dalam konseling REB, yang pertama adalah 'A situasional' yang mengacu pada aspek objektif dari situasi yang mengganggu individu. A kedua adalah 'A kritis' yang mengacu pada aspek klientif dari situasi yang mengganggu individu. Pada umumnya, 'A kritis' merupakan inferensi dari apa yang terjadi pada 'A situasional'.

B mewakili *Beliefs* atau keyakinan. Keyakinan merupakan kognisi evaluatif atau pandangan yang terstruktur terhadap hal-hal di sekitar individu, bisa berupa pandangan kaku atau fleksibel, ekstrim maupun non-ekstrim. Ketika keyakinan individu bersifat rigid maka itu dinamakan 'keyakinan irrasional' dan biasanya berupa keharusan, kemutlakan, ataupun kewajiban terhadap sesuatu. Individu yang memiliki keyakinan yang rigid akan cenderung membuat kesimpulan yang irrasional. C mewakili *Consequence*, merupakan konsekuensi emosional, pikiran dan perilaku yang muncul dari keyakinan atau *belief* (B) terhadap situasi

pemicu atau *activating event* (A). Dalam konseling REB, C yang mengikuti keyakinan irrasional tentang A yang negatif akan bersifat mengganggu dan disebut konsekuensi negatif tidak sehat. Sebaliknya, C yang mengikuti keyakinan rasional tentang A yang negatif maka sifatnya tidak mengganggu dan disebut konsekuensi negatif yang sehat (Ellis, 2007; Dryden & Neenan, 2004).

Konseling REB merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk membantu individu meminimalisir gangguan emosi dan perilaku merusak diri, serta mendorong mereka untuk hidup secara lebih bermakna dan bahagia (Dryden, 2007). Dalam mencapai tujuan tersebut, konselor REB diharapkan membantu klien untuk: (1) untuk berpikir secara lebih rasional (logis, fleksibel dan ilmiah); (2) untuk merasa lebih sehat; dan (3) untuk bertindak lebih efisien dalam rangka mencapai tujuan dan sasaran mereka (Dryden & Neenan, 2004). Teknik REB ini dipilih karena konselor menilai bahwa kebanyakan masalah emosi dan tingkah laku klien bersumber dari pernyataan tidak rasional yang dibuat oleh klien sendiri ketika kehidupan tidak sesuai dengan apa yang dia inginkan. Keyakinan irrasional terdiri dari kemutlakan (*absolutist*), kepercayaan yang dogmatis dan tidak fleksibel, yang biasanya berbentuk "harus, seharusnya, perlu, sebaiknya". Klien juga sering mempunyai kesimpulan menilai diri seperti '*saya ini manusia yang sangat buruk..*' dan '*Saya tidak dapat melakukan apa-apa*'.

Sebagai pelopor, Ellis menekankan konsep bahwa “pemikiran yang tidak rasional harus ditantang supaya menjadi rasional”. Pemikiran yang tidak rasional ini adalah akibat dari proses dan pengaruh budaya dan proses pembelajaran. Oleh karena itu, individu harus mengubah pikiran dan kepercayaannya dengan merekonstruksi persepsi dan fikirannya agar menjadi lebih logis dengan menggunakan teknik dan tata cara yang sesuai.

3. Konselor membantu klien membuat rancangan yang memungkinkan klien mengikuti strategi dan agenda yang telah ditetapkan.

Konselor menjelaskan kepada klien bahwa rencana ini menuntut kedisiplinan dan konsentrasi klien. Karena klien memilih untuk bekerja dengan teknik-teknik REB, maka dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

#### **a. Teknik Kognitif**

- (1) Konselor membantu klien untuk membedakan antara pikiran-pikiran yang rasional dan tidak rasional.

Klien diberi penjelasan tentang teori ABCDE dari Ellis untuk menjelaskan kepercayaan tidak rasional yang menyebabkan masalah klien. Klien juga ditantang untuk mengubah sistem keyakinannya (*belief system*) dalam menghadapi masalah emosinya. Hal ini dilakukan dengan menciptakan D, “*a dispute belief system*” yang melawan pikiran tidak rasional yang dimiliki individu.

#### *A: Activating Event/ Situation right now/ reality/ physical fact (Peristiwa)*

Contoh: Klien mendapatkan banyak teguran dari para penghuni asrama karyawan mengenai tingkahlakunya yang sering merayu-rayu wanita lain.

*B: Belief system (things they tell themselves)/* Sistem kepercayaan yang dipegang. Klien meyakini bahwa dirinya telah gagal untuk mengubah dirinya menjadi seorang wanita normal. Klien juga percaya bahwa dirinya adalah seorang yang buruk karena memiliki tingkah laku yang tidak sama dengan orang lain.

*C: Emotional consequences/ feelings/* Emosi, pemikiran dan tingkah laku yang terganggu akibat dari peristiwa (A) dan sistem kepercayaan yang dianuti (B). Dalam contoh situasi yang diberikan, klien menunjukkan simtom gangguan emosi dan pikiran seperti: merasa sedih dan tertekan sehingga malas melakukan apa pun.

