

Research Article

Interpretation and Body Awareness Strategies in Guidance and Counseling Psychology

Putra Suharnadi

Universitas Negeri Padang

E-mail: putrasuharnadi@gmail.com**Mudjiran**

Universitas Negeri Padang

E-mail: mudjiran.unp@gmail.com**Yeni Karneli**

Universitas Negeri Padang

E-mail: yenikarneli@gmail.com

Copyright © 2024 by Authors, Published by Journal Of Psychology, Counseling And Education.

Received : 12 April 2024

Revised : 23 Mei 2024

Accepted : 7 Juni 2024

Available online : 30 Juni 2024

How to Cite: Putra Suharnadi, Mudjiran, & Yeni Karneli. (2024). Interpretation and Body Awareness Strategies in Guidance and Counseling Psychology. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 2(2), 107–116. <https://doi.org/10.58355/psy.v2i2.36>

Abstract

Psychoanalytic counseling aims to help individuals interpret facts, deepen the meaning of life values personally, socially, now and in the future. Psychoanalytic counseling with interpretation techniques helps individuals to develop mental health, change attitudes and behavior towards good moral development. Interpretation (interpretation) is a skill/technique used by counselors which means or because the client's behavior is interpreted/suspected and understood by communicating it to the client (Supriyo & Mulawarman, 2006). Interpretation also makes clients understand themselves better through the counselor's interpretation (Hariastuti & Darminto, 2007). According to Supriyo & Mulawarman (2006) the purpose of interpretation is to help clients understand themselves better if the client is willing to consider it with an open mind. There are three types of interpretation, namely checking information, single interpretation, multiple interpretation.

Meanwhile, Body Awareness techniques include Recognition of the Body and Feelings, Expressing the Anger Dimension, Breathing Methods, Expression, Expressing the Strength Dimension, Expressing the Weakness Dimension, Gendlin Focusing.

Keywords: Interpretation Strategies, Body Awareness, Psychology, Guidance and Counselling.

Interpretation And Body Awareness Strategies Dalam Psikologi Bimbingan Dan Konseling

Abstrak

Konseling psikoanalisa bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup secara pribadi, sosial, kini dan mendatang. Konseling psikoanalisa dengan teknik interpretasi membantu individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku tujuannya, menuju perkembangan moral yang baik. Interpretasi (penafsiran) adalah keterampilan/teknik yang digunakan oleh konselor dimana berarti atau karena tingkah laku klien ditafsirkan/diduga dan dimengerti dengan dikomunikasikan pada klien (Supriyo & Mulawarman, 2006). Interpretasi juga membuat klien lebih memahami dirinya melalui interpretasi konselor (Hariastuti & Darminto, 2007). Menurut Supriyo & Mulawarman (2006) tujuan dari interpretasi adalah membantu klien lebih memahami diri sendiri bilamana klien bersedia mempertimbangkannya dengan pikiran terbuka. Jenis interpretasi ada tiga yaitu Pengecekan informasi, Interpretasi Tunggal, Interpretasi Ganda. Sedangkan Teknik-teknik Body Awareness ada Pengenalan terhadap Tubuh dan Perasaan-perasaan, Pengekspresian Dimensi Kemarahan, Metode Bernapas, Pengekspresian, Pengekspresian Dimensi Kekuatan, Pengekspresian Dimensi Kelemahan, Pemfokusan Gendlin.

Kata Kunci: Strategi Interpretasi, Kesadaran Tubuh, Psikologi, Bimbingan dan Konseling.

PENDAHULUAN

Inti dari proses terapeutik adalah hubungan yang terjalin antara konselor dan klien. Dalam banyak hal konselor adalah model bagaimana membangun dan memelihara suatu hubungan. Hubungan ini penting dalam konseling dan psikoterapi karena merupakan media utama untuk memunculkan dan menangani perasaan dan gagasan penting yang ditujukan untuk mengubah perilaku klien. Dengan demikian, kualitas hubungan tidak hanya menentukan sifat pertukaran pribadi, tetapi juga apakah konseling akan berlanjut sama sekali.

