

BAB V

PENDEKATAN DALAM BIMBINGAN KONSELING DI SEKOLAH DASAR

A. Pendekatan Konseling *Rational Emotive Therapy* (*RET*)

Istilah *Rational-Emotive Therapy* sukar diganti dengan istilah bahasa Indonesia yang mengena, paling-paling dapat dideskripsikan dengan mengatakan corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*) berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan perilaku. Maka, orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya, harus dibantu untuk meninjau kembali caranya berpikir dan memanfaatkan akal sehat. Pelopor dan sekaligus promotor utama corak konseling ini adalah Albert Ellis, yang telah menerbitkan banyak karangan dan buku, antara lain buku yang berjudul *Reason and Emotion in Psychotherapy* (1962), *A new Guide to Rational Living* (1975), serta karangan yang berjudul *The Rational-Emotive Approach to Conseling* dalam buku *Burks Theory of Counseling* (1979). Menurut pengakuan Ellis sendiri, corak konseling *Rational Emotive Therapy* (disingkat *RET*) berasal dari aliran pendekatan Kognitif-Behavioristik. Banyak buku yang telah terbit mengenai cara-cara memberikan konseling kepada diri sendiri, mengambil inspirasi dari gerakan *RET*, misalnya J. Lembo, *Help Your self*, yang telah disadur pula ke dalam bahasa Indonesia dengan judul *Berusahalah Sendiri* (1981).

Ciri-ciri konseling *RET* dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Dalam menelusuri masalah siswa yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan dengan yang lainnya.
2. Dalam proses hubungan konseling harus diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan siswa.
3. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu murid mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.

4. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau murid
5. Diagnosis (rumusan masalah) yang dilakukan dengan konseling rasional-emosional bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola pikir dari murid

Tujuan *Rational Emotive Therapy (RET)* adalah membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan perilaku. Proses ini membantu konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan perilaku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri.

Corak konseling RET berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia dan tentang proses manusia dapat mengubah diri, yang sebagian bersifat filsafat dan sebagian lagi bersifat psikologis, yaitu:

- (a) Manusia adalah makhluk yang manusiawi, artinya bukan superman dan juga bukan makhluk yang kurang dari seorang manusia. Manusia mempunyai kekurangan dan keterbatasan, yang dapat mereka atasi sampai taraf tertentu. Selama manusia hidup di dunia ini, dia harus berusaha untuk menikmatinya sebaik mungkin.
- (b) Perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh bekal keturunan atau pembawaan, tetapi sekaligus juga tergantung dari pilihan-pilihan yang dibuat sendiri. Nilai-nilai kehidupan (*values*) untuk sebagian ditentukan baginya, namun untuk sebagian juga dibentuk sendiri serta dikejar sendiri. Salah satu nilai kehidupan adalah kebahagiaan, yang dapat dipilih atau tidak dipilih sendiri sebagai tujuan utama yang pantas dikejar. Tujuan utama ini terwujud dalam berbagai bidang kehidupan, seperti merasa bahagia dengan dirinya sendiri, merasa bahagia dalam berinteraksi dengan orang lain, merasa bahagia dalam kemandirian ekonomis, dan merasa bahagia dalam menikmati berbagai kegiatan rekreatif.
- (c) Hidup secara rasional berarti berpikir, berperasaan, dan berperilaku sedemikian rupa, sehingga kebahagiaan hidup dapat dicapai secara efisien dan efektif. Bilamana orang berpikir, berperasaan, dan berperilaku sedemikian rupa, sehingga segala tujuan yang dikejar tidak tercapai, mereka ini hidup secara tidak rasional. Dengan demikian, *berpikir rasional* menunjuk pada akal sehat, sehingga sungguh-sungguh membantu mencapai kebahagiaan di hidup ini. Orang yang tidak mencapai kebahagiaan itu harus mempersalahkan dirinya sendiri karena tidak menggunakan akal sehatnya secara

semestinya; tidak pantaslah mereka lalu mempersalahkan orang lain atau nasib hidup malang sebagai biang keladi ketidakbahagiaan mereka.