#### **D: Dispute (confirm B or dispute B)**

Konselor menantang, mendukung dan membetulkan sistem kepercayaan klien dengan mengatakan kesulitan dia untuk menyesuaikan diri tidak berarti dia seorang yang gagal. Dia mendapat teguran dari orang lain juga tidak berarti dia seorang yang buruk. Tidak semua tingkah laku klien yang berbeda juga langsung dapat diartikan sebagai tingkah laku yang buruk. Oleh karena itu, dia dapat mencoba lagi untuk menjadi normal.

#### **E: Emotion after dispute**

Emosi dan tahap pemikiran individu berubah dari tidak rasional menjadi pikiran yang rasional. Oleh karena itu emosi, pemikiran dan tingkah laku individu menjadi normal lagi.

**Contoh-contoh lain:**

<b>Fikiran tidak rasional</b>	<b>Konfrontasi</b>
Saya adalah orang yang tidak baik	Apakah anda tidak memiliki sisi baik sama sekali?
Semua lelaki adalah jahat	Apakah anda memiliki bukti bahwa semua lelaki jahat? Berapa orang lelaki yang anda ketahui kejahatannya?
Saya akan merasa tertekan dan sedih kalau K (perempuan yg disukainya di asrama) pulang	Apakah kebahagiaan dan kenyamanan hidup anda hanya ditentukan oleh keberadaan K?
Masa lalu saya yang kelam menyebabkan saya merasa rendah diri bila berhadapan dengan lelaki	Mengapa masa lalu yang kelam tersebut hanya membuat anda rendah diri di depan lelaki, tetapi tidak di depan wanita? Apakah ini logis?
Saya benci lelaki yang disukai banyak orang karena dia menyebabkan para wanita bertengkar untuk merebutnya	Lelaki itu tidak membuat kesalahan apapun, dia tidak menyuruh wanita-wanita itu untuk menyukainya dan bertengkar untuk merebutnya.
Seorang penulis yang mengalami suatu peristiwa secara langsung akan menghasilkan karya yang lebih baik	Seorang penulis bisa mendapatkan ide cerita dari mana saja, antaranya buku-buku, film, pengalaman orang lain, ataupun fantasinya sendiri

(2) Konselor mendorong klien untuk membentuk falsafah hidup baru yang lebih positif. Contohnya:

*“ Saya memang pernah mengalami masa lalu yang buruk, tapi saya juga berhak mendapatkan masa depan yang lebih baik”*

“Perlakuan dan perkataan kawan-kawan di asrama karyawan memang menyakitkan hati saya, tapi hal itu dapat membantu saya mengontrol tingkah laku saya sehingga menjadi lebih baik”

“Saya memang memiliki banyak kelemahan, tetapi itu tidak menjadikan diri saya lebih rendah dari orang lain karena setiap orang

memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

(3) Konselor memberikan majalah-majalah yang dapat memberikan pengetahuan mengenai berfikir positif untuk dibaca oleh klien

(4) Konselor menanyakan kesenangan atau hobi klien dan menjelaskan keuntungan memiliki hobi . Dalam hal ini klien mengatakan bahwa dia memiliki hobi menulis dan konselor menyarankan klien untuk kembali menekuni hobinya tersebut

b. Teknik Emotif

- (1) Konselor meminta klien untuk berbicara dengan dirinya sendiri dengan berusaha membantah keharusan-keharusan irasional yang dimilikinya.
- (2) Dorong klien untuk memberitahu diri sendiri bahwa

*“ Saya tidak memerlukan persetujuan orang lain dalam bertindak laku, tetapi tentu saja saya lebih suka apabila mereka suka dengan perilaku saya”.*

*“Saya memang memiliki pengalaman buruk dengan beberapa laki-laki, tetapi banyak juga laki-laki yang baik kepada saya”*

- (3) Konselor mendorong klien untuk menggunakan humor dalam menghapus sistem kepercayaan yang irrasional serta untuk menghibur diri

c. Teknik Tingkah Laku

- (1) Konselor mendorong klien untuk secara bertahap mencoba melakukan hal-hal yang takut untuk dilakukannya. Contohnya:

*Konselor mendorong klien untuk tetap berteman dengan para wanita untuk melatih klien membedakan dorongan untuk bersahabat dengan dorongan untuk bercinta. Pada sesi 3 klien berhasil menjalin persahabatan dengan beberapa penghuni asrama karyawan yang berusia pertengahan baya. Pada sesi 4 klien sudah dapat menjalin persahabatan dengan beberapa penghuni asrama karyawan yang seumur dengannya. Orang-orang ini dipilih oleh klien dengan berhati-hati karena takut akan terbawa perasaan lagi.*

- (2) Konselor mendorong klien supaya melakukan sesuatu yang menyenangkan seperti mengikuti program-program pelatihan setiap hari Sabtu dan Minggu. Di situ klien dapat mengikuti berbagai permainan, mendengarkan musik, menyanyi, menari, menonton film dan sebagainya.