Interpretasi dalam konseling Psikoanalisis adalah pengembangan dari teknik asosiasi bebas. Terdapat tiga aspek yang diinterpretasi, yaitu mimpi, parapraxia, dan humor. Pada saat melakukan interpretasi konselor membantu konseli memahami peristiwa dari masa lalu dan sekarang. Interpretasi menyangkut penjelasan dan analisis berbagai pikiran, perasaan, dan tindakan konseli. Ada tiga aturan dasar

dalam melakukan interpretasi, yaitu: (1) interpretasi harus diperlihatkan ketika fenomena yang akan diinterpretasi dekat dengan kesadaran. Analisis harus menginterpretasi materi yang belum terlihat atau terbayangkan kaitannya dengan diri konseli sendiri, (2) interpretasi harus selalu dimulai dari permukaan hingga mendalami sejauh mungkin makna ucapan konseli, dan (3) yang terbaik adalah menunjukkan resistensi sebelum menginterpretasikan emosi atau konflik yang terletak di bawah sadar (Corey, 2009).

Konseling psikoanalisa bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup secara pribadi, sosial, kini dan mendatang. Konseling psikoanalisa dengan teknik interpretasi membantu individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku tujuannya, menuju perkembangan moral yang baik. Konseling psikoanalisa dengan teknik interpretasi menjadi strategi utama dalam proses bimbingan, dapat dijadikan teknik standar seorang konselor dalam pelaksanaan konseling ataupun pendidikan di sekolah.

Konselor mendefinisikan teknik interpretasi pada konseling psikoanalisa ialah untuk menanamkan makna kepada klien, interpretasi berarti menunjukkan kepada klien melalui hipotesis mengenai relasi dan makna dalam perilaku klien.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi Literatur dengan metode yang dipakai yaitu Systematic Review (SR) atau secara umum disebut Systematic Literature Review (SLR) merupakan sebuah teknik sistematis untuk mengumpulkan, menguji secara kritis, mengintegrasikan dan mengumpulkan hasil bermacam kajian penelitian terhadap pertanyaan penelitian atau topik yang ingin didalami. Tinjauan sistematis adalah metode meninjau suatu masalah tertentu dengan cara mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memilih masalah tertentu dan mengajukan pertanyaan yang diselesaikan dengan jelas berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) sebuah metode yang sistematis, eksplisit dan reproduktibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap karya-karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dilakukan oleh para peneliti dan praktisi yang bertujuan untuk mengenali, meninjau, dan mengevaluasi semua penelitian.

Sumber data diperoleh dari berbagai jurnal yang diunduh melalui Google Scholar, Sinta Ristekbrin, Science Direct, Semantic Scholar, dan Garuda Ristekbrin. Untuk meninjau data penelitian, kata kunci utama yang digunakan yaitu "*Interpretation and Body Awareness Strategies*". Beberapa kata kunci lain seperti "kesadaran tubuh dalam BK", "Interpretation dalam BK" juga ditambahkan sehingga dapat membantu membatasi temuan literatur yang kemudian juga disortir kembali untuk mendapatkan literatur yang lebih sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Interpretasi

Menurut Hariastuti dan Darminto (2007: 60) interpretasi merupakan suatu keterampilan yang melibatkan pemahaman dan pengkomunikasian makna pesan-

pesan klien. Interpretasi sangat bermanfaat bagi klien karena interpretasi dapat mengarahkan pada pemerolehan insight. Insight memainkan peran penting dalam kehidupan psikologis individu dan menjadi landasan untuk terjadinya perubahan perilaku. Jadi, dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa interpretasi adalah suatu keterampilan atau teknik konselor untuk menafsirkan/ memahami dengan mengkomunikasikan makna pesan-pesan klien.