- (d) Manusia memiliki kecenderungan yang kuat untuk hidup secara rasional dan sekaligus untuk hidup secara tidak rasional. Dia dapat berpikir dengan akal sehat, tetapi dapat juga berpikir salah dan dengan demikian menimbulkan kesukaran bagi dirinya sendiri. Kesukaran ini menggejala dalam alam perasaannya dan dalam caranya bertindak, tetapi pada dasarnya bersumber pada berpikir yang keliru atau berpikir yang disebut *berpikir yang tidak rasional (irrational thinking; illogical thinking)*. Karena perasaan menyertai berpikir dan, bahkan, sering diciptakan oleh pikiran, pikiran yang irasional akan menghasilkan perasaan yang tidak membahagiakan serta tidak mendukung perilaku yang tepat. Misalnya, bilamana seseorang memandang suatu kegagalan sebagai pukulan yang menghancurkan kehidupannya untuk selanjutnya (berpikir irasional), dia akan merasa putus asa dan sangat depresif (berperasaan yang mematikan semangat) dan akan bertindak yang kurang sesuai, seperti mempersalahkan orang lain (bertindak destruktif). Sebaliknya, bila orang itu memandang kegagalan itu sebagai cermin dan sebagai cambuk untuk berusaha (berpikir rasional), dia tetap akan merasa kecewa dan sedih, tetapi perasaan itu tidak mematikan semangat. Selanjutnya dia akan berpikir bagaimana sebaiknya bertindak kemudian, sehingga tingkah lakunya tepat dan sesuai.
- (e) Orang kerap berpegang pada setumpuk keyakinan yang sebenarnya kurang masuk akal atau *irasional (irrational beliefs)* yang ditanamkan sejak kecil dalam lingkungan kebudayaan atau diciptakan sendiri. Mungkin juga keyakinan-keyakinan itu merupakan gabungan dari pengaruh lingkungan sosial dan gagasannya sendiri. Tumpukan keyakinan irasional cenderung untuk bertahan lama, bahkan orang cenderung memperkuatnya sendiri dengan berbagai dalih. Albert Ellis sendiri mengakui mula-mula merumuskan 11 keyakinan irasional yang dianggapnya dipegang oleh banyak orang, tetapi kemudian ditinjau kembali. Jumlah itu dikurangi sampai tiga keyakinan dasar yang irasional, yaitu tiga **keharusan** yang disampaikan oleh orang kepada dirinya sendiri:
- (1) Saya **harus** berhasil dalam segala-galanya dan **harus** disayangi oleh semua orang yang penting dalam hidup saya. Kalau saya tidak mendapat rasa sayang, saya mengalami musibah; maka saya adalah orang yang brengsek!

- (2) Kamu **harus** memperlakukan saya dengan ramah dan adil. Bagi saya timbul musibah, kalau kamu tidak berbuat demikian. Saya tidak tahan lagi berurusan dengan kamu! Maka kamu tak lain tak bukan adalah setan belaka!
- (3) Kehidupan **harus** bersikap manis terhadap saya dan membekali saya dengan semua yang saya inginkan. Ini pun harus terlaksana segera. Kalau tidak, saya akan hancur. Maka saya tidak bertahan lagi hidup dalam dunia ini! Dunia ini hanya neraka besar dan hutan rimba belaka!
- (f) Pikiran-pikiran manusia biasanya menggunakan berbagai lambang verbal dan dituangkan dalam bentuk bahasa. Bila berpikir, manusia seolah-olah mengucapkan kala-kata kepada diri sendiri. Orang mempertahankan pikiran yang rasional atau yang tidak rasional dengan berbicara kepada diri sendiri dan mengucapkan dalam batinnya sendiri uraian kalirnat tertentu, seperti yang dirumuskan dalam butir (e) di atas.
- (g) Bilamana seseorang merasa tidak bahagia dan mengalami berbagai gejala perasaan yang tidak menyenangkan serta membunuh semangat hidup, rasa-rasa itu bukan berpangkal pada rentetan kejadian dan pengalaman kemalangan yang telah berlangsung (*activating event; activating experience*), melainkan pada tanggapannya yang tidak rasional terhadap kejadian dan pengalaman itu (*irrational beliefs*). Tanggapan kognitif yang tidak masuk akal biasanya terdiri atas beraneka tuntutan mutlak, perintah keras kepada diri sendiri dan berbagai keharusan. Perasaan negatif yang muncul sebagai akibat dari pikiran irasional itu, dipandang sebagai suatu reaksi perasaan yang *tidak wajar (inappropriate emotions)*, yang biasanya terdiri atas rasa depresif, rasa cemas dan gelisah yang mendalam, rasa putus asa, rasa bermusuhan. dan rasa tak punya harga diri. Perasaan yang demikian disebut *tidak wajar*, karena menghambat orang dalam menghadapi tantangan/bantingan hidup dan membunuh semangat berusaha, bahkan sering membuat keadaan orang lebih buruk. Sebaliknya tanggapan rasional (*rational belief*) disertai suatu reaksi perasaan yang wajar (*appropriate feelings*). Tanggapan yang masuk akal biasanya terdiri atas berbagai keinginan, aneka harapan, dan bermacam preferensi, sedangkan reaksi perasaan yang wajar meliputi perasaan positif seperti rasa cinta, rasa bahagia, rasa tenteram. dan rasa puas; serta perasaan negatif seperti rasa sedih, rasa kesal, rasa kecewa, rasa bosan, rasa tidak suka, dan rasa marah. Semua reaksi perasaan itu, baik yang positif maupun yang negatif, disebut *wajar* karena menimbulkan semangat untuk