- (3) Konselor membantu klien membuat rencana mengenai masa depannya. Konselor berdiskusi dengan klien mengenai apa yang ingin dilakukannya di masa depan. Apakah klien sungguh-sungguh ingin menikahi tunangannya? Pekerjaan apakah yang ingin dia lakukan?

- (4) Konselor membantu klien untuk mengembangkan hobinya menjadi salah satu kemahirannya. Karena klien mengatakan bahwa dia memiliki hobi menulis, maka konselor mendorongnya untuk mengembangkan lagi hobinya tersebut. Konselor juga meminta bantuan kepada seorang wartawan untuk membimbing klien belajar membuat tulisan yang baik.

## Penutup

Setelah mengikuti tujuh sesi konseling *Rational Emotive Behavior* dengan kerangka

kerja *Skilled Helper Model* dari Egan, beberapa kemajuan telah diperoleh klien, terutama berkurangnya pikiran-pikiran negatif klien. Klien mulai dapat berfikir secara rasional, lebih terbuka dan mengurangi mekanisme pembelaan dirinya. Berubahnya keyakinan irasional klien memberikan pengaruh juga pada masalah-masalah yang dikeluhkan klien sebelumnya seperti:

- a. Penyesuaian diri klien menjadi lebih baik. Di kalangan ibu-ibu, klien kini lebih dapat diterima karena klien sudah mau menyapa dan berinteraksi dengan penghuni asrama secara wajar. Perilaku klien saat ini dinilai berani tapi tetap sopan dan menghargai.
- b. Klien dapat menggunakan coping skills yang baik untuk mengatasi konfliknya dengan penghuni asrama (tidak melayani dengan serius, bahkan cenderung menanggapi dengan humor)
- c. Klien mengatakan bahwa kecemasannya berkurang karena sekarang ini penghuni asrama dapat melihat dengan jelas perubahan tingkah laku klien sehingga gosip tentang klien juga sudah banyak berkurang
- d. Klien mulai dapat membedakan dorongannya untuk berkawan dengan sesama perempuan dan bukannya jatuh cinta kepada sesama perempuan. Oleh karenanya klien mulai berani menjalin persahabatan dengan perempuan lainnya.
- e. Perasaan rendah diri klien juga semakin berkurang karena tulisan yang dibuatnya dinilai cukup baik dan telah dicetak dalam sebuah majalah.  
Dengan dicapainya hasil tersebut, maka dapat dilihat bahwa intervensi yang dilakukan cukup efektif. Hanya dengan 7 sesi konseling kemajuan yang dicapai klien cukup banyak. Oleh karena itu konseling eklektik layak menjadi alternatif pilihan intervensi dalam menangani klien.

### Daftar Pustaka

- APA Dictionary Online. <https://dictionary.apa.org/eclectic-counseling>
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Toronto: Nelson Education.
- Dryden, W., Neenan, M. (2004). *Rational Emotive Behavioural Counselling in Action (3<sup>rd</sup> edition)*. London: Sage Publication Ltd.
- Dryden, W. (2007). *Dryden's Handbook of Individual Therapy (5<sup>th</sup> edition)*. Singapore: Sage Publications Asia Pacific Pte Ltd.
- Egan, G. (2014). *The Skilled Helper: A problem management and opportunity-development approach to helping (10<sup>th</sup> edition)*. California: Thomson Brooks/Cole
- Ellis, A. (2007). *Terapi R.E.B agar Hidup Bebas Derita (Terjemahan)*. Yogyakarta: B-First
- Faris, A., van Ooijen, E. (2012). *Integrative Counselling and Psychotherapy: A Relational Approach*. Singapore: Sage Publication Asia Pacific Pte Ltd.
- Jenkins, P. (2000). 'Gerard Egan's Skilled Helper model' in S. Palmer and R. Woolfe (eds). *Integrative and Eclectic Counselling and Psychotherapy*. London: Sage.

- Kaslow, F.W., Lebow, J.L. (2002). *Comprehensive Handbook of Psychotherapy, Integrative/Eclectic*. New York: John Wiley & Sons
- Lambert, M.J., (2013). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. M.J. Lambert (Ed). *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (6<sup>th</sup>ed). New York: John Wiley & Sons.
- Winkel, W.S., Hastuti, M.M., (2010). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grasindo
- Woolfe, R., Strawbridge, S., Douglas, B., Dryden, W., 2009. *Handbook of Counselling Psychology* (3<sup>th</sup> eds). Singapore: Sage Publication Asia Pasific Pte Ltd.
- Wosket, V. (2016). *The Therapeutic Use of Self: Counselling practice, research and supervision*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203772263>
- Wosket, V. (2007). *Egan's Skilled Helper Model: Developments and Applications in Counselling*. London: Taylor & Francis