



PENDEKATAN KONSELING KOTEMPORER



PENDEKATAN KONSELING KONTEMPORER

Lisa Putriani, M.Pd.,Kons.



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

PENDEKATAN KONSELING KONTEMPORER

Penulis:

Lisa Putriani, M.Pd.,Kons.

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Tahta Media

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

vi,53, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-147-046-1

Cetakan Pertama:

Mei 2023

Hak Cipta 2023, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2023 by Tahta Media Group

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh tenaga yang ahli, dalam hal ini adalah konselor kepada klien-klien atau individu yang mengalami masalah dan tidak dapat menyelesaikannya sendiri. Sebagai suatu ilmu, konseling didasarkan pada teori atau konsep yang dirumuskan oleh para ahli. Pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor untuk membantu klien juga menggunakan teknik-teknik khusus yang disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien.

Buku ini ditulis dengan maksud membantu mahasiswa mempelajari teori dan pendekatan konseling kontemporer, yang kebanyakan ditulis dalam bahasa asing. Tulisan dalam buku ini banyak diadopsi dari sejumlah buku atau artikel yang dijadikan bahan rujukan dalam perkuliahan pendekatan konseling kontemporer pada Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada Pimpinan Universitas Negeri Padang, Pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan, dan Pimpinan Departemen Bimbingan dan Konseling yang telah menginspirasi penulis untuk menulis buku ini. Ucapan yang sama juga kami sampaikan kepada Bapak/ibu dosen Departemen Bimbingan dan Konseling yang banyak memberikan pengalaman dan ilmu kepada penulis terkait apa yang menjadi bahasan dalam buku ini.

Dalam penyusunan buku ini, penulis menyadari masih banyak sisi kurang dari isi maupun sistematika penulisan buku, untuk itu kritikan dan saran untuk perbaikan buku ini adalah hal penting bagi penulis guna penyempurnaan di masa yang akan datang. Akhirnya penulis berharap mudah-mudahan buku ini dapat bermanfaat bagi orang-orang yang mencintai profesi konseling.

Padang, Oktober 2022

Lisa Putriani, M.Pd., Kons.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB I DESENSITISASI DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA.....	1
A. Konsep Dasar Desensitisasi	1
1. Pengertian Desensitisasi.....	1
2. Tujuan	4
B. Langkah Pelaksanaan Desensitisasi	5
C. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Desensitisasi.....	8
1. Kelebihan	8
2. Kekurangan	9
Kepustakaan.....	10
BAB II <i>EXPRESSIVE THERAPY</i> DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA	11
A. Pengertian.....	11
B. Komponen Ekspresif terapi.....	15
C. Tujuan dan Manfaat	16
D. Bentuk Pengaplikasian <i>Expressive Therapy</i>	17
E. Langkah-Langkah Pelaksanaan <i>Expressive Therapy</i>	19
Kepustakaan.....	21
BAB III <i>ART THERAPY</i> DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA.....	23
A. Pengertian <i>Art Therapy</i>	23
B. Jenis-jenis <i>Art Therapy</i>	24
C. Manfaat dari <i>Art Therapy</i>	27
D. Kelebihan dan Kelemahan dari <i>Art Therapy</i>	28
Kepustakaan.....	29
BAB IV <i>PLAY THERAPY</i> DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA	30
A. Pengertian Play Therapy	30
B. Tujuan Play Therapy	31
C. Prinsip-prinsip <i>Play Therapy</i>	32

D. Kelebihan Play Therapy	33
Kepustakaan	35
BAB V <i>IMPACT THERAPY</i> DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA	37
A. Pengertian Impact Therapy	37
B. Tahapan <i>Impact Therapy</i> Konseling	38
C. REBT dan Impact Therapy	39
D. Transaksional Analisis dan Impact Counseling	40
E. Gestalt dan Impact Counseling	41
F. Proses Konseling	41
G. Prosedur dan Teknik Konseling	42
Kepustakaan	44
BAB VI <i>REBT</i> DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA	45
A. Sejarah Perkembangan Teknik REBT	45
B. Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).....	46
C. Tujuan Konseling Dan Peran Konselor Dalam REBT.....	48
D. Tahapan-Tahapan Pelaksanaan REBT.....	49
Kepustakaan	51
BIODATA PENULIS	53



DESENSITISASI DENGAN BERBAGAI ASPEKNYA

A. KONSEP DASAR DESENSITISASI

1. Pengertian Desensitisasi

Desensitisasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *Desensitization*, yang diartikan dalam bahasa Indonesia sebagai usaha menghilangkan atau mengurangi respons emosional yang negatif terhadap suatu stimulus. Para ahli yang menggunakan teknik desensitisasi berasumsi bahwa perasaan negatif yang muncul pada diri individu seperti rasa takut didapatkan dari pengkondisian, sehingga perasaan negatif tersebut dapat dihilangkan juga melalui pengkondisian kembali.

Awal sejarah penggunaan teknik ini pada tahun 1920-an, melalui pengembangan teknik "*Autogenic Training*" oleh seorang psikolog Jerman yang bernama Johannes Schulz, yang membantu klien yang cemas melalui penggabungan diagnosis, relaksasi dan autosugesti kepada klien tersebut. Selanjutnya pada tahun 1935 dikemukakan beberapa teknik untuk menghilangkan kebiasaan yang negatif/maladaptif; cara yang dilakukan adalah dengan membantu klien yang mengalami ketakutan yang tidak wajar/phobia dengan menghadapkannya pada stimulus yang memunculkan respon yang menimbulkan rasa cemas secara bertingkat.

Selanjutnya pada awal tahun 1950 teknik ini dikembangkan menjadi desensitisasi sistematis dengan pendekatan behavioristik oleh Joseph Wolpe (Albert Ellis, 2007: 144). Teknik ini menggunakan imajinasi, pengajaran, dan bentuk-bentuk pemikiran lainnya. Menurut Wolpe, Teknik ini melibatkan relaksasi agar otot-otot yang tegang karena cemas dapat menjadi rileks dan membantu memulihkannya.

Para ahli yang menggunakan teknik desensitisasi memiliki asumsi bahwa perilaku takut yang tidak wajar, cemas dan sebagainya, adalah perilaku yang dipelajari dan bisa dicegah dengan cara mengganti tingkah laku yang berlawanan dengan perilaku tersebut, dengan penggunaan rileksasi dalam prosesnya.

Langkah yang dilakukan untuk mengurangi rasa takut/cemas pada diri klien melalui desensitisasi adalah dengan memberikan stimulus sedikit demi sedikit dan berkesinambungan, sampai klien merasakan takut/cemasnya berkurang bahkan sampai hilang. Sehingga dapat dipahami bahwa desensitisasi digunakan untuk mengurangi rasa cemas/takut pada diri klien dengan menghapus respons yang tidak diinginkan klien tersebut, yaitu melalui *counter conditioning*.

Penggunaan desensitisasi tidak terbatas untuk individu yang mengalami kecemasan saja tetapi juga untuk individu/klien yang mengalami phobia. Gunawan (2006: 155) menjelaskan pengertian teknik desensitisasi sebagai cara untuk mengarahkan klien merasakan pengalaman tarumatik yang pernah dialaminya, kemudian klien diajak untuk merasakan ketenangan dengan rileksasi, selanjutnya kembali merasakan pengalaman traumatik lagi, hingga perasaan terhadap pengalaman itu menjadi berkurang. Selanjutnya, Semiun (2006: 537) berpendapat bahwa desensitisasi merupakan teknik yang dipakai saat individu/klien merasa sangat cemas terhadap stimulus-stimulus tertentu. Misalnya: cemas saat akan mengikuti ujian, takut dengan hewan berbisa seperti ular, phobia dengan tikus, phobia dengan kegelapan dan lain sebagainya. Desensitisasi merupakan teknik yang dipakai untuk mengurangi respon emosional yang mencemaskan, menakutkan, atau tidak menyenangkan melalui kegiatan-kegiatan yang berlawanan dengan respon yang menakutkan tersebut (Willis dalam Ahmad Masrur, 2016).

KEPUSTAKAAN

- Erlina, N., & Sari, D. N. 2016. Pengaruh Pendekatan Rational Emotiv Behaviour Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Konseli*, 3(2), 303-316.
- Firdaus, G. 2017. Penggunaan Konseling Individu Rasional Emotif Behavior Terapi Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Terhadap Peserta Didik Kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Seplyana, D. 2019. Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa Sma Negeri 6 Model Lubuklinggau. *El-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 17(2), 25-43.
- Tiro, Y. 2019. Meningkatkan Kepercayaan Diri dengan Menggunakan Pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2020. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Yanti, L. M., & Saputra, S. M. 2018. Penerapan Pendekatan REBT (Rasional Emotive Behavior Theraphy) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(6), 247-254.

KEPUSTAKAAN

- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Gerald Corey. (1995). *Teori dan Praktek Dari Konseling dan Psikoterapi*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Latipun. (2001). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Neenan, Michael & Dryden, Windy. (2006). *Rational Emotif Behavioral Therapy in a nutshell*. London : Sage Publications.
- Willis, Sofyan S. (2004). *Konseling individual , Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.

BIODATA PENULIS



Lisa Putriani, S.Pd.,M.Pd.,Kons. Lahir di Kota Padang, Sumatera Barat, tanggal 15 Maret 1990. Menyelesaikan pendidikan SD pada Tahun 2002, MTsN pada Tahun 2005, SMA pada Tahun 2008, selanjutnya menyelesaikan studi S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang pada tahun 2012. Pada tahun 2013 penulis mendapatkan beasiswa BPPDN untuk studi S2 dan menyelesaikan Pendidikan Magister konseling pada tahun 2015. Penulis juga telah menyelesaikan studi Pendidikan Profesi Konselor di UNP pada Tahun 2017. Saat ini sebagai Dosen di Universitas Negeri Padang, mengampu mata kuliah Pendekatan konseling kontemporer, Teknik Laboratorium Konseling, Dasar-dasar konseling, Statistika Deskriptif, Statistika Diferensial, Metodologi Penelitian, Dasar Logika dan Penulisan Ilmiah. Artikel pada beberapa jurnal yang telah ditulis diantaranya “Konselor dalam bimbingan dan konseling kelompok dengan expressive arts therapy”, “Readiness for marriage among students base of gender, ethnic, and economic strata”, Expressive arts;an alternative technique for counselor on counseling session”,”Pelatihan dan workshop pendekatan dan teknik konseling expressive therapy bagi guru BK SLTP/MTsN Kota Padang”.



Lisa Putriani, S.Pd.,M.Pd.,Kons. Lahir di Kota Padang, Sumatera Barat, tanggal 15 Maret 1990. Menyelesaikan pendidikan SD pada Tahun 2002, MTsN pada Tahun 2005, SMA pada Tahun 2008, selanjutnya menyelesaikan studi S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang pada tahun 2012. Pada tahun 2013 penulis mendapatkan beasiswa BPPDN untuk studi S2 dan menyelesaikan Pendidikan Magister konseling pada tahun 2015. Penulis

menyelesaikan studi Pendidikan Profesi Konselor di UNP pada Tahun 2017. Saat ini sebagai Dosen di Universitas Negeri Padang, mengampu mata kuliah Pendekatan konseling kontemporer, Teknik Laboratorium Konseling, Dasar-dasar konseling, Statistika Deskriptif, Statistika Diferensial, Metodologi Penelitian, Dasar Logika dan Penulisan Ilmiah.

Artikel pada beberapa jurnal yang telah ditulis diantaranya "Konselor dalam bimbingan dan konseling kelompok dengan expressive arts therapy", "Readiness for marriage among students base of gender, ethnic, and economic strata", Expressive arts;an alternative technique for counselor on counseling session", "Pelatihan dan workshop pendekatan dan teknik konseling expressive therapy bagi guru BK SLTP/MTsN Kota Padang".



CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896-5427-3996

ISSN 978-623-147-046-1 (PDF)