Interpretasi adalah keterampilan/teknik yang digunakan oleh konselor dimana berarti atau karena tingkah laku klien ditafsirkan/diduga dan dimengerti dengan dikomunikasikan pada klien. Selain itu dalam interpretasi konselor menggali arti dan makna yang terdapat dibelakang kata-kata klien atau dibelakang perbuatan/tindakan yang telah diceritakannya. Interpretasi, yakni berupa upaya konselor untuk mengulas pemikiran, perasaan, dan perilaku/pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori, dinamakan teknik interpretasi. Jadi, jelas bahwa sifat-sifat subjektif konselor tidak termasuk interpretasi. Tujuan utama tehnik ini adalah memberikan rujukan, pandangan atau perilaku klien, agar mengerti dan berubah melalui pemahaman dan hasil dari rujukan baru tersebut (Riyadi, 2012).

Menurut Mulawarman dan Supriyo (2006: 41) interpretasi adalah keterampilan atau teknik yang digunakan oleh konselor dimana berarti atau karena tingkah laku klien ditafsirkan atau diduga dan dimengerti dengan dikomunikasikan pada klien. Interpretasi merupakan salah satu teknik untuk mengulas pemikiran, perasaan dan pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori, bukan pandangan subyektif konselor, dengan tujuan untuk memberikan rujukan pandangan agar klien mengerti dan berubah melalui pemahaman dari hasil rujukan baru tersebut (Fadilah, Rufaedah, & Maulid., 2023).

Interpretasi bertujuan untuk membuat klien lebih menyadari hubungan antara pengalaman-pengalaman pribadi dan ketidak berfungsi perasaan-perasaan dalam mentransformasikan perilakunya (Mulyani, 2016). Terdapat tiga aspek yang diinterpretasi, yaitu mimpi, parapraxia, dan humor. Pada saat melakukan interpretasi konselor membantu konseli memahami peristiwa dari masa lalu dan sekarang. Interpretasi menyangkut penjelasan dan analisis berbagai pikiran, perasaan, dan tindakan konseli. Ada tiga aturan dasar dalam melakukan interpretasi, yaitu: (1) interpretasi harus diperlihatkan ketika fenomena yang akan diinterpretasi dekat dengan kesadaran. Analisis harus menginterpretasi materi yang belum terlihat atau terbayangkan kaitannya dengan diri konseli sendiri, (2) interpretasi harus selalu dimulai dari permukaan hingga mendalami sejauh mungkin makna ucapan konseli, dan (3) yang terbaik adalah menunjukkan resistensi sebelum menginterpretasikan emosi atau konflik yang terletak di bawah sadar (Corey, 2009).

Interpretasi dapat didefinisikan sebagai suatu usaha yang dilakukan konselor dalam menanamkan makna kepada klien. Interpretasi berarti menunjukkan kepada klien melalui hipotesis mengenai relasi dan makna dalam perilaku klien. Teknik interpretasi merupakan prosedur yang dapat menganalisis fikiran mengapa siswa melakukan penyimpangan di kelas, konselor dapat menyatakan, menerangkan serta mengajarkan kepada konseli mengenai makna-makna tingkah laku yang baik menumbuhkan di alam bawah sadar sehingga dapat dimanifestasikan siswa menjadi kebiasaan-kebiasaan baik dalam kelas, menurut (Mulyani, 2016).

B. Tujuan Interpretasi

Menurut Astuti, B. (2012), ada beberapa tujuan interpretasi antara lain :

- 1) Untuk mengidentifikasi antara pernyataan dan tingkah laku konseli yang eksplisit maupun implisit.
- 2) Membantu konseli memeriksa tingkah laku mereka.