berusaha mengubah hal-hal yang tidak diinginkan dan mengganggu kebahagiaan hidup.

- (h) Untuk membantu orang mencapai taraf kebahagiaan hidup yang lebih baik dengan hidup secara lebih rasional, RET memfokuskan perhatiannya pada perubahan pikiran irasional menjadi rasional. Maka, pada dasarnya, konselor yang menerapkan corak konseling ini mengusahakan rehabilitasi kognitif (*cognitive restructuring*). Untuk itu, tidak perlu konselor menggali seluruh sejarah kehidupan konseli, bahkan juga tidak mengorek keseluruhan asal-usul permasalahan yang dihadapi sekarang dengan membongkar masa lampau. Konselor RET memusatkan perhatiannya pada masa sekarang dan tidak sebegitu mengindahkan apa yang terjadi di masa yang lampau. Dalam hal ini terdapat perbedaan dengan pendekatan Behavioristik, meskipun Ellis berpegang pada banyak unsur dalam pendekatan Behavioristik secara tidak langsung.
- (i) Mengubah diri dalam berpikir irasional bukan perkara yang mudah, karena orang memiliki kecenderungan untuk mempertahankan keyakinan-keyakinan yang sebenarnya tidak masuk akal. ditambah dengan perasaan cemas tentang ketidakmampuannya mengubah tingkah lakunya dan akan kehilangan berbagai keuntungan yang diperoleh dari perilakunya. Misalnya, seorang mahasiswa yang mengeluh ke mana-mana bahwa dia selalu gugup dalam menempuh ujian, mungkin saja mempertahankan keluhannya dengan meyakinkan diri terus-menerus bahwa "Aku memang paling bodoh di antara teman-teman; seharusnya aku pandai". Dengan merasa cemas-menerus mengenai ketidakmampuannya dan dengan mendapatkan simpati dari beberapa dosen mengenai kegugupannya, akhirnya mahasiswa itu jatuh dalam suatu lingkaran setan yang jalan keluarnya tidak muncul-muncul (*self-defeating behavior*). Meskipun perubahan pada diri sendiri tidak mudah, patut diusahakan dengan menyerang kecacauannya dalam berpikir dan melatih diri mewujudkan landasan pikiran yang lebih sehat dalam tingkah laku yang konkret.
- (j) Konselor RET harus berusaha membantu orang menaruh perhatian wajar pada kebahagiaan batinnya sendiri, menerima tanggung jawab atas pengaturan hidupnya sendiri tanpa menuntut secara mutlak dukungan dari orang lain; memberikan hak kepada orang lain untuk berbuat salah tanpa menjatuhkan hukuman neraka atas mereka sebagai manusia; menerima kenyataan, bahwa banyak hal dalam kehidupannya tidak dapat diramalkan secara pasti; berpikir

obyektif tentang diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain; berani mengambil risiko yang wajar dan mencoba hal-hal yang baru; menerima diri sendiri dan merasa puas dengan diri sendiri sehingga dapat menikmati hidup; dan mengakui bahwa mustahillah tidak pernah mengalami rasa frustrasi, rasa sedih, rasa kesal, dan sebagainya.

- (k) Konselor harus membantu konseli mengubah pikirannya yang irasional dengan mendiskusikannya secara terbuka dan terus-terang (*Dispute*). Dalam kaitan ini konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang menantang, mengajarkan tata cara berpikir yang lain, memperolok-olok pikiran yang bodoh, memberikan contoh-contoh tentang orang lain, menyuruh membayangkan-bayangkan, dan sebagainya, mana yang ternyata efektif bagi konseli tertentu.
- (l) Diskusi itu akan menghasilkan efek-efek (*effects*), yaitu pikiran-pikiran yang lebih rasional (*cognitive effects*), perasaan-perasaan yang lebih wajar (*emotional effects*), dan berperilaku yang lebih tepat dan lebih sesuai (*behavioral effects*). Misalnya, mahasiswa dalam butir (i) akan berpikir: "Siapa bilang, bahwa aku orang yang paling bodoh? Kegagalan sampai sekarang tidak berarti studiku sudah hancur! Aku tidak perlu mencapai taraf prestasi segemilang beberapa teman, Aku dapat mencapai hasil sesuai dengan kemampuanku, asal aku berusaha dengan sungguh-sungguh!". Dia masih merasa kecewa tentang hasil sampai sekarang, tetapi tidak merasa putus asa lagi. Lalu dia memikirkan tata cara belajar yang lebih efisien dan pembagian waktu yang lebih baik. Rencana itu kemudian mulai dilaksanakan dan ternyata taraf prestasi belajar secara berangsur-angsur membaik.

Dalam melayani konseli, konselor berpegang pada urutan A-B-C-D-E. A adalah kejadian atau pengalaman tertentu (*Activating Event, Activating Experience*), yang ditanggapi oleh subyek dalam bentuk suatu interpretasi terhadap A atau suatu keyakinan tentang B (*Belief*) yang dapat rasional atau tidak rasional. Reaksi emosional dan perilaku C (*Consequences*) merupakan akibat dari interpretasi atau keyakinan kognitif, yang dapat berupa reaksi perasaan yang wajar atau tidak wajar dan perilaku yang sesuai atau jelas tidak sesuai. Masalah klien timbul karena keyakinan-keyakinan yang **irasional**, yang pada gilirannya menimbulkan reaksi perasaan yang tidak wajar dan tingkah laku yang salah suai. Dalam urutan A-B-C ini A bukan sebab dari C, melainkan B terhadap A menjadi sebab timbulnya C. Kalau B adalah irasional dan tidak masuk akal, akibatnya C akan tidak wajar dan salah suai; kalau B adalah

rasional dan masuk akal, akibatnya C akan wajar dan sesuai. Maka, bila ternyata bahwa konseli berpegang pada B yang irasional, konselor kemudian akan melangkah ke D (*Dispute*) untuk menumbuhkan efek-efek yang diharapkan pada akhir proses konseling, yaitu E (*Effects*). Dengan demikian terdapat rangkaian A-B-C-D-E. Sebagai contoh:

- A : Seorang mahasiswa menerima surat dari seorang gadis, yang dianggapnya sebagai pacar, cintanya yang pertama. Surat itu berisikan pesan *hubungan kita sampai di sini saja*.
- B : Mahasiswa menginterpretasikan kejadian ini sebagai malapetaka besar dan berkata kepada diri sendiri: "Aku **seharusnya** mendapat tanggapan yang positif. Kamu **seharusnya** tidak menolak saya. Ini musibah paling besar bagiku. Rasa harga diriku diinjak-injak. Usahaku gagal total dan karena itu akulah pemuda yang brengsek! Apakah masih ada arti dalam hidupku? Kenapa masih mempertahankan hidupku di dunia ini?" Pikiran-pikiran semacam itu bercorak irasional dan tidak masuk akal.
(Coral berpikir yang lain ialah : "Ini tidak sesuai dengan yang saya harapkan. Aku tidak mengerti mengapa tiba-tiba dia memutuskan hubungan. Sebenarnya lebih baik dia memberikan penjelasan. Tetapi, apa boleh buat, kelihatannya dia sudah mantap pada keputusannya". Berpikir seperti itu ternyata jauh lebih rasional)
- C : Sebagai akibat dari pikiran irasional di atas, mahasiswa itu merasa putus asa serta depresif dan tidak bersemangat hidup lagi. Reaksi emosional ini menggejala dalam berbagai ungkapan ketegangan, misalnya sukar tidur, kehilangan nafsu makan, dan marah-marah pada teman-teman. Lalu dia tidak masuk kuliah selama 2 minggu dan mengirimkan surat kepada penasihat akademik untuk minta izin karena sakit.
(Reaksi emosional yang lain ialah rasa kecewa, rasa frustrasi, dan tidak suka akan perlakuan yang demikian. Dia kemudian mengirimkan surat kepada pemudiitu untuk minta penjelasan tentang hubungan akrab diputuskan. Namun, sementara itu dia tetap melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa. Kalau begitu, mahasiswa tidak perlu menghadap konselor!)
- D : Konselor menjelaskan kepada mahasiswa, bahwa perasaannya yang serba putus asa adalah akibat dari caranya menanggapi kejadian penerimaan surat *putus hubungan*; juga dijelaskan, bahwa aneka gejala gangguan perasaan adalah akibat dari pikirannya yang tidak masuk akal, dan bahwa pengiriman surat minta izin bukan cara penyelesaian masalah yang efektif. Kemudian konselor mulai menantang segala pikiran irasional pada B di atas, misalnya dengan bertanya: "Siapa bilang bahwa kamu

seharusnya tidak ditolak? Apakah surat itu bermakna menjatuhkan Anda dalam lembah kenistaan? Apakah seorang pemuda yang tidak berhasil dalam cintanya yang pertama harus dianggap sudah brengsek?", dan sebagainya. Konselor juga menjelaskan, bahwa dia dapat mengambil pelajaran dari pengalaman misalnya: "Lain kali jangan menaruh harapan dengan serba cepat. Kegagalan dalam cinta pertama membuat orang lebih matang dalam menghadapi hubungan percintaan dengan orang lain", dan sebagainya.

E : Konseli berubah dalam caranya menanggapi A, misalnya seperti pada butir B di atas, di antara tanda (). Reaksi dalam alam perasaannya berubah juga dan dia mengambil tindakan lain, misalnya seperti pada butir C di atas, di antara tanda ().

Tentu saja proses konseling tidak mulai pada A, tetapi pada suatu saat setelah A-B-C telah terjadi dan mahasiswa itu menyadari dia tidak mampu menyelesaikan masalah ini tanpa bantuan seorang konselor. Selama proses konseling A-B-C akan menjadi jelas dan konselor menangkap hubungan antara A-B-C. Kemudian konselor menjelaskan peranan dari B yang irasional dan mulai menantanginya untuk mencapai efek E. Namun, konselor biasanya tidak membiarkan konseli untuk mengutarakan kejadian atau pengalaman (A) dengan panjang lebar dan secara mendetail; hanya secukupnya supaya menjadi jelas terhadap hal apa diberikan tanggapan kognitif (B). Demikian pula, tidak dianggap berguna ungkapan perasaan seperti putus asa, depresif, tidak bersemangat, dan bermusuhan diperpanjang, karena yang jauh lebih penting adalah berbagai keyakinan irasional yang melandasi ungkapan perasaan itu. Konselor menunjukkan sikap penerimaan, pemahaman, dan penghargaan sejauh diperlukan untuk menciptakan suasana komunikasi antarpribadi yang memuaskan (*working relationship*), tetapi hubungan antarpribadi tidak dianggap sebagai satu-satunya kondisi yang mencukupi bagi keberhasilan konseling, seperti pada *Client Centered Counseling*. Untuk melengkapi diskusi tentang rangkaian keyakinan irasional yang harus diubah, konselor sering memberikan suatu tugas *Pekerjaan Rumah (Homework)* seperti melakukan sesuatu yang berlawanan dengan keyakinannya yang tidak masuk akal; membayangkan reaksi perasaan yang wajar untuk melawan yang tidak wajar (*Rational Emotive Imagery*); dan mengisi format yang disebut *Rational Self Help Form* yang diterbitkan oleh *The Institute for Rational-Emotive Therapy* di New York City.

RET menunjukkan baik kelebihan maupun kelemahan. Kelebihannya ialah tekanannya pada peranan berbagai tanggapan kognitif terhadap timbulnya suatu reaksi perasaan.

Kelemahannya ialah kurangnya pengakuan terhadap perasaan *nada dasar (stemming)* sebagai suatu faktor yang sangat dominan dalam kehidupan manusia, yang tidak sebegitu mudah mengalami perubahan. Meskipun demikian, corak konseling ini sangat bermanfaat untuk diterapkan oleh konselor sekolah terhadap siswa remaja dan mahasiswa, yang mengalami reaksi-reaksi perasaan negatif yang kuat dan agak mewarnai suasana hati, seperti rasa cemas, rasa gelisah, rasa putus asa, tidak bergairah, dan tidak bersemangat. Konselor menduga bahwa ungkapan perasaan itu berkaitan dengan pengalaman hidup, yang diberiinterpretasi negatif berdasarkan cara berpikir yang kurang “sehat” dan/atau kurang masuk akal. (Bukan yang sekadar "tidak dewasa" seperti sering terjadi pada masa remaja).

Suatu sistematika lain yang juga mengusahakan rehabilitasi kognitif (*cognitive restructuring*) dikembangkan oleh Meichenbaum, yang terpusat pada pesan-pesan negatif yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreativitasnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis. Menurut pandangan Meichenbaum orang mendengarkan diri sendiri dan berbicara kepada diri sendiri, yang bersama-sama menciptakan suatu dialog internal (*internal dialogue*) dan berkisar pada mendengarkan pesan negatif dari diri sendiri dan menyarnpaikan pesan negatif pula kepada diri sendiri. Dialog internal yang berisikan penilaian negatif terhadap diri sendiri akan membuat orang itu merasa gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat. Maka perlulah mengubah penilaian diri yang negatif itu menjadi lebih positif, sehingga keyakinan akan diri sendiri menguat dan kemampuan menyesuaikan diri dengan situasi konkret bertambah. Siasat yang digunakan oleh konselor pada dasarnya sama dengan yang diterapkan dalam RET, yaitu mengkaji ulang pola berpikir yang bercorak negatif dan menghasilkan tindakan penyesuaian diri yang kurang tepat. Hanyalah Albert Ellis lebih memperhatikan pikiran irasional yang dapat berisikan lebih luas daripada pikiran tentang diri sendiri, sedangkan Meichenbaum lebih menitikberatkan evaluasi diri yang bercorak negatif. Namun, dalam praktek konseling di institusi pendidikan dapat dijumpai kasus corak berpikir negatif tentang diri sendiri yang sebenarnya bersifat irasional (tidak masuk akal sehat); dalam kasus seperti itu penerapan pendekatan RET mencakup pula rehabilitasi kognitif terhadap corak berpikir tentang diri sendiri yang melumpuhkan semangat hidup.

Skema “Rational Self Help Form”

Activating Experience (or Event) →	Beliefs about Your Activating Experiences →	Consequences of Your Belief about Your Activating Experiences
.....	Rational beliefs (wants or desires)	Appropriate bad feelings Desirabel behaviors
.....	Irrational beliefs (demands or commands)	Inappropriate feelings * Undesirable behaviors *



Disputing or debating your irrational beliefs

.....



Effects of disputing or debating your irrational beliefs



Cognitive effects
(similar to rational beliefs)

Emmotional effects
(appro-priate feelings)

Behavioral effects
(desirable behaviour)



B. Pendekatan Konseling Analisis Transaksional

Analisis Transaksional (*Transactional Analysis*) dipelopori oleh Eric Berne dan diuraikan dalam beberapa buku yang dikarang oleh Berne sendiri, seperti *Games People Play* (1964), atau dikarang oleh orang lain, seperti Thomas A. Harris dalam buku *I'm Ok You're Ok* (1969). Analisis Transaksional menekankan pada pola interaksi antara orang-orang, baik yang verbal maupun yang nonverbal (*transactions*). Corak konseling ini dapat diterapkan dalam konseling individual, tetapi dianggap paling bermanfaat dalam konseling kelompok, karena konselor mendapat kesempatan untuk langsung mengamati pola-pola interaksi antara seluruh anggota kelompok. Perhatian utama diberikan pada manipulasi dan siasat yang digunakan oleh orang dalam berkomunikasi satu sama lain (*games people play*). Dibedakan antara tiga pola berperilaku atau keadaan diri (*ego states*), yaitu orangtua (*parent*), orang dewasa (*adult*), dan anak (*child*). Keadaan orangtua (*parent ego state*) adalah berperilaku yang dianjurkan oleh pihak orang atau instansi sosial yang berperan penting selama masa pendidikan seseorang, seperti orangtua kandung, sekolah, dan badan keagamaan. Dalam keadaan ini seseorang berpesan kepada dirinya sendiri dan kepada orang lain seperti yang dialami sendiri dari pihak orang atau instansi yang memiliki wewenang terhadapnya. Keadaan orang dewasa (*adult ego state*) adalah bagian kepribadian yang berhadapan dengan realitas sebagaimana adanya dan mengolah fakta serta data untuk membuat keputusan-keputusan. Segala situasi kehidupan yang dihadapi ditafsirkan untuk kemudian mengambil sikap dan bertindak menurut apa yang dianggap tepat. Keadaan anak (*child ego state*) adalah bagian kepribadian yang didorong oleh beraneka perasaan spontan dan keinginan untuk melakukan apa yang disukai, seperti dapat disaksikan dalam perilaku tindakan anak kecil. Dalam keadaan ini orang berperilaku secara bebas dan spontan. Pada kebanyakan orang, hal ini berarti bahwa mereka mengejar kesenangannya sendiri. Tiga keadaan diri ini tidak terikat pada umur atau fase perkembangan tertentu, sehingga seorang yang berumur dewasa berada dalam salah satu dari tiga keadaan diri itu dan dapat berpindah dari keadaan diri yang satu ke keadaan diri yang lain.

Selama proses konseling orang belajar mengidentifikasi tiga keadaan diri pada dirinya sendiri, dan menyadari keadaan diri manakah yang menjadi dominan serta menentukan pola interaksi dengan orang-orang lain. Konselor memberikan informasi tentang pola-pola

interaksi sosial sesuai dengan berbagai keadaan diri (*transactions*), dan membantu untuk menganalisis diri sendiri sehingga disadari keadaan diri mana yang dominan dalam perilakunya. Dalam berhadapan dengan orang lain pada suatu saat orang dapat berbicara dalam keadaan diri tertentu dan mengharapkan tanggapan dan pihak yang lain dalam keadaan diri yang sama, misalnya suami bertanya kepada istri: "Makan malam nanti pukul berapa?" dan mendapat jawaban: "Pukul 7", (orang dewasa bicara dengan orang dewasa). Bilamana suami mendapat jawaban dari istri: "Jangan memburu-buru saya! Kamu tidak pernah memberikan waktu kepada saya untuk menghidangkan makanan yang lezat!", dia tidak mendapat tanggapan dari istrinya dalam keadaan orang dewasa, tetapi dalam keadaan anak. Dengan demikian komunikasi mereka pada saat itu tidak lancar dan dapat menghasilkan rasa sakit hati di kedua belah pihak. Istri itu mungkin mengharapkan tanda simpati dari suami atas jerih payahnya sebagai ibu rumah tangga (*a positive stroke*), namun cara yang ditempuh untuk mendapatkan tanda penghargaan itu adalah dengan menimbulkan rasa kasihan dalam hati suami. Dengan kata lain, dia memanipulasikan suaminya (*play a game*) yang mengganggu kontak antarpribadi sebagai suami dan istri. Jadi, tujuan dari konseling menurut pendekatan Analisis Transaksional ialah supaya konseli menjadi sadar akan seluruh hambatan yang diciptakannya sendiri dalam berkomunikasi dengan orang lain, serta kemudian mengembangkan suatu pola interaksi sosial yang sesuai dengan situasi dan kondisi, dengan menempatkan diri dalam **keadaan diri** yang memungkinkan proses komunikasi yang sehat.

Harris mendeskripsikan empat sikap hidup terhadap diri sendiri dan orang lain, yaitu:

- (1) *I am okay - you are okay* : sikap hidup seseorang yang mampu mengatur dirinya dengan baik dan membina kontak sosial yang memuaskan. Posisi ini adalah posisi yang sehat. Dalam posisi ini, dua orang merasa seperti pemenang dan bisa menjalin hubungan langsung yang terbuka.
- (2) *I am okay - you are not okay* : sikap hidup seseorang yang melimpahkan kesukaran-kesukarannya sendiri pada orang lain dan menyalahkan orang lain. Dia bersikap sombong dan menjauhkan diri dari orang lain.
- (3) *I am not okay - you are okay* : sikap hidup seseorang yang merasa depresif dan tak berdaya, dibanding dengan orang lain. Dia cenderung untuk mengasingkan diri atau melayani orang lain untuk mendapatkan pengakuan dan simpati. Dia merasa tak kuasa dibanding dengan orang lain dan yang cenderung menarik diri atau lebih suka memenuhi keinginan orang lain ketimbang keinginan sendiri.

(4) *I am not okay - you are not okay* : sikap hidup seseorang yang menyerah saja, tidak mempunyai harapan dan membiarkan dirinya dibawa oleh pasang surut kehidupan. Dia adalah orang yang menyingkirkan semua harapan yang kehilangan minat hidup dan melihat hidup sebagai tidak mengandung harapan.

C. Teknik-teknik konseling Analisis Transaksional adalah :

1. Permission

Memperbolehkan siswa melakukan apa yang tidak boleh dilakukan oleh orang tuanya

2. Protection

Melindungi siswa dari ketakutan karena siswa disuruh melanggar terhadap peraturan orang tuanya.

3. Potency

Mendorong siswa untuk menjauhkan diri dari injuction yang diberikan orang tuanya.

4. Operation

a). Interrogation

Mengkonfrontasikan kesenjangan-kesenjangan yang terjadi pada diri siswa sehingganya berkembang respon adult dalam dirinya.

b). Specification

Mengkhususkan hal-hal yang dibicarakan sehingganya siswa paham tentang ego statenya.

c). Confrontation

Menunjukkan kesenjangan atau ketidakberesan pada diri siswa.

d). Explanation

Transaksi adult-adult yang terjadi antara konselor dengan siswa untuk menjelaskan mengapa hal ini terjadi (konselor mengajar konseli)

e). Illustration

Memberikan contoh pengajaran kepada siswa agar ego statenya digunakan secara tepat.

f). Confirmation

Mendorong siswa untuk bekerja lebih keras lagi.

g). Interpretation

Membantu siswa menyadari latar belakang dari tingkah lakunya

h). Crystallization

Menjelaskan kepada siswa bahwasanya siswa sudah boleh mengikuti games untuk mendapatkan stroke yang diperlukannya.

Kekuatan dan kelemahan konseling Analisis Transaksional yaitu :

1. Terminologi yang sederhana dapat dipelajari dengan mudah diterapkan dengan segera pada perilaku yang kompleks
2. Klien diharapkan dan didorong untuk mencoba dalam hubungan di luar ruang konseling untuk mengubah tingkah laku yang salah
3. Perilaku siswa disini dan sekarang, merupakan cara untuk membawa perbaikan siswa.
4. Penekanan pada pengalaman masa kini dan lingkungan sosial.

Tujuan pendekatan Analisis Transaksional di antaranya yaitu :

1. Konselor membantu yang mengalami kontaminasi (pencemaran) status ego yang berlebihan.
2. Konselor berusaha membantu mengembangkan kapasitas diri dalam menggunakan semua status egonya yang cocok.
3. Konselor berusaha membantu di dalam mengembangkan seluruh status ego dewasanya. Pengembangan ini pada hakikatnya adalah menetapkan pikiran dan penalaran individu.

EVALUASI

A. Pilihlah jawaban yang tepat dari soal – soal di bawah ini !

1. Ciri-ciri konseling *RET* dapat diuraikan sebagai berikut, kecuali...
 - a. Dalam menelusuri masalah siswa yang dibantunya, konseli berperan lebih aktif dibandingkan dengan konselor.
 - b. Dalam proses hubungan konseling harus diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan siswa.
 - c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu murid mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
 - d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau murid

2. Tujuan *Rational Emotive Therapy (RET)* adalah membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan...
 - a. Perilaku
 - b. Ketetapan hati
 - c. Keberanian
 - d. Keberhasilan
3. Kelemahan *RET* ialah...
 - a. kurangnya pengakuan terhadap perasaan *nada dasar (stemming)* sebagai suatu faktor yang sangat dominan dalam kehidupan manusia, yang tidak sebegitu mudah mengalami perubahan
 - b. tekanannya pada peranan berbagai tanggapan kognitif terhadap timbulnya suatu reaksi perasaan
 - c. tekanannya pada peranan berbagai tanggapan negatif terhadap timbulnya suatu reaksi perasaan
 - d. adanya pengakuan terhadap perasaan *nada dasar (stemming)* sebagai suatu faktor yang sangat dominan dalam kehidupan manusia, yang tidak sebegitu mudah mengalami perubahan
4. Analisis Transaksional (*Transactional Analysis*) dipelopori oleh...
 - a. Eric Berne
 - b. Skinner
 - c. Piaget
 - d. Albert Ellis
5. Tujuan pendekatan Analisis Transaksional di antaranya yaitu...
 - a. Konselor membantu yang mengalami kontaminasi (pencemaran) status ego yang berlebihan.
 - b. Konseli berusaha membantu mengembangkan kapasitas diri dalam menggunakan semua status egonya yang cocok.
 - c. Konselor berusaha membantu di dalam mengembangkan seluruh status ego anaknya.
 - d. Pengembangan ini pada hakikatnya adalah menetapkan pikiran dan penalaran kelompok.

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar.

1. Analisis Transaksional dipelopori oleh
2. Apa kepanjangan dari RET ?.....
3. Memperbolehkan siswa melakukan apa yang tidak boleh dilakukan Oleh orangtua nya , pengertian dari
4. Orang kerap berpegang pada setumpuk keyakinan yang sebenarnya kurang masuk akal atau disebut....
5. Membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan perhatian . tujuan dari ...

C. Kerjakanlah soal – soal essay di bawah ini !

1. Sebutkan model - model pendekatan Bimbingan Konseling di sekolah dasar !
2. Apa yang dimaksud dengan *Rational Emotive Therapy* ?
3. Jelaskan corak konseling *Rational Emotive Therapy* !
4. Apa yang dimaksud dengan model pendekatan Analisis Transaksional ?
5. Sebutkan tujuan pendekatan Analisis Transaksional !