Penafsiran bermanfaat bagi klien karena penafsiran dapat mengarahkan pada pemerolehan insight. Insight memainkan peran penting dalam kehidupan psikologis individu dan menjadi landasan untuk terjadinya perubahan perilaku. Interpretasi juga membuat klien lebih memahami dirinya melalui interpretasi konselor (Hariastuti & Darminto, 2007: 61-62). Menurut Supriyo dan Mulawarman (2006: 41) tujuan dari interpretasi adalah membantu klien lebih memahami diri sendiri bilamana klien bersedia mempertimbangkannya dengan pikiran terbuka.

Menurut Fadilah, Rufaedah, & Maulid., (2023), Ada tiga Tujuan dari teknik interpretasi antara lain:

- 1) Mengembangkan hubungan melalui dorongan pengungkapan diri konseli, meningkatkan kredibilitas konselor
- 2) Mengenali hubungan sebab akibat diantara pesan dan perilaku eksplisit dan implisit konseli
- 3) Membantu konseli dalam mengkaji tingkah laku, pemikiran-pemikiran dari sudut tinjauan lain dengan penjelasan.

Sedangkan Menurut Fauzan (2008: 55) tujuan dari interpretasi adalah:

- 1) Mengembangkan hubungan menyehatkan melalui dorongan pengungkapan diri klien, peningkatan kredibilitas konselor dan pengkomunikasian sikap-sikap menyehatkan kepada klien
- 2) Mengenali hubungan sebab akibat di antara pesan dan perilaku eksplisit dan implisit klien
- 3) Membantu klien mengkaji tingkah laku, pemikiran dari sudut tinjauan lain dengan penjelasan lain
- 4) memotivasi klien menggantikan pemikiran merusak diri atau tingkah laku tidak efektif
- 5) Agar para konselor mampu menyusun kalimat- kalimat ulasan atau tafsirannya yang ilmiah sehingga membangkitkan minat klien untuk membuat alternatif lain yang lebih objektif.

C. Jenis Interpretasi

Menurut Fadilah, Rufaedah & Maulid (2023), Ada tiga jenis Interpretasi antara lain :

- 1) Pengecekan informasi. Teknik ini dipakai karena konselor gagal menangkap secara jelas pesan eksplisit dari pernyataan konseli
- 2) Interpretasi Tunggal. Suatu klarifikasi makna terhadap satu pesan atau ungkapan konseli
- 3) Interpretasi Ganda. Klarifikasi makna terhadap pesan atau ungkapan ganda atau lebih kompleks dimana memperhatikan gerak-gerik dari seorang klien.

D. Interpretasi Mendalam

Karpman (1960) mengembangkan suatu metode interpretasi diri, yang

kemudian ia kasih label “*objective psychotherapy*”. Disini klien memberikan kepada konselor data awal kasus, dimana konselor memulai memformulasikan pertanyaan-pertanyaan

1. Interpretasi Frase

Frase adalah unsur yang signifikan dalam interpretasi. Konselor harus menggunakan kata-kata yang “lembut” yang membawa implikasi yang tentative dibanding dengan yang pasti, Teknik teknik interpretasi biasanya memprovokasi klien untuk menunjukkan sikap permusuhan, dan pada kenyataannya perasaan tersebut bisa muncul kapan saja dan interpretasi tersebut yang diberikan konselor tidak dapat diterima karena datanya yang kurang lengkap, Mungkin akan lebih baik interpretasi tidak dilakukan dan berusaha lagi pada kesempatan lain yang lebih tepat waktunya.

2. Pengulangan

Pengulangan adalah prinsip yang penting dalam interpretasi. Pengulangan adalah prinsip pembelajaran yang penting, penting bagi konselor menguji kembali hipotesis interpretasinya dan mencoba memahami fakta-fakta yang mendukung, dibanding mendorong hal itu berulang kali kepada klien.

3. Pertanyaan-pertanyaan

Interpretasi merupakan perkiraan atau hipotesis yang berdasarkan pada pengamatan terhadap klien, lebih dari sekedar deklarasi pernyataan-pernyataan tentang fakta seperti: bersediakah kamu mendiskusikan ide ini lebih lanjut sebentar aja ?. Melalui struktur pertanyaan yang moderat seperti : “ Bagaimana pendapatmu tentang itu ?”, “apa artinya ini?”. Tidak maukah kamu membicarakan tentang hal itu?.” Bagaimana perasaanmu tentang hal itu?. Sampai pada struktur pertanyaan interpretasi yang lebih tinggi seperti :” kamu pikir, kamudian, mungkin kamu tidak percaya pada laki-laki karena ayahmu tidak merawat kamu dengan baik?. Ilustrasi mengenai metode ini menurut Boileau, dapat dilihat sebagai berikut.

E. Batasan-Batasan Interpretasi

Prinsip pembatasan yang dimaksud disini adalah interpretasi untuk menguatkan, karenanya penolakan adalah mencoba membangunkan halangan halangan spontan terhadap persepsi baru dan memahami lebih lanjut. Teknik interpretasi mungkin cenderung untuk over- intelektualisasi masalah-masalah klien secara prematur, selanjutnya menguatkan semangat dengan menguatkan interpretasi sebagai salah satu tipe dari mekanisme pertahanan diri(Khoiriah et al., 2023). Hal ini terjadi karena klien mencari segala sesuatu yang memungkinkan untuk mempertahankan perasaan-perasaan yang kurang disadari. Klien belum siap untuk menanamkan tanggungjawab dalam pengontrolan perasaan yang diberikan oleh konselor.

F. Konseling Psikoanalisa menggunakan Teknik Interpretasi

langkah-langkah konseling psikoanalisa (Mahmud & Sunarty, 2012) menggunakan teknik interpretasi terhadap perkembangan moral, pendekatan konseling psikoanalisa pada umumnya bertujuan untuk mengurangi tekanan emosi

dan mengubah kebiasaan individu, pendekatan konseling psikoanalisa memiliki tujuan;

- 1) meningkatkan pengetahuan pada diri
- 2) membangun dan memperkuat motivasi untuk melakukan kebiasaan yang lebih baik
- 3) merubah kebiasaan (penyimpangan sosial)
- 4) mengurangi tekanan emosi melalui kesempatan dan mengekspresikan perasaan mendalam
- 5) mengurangi masalah psikis.

Berdasarkan pendapat ini pendekatan konseling psikoanalisa bertujuan untuk membangkitkan motivasi kegiatan-kegiatan yang memiliki nilai positif, serta mengurangi tekanan emosi individu dengan ungkapan perasaan mendalam tentang suatu hal dan mengubah kebiasaan-kebiasaan individu itu dari yang tidak baik kepada yang baik, menurut (Hotimah, 2022).

G. Teknik-teknik Body Awareness

1. Pengenalan terhadap Tubuh dan Perasaan-perasaan

Satu dari sekian banyak cara bagi orang untuk memahami tubuh adalah untuk menolong mereka menjadi lebih sadar akan ekspresi-ekspresinya yang mengekspresikan pesan-pesan tubuh. Frase-frase berikut ini akan mengilustrasikan kesadaran terhadap tubuh: "Kamu membuat saya salah jalan". "Saya merasa tersentuh oleh itu". "Kamu membuat saya marah". "Pergisana". "Saya tidak menerimaini semua". "Kamu membuat saya menderita". "Saya tidak punya keberanian melakukannya". "Kamu menekan saya". Setiap orang pasti telah mendengar atau menggunakan ekspresi-ekspresi ini berulang kali dan belum banyak orang yang menyadari signifikansi dan ketepatan tubuh sebagai suatu lingkaran ekspresi (Susanti et al., 2015).

2. Metode Bernapas

Klien harus belajar untuk bernapas dengan benar, sejak bernapas mengandung makna dimana seseorang merasa nyaman dan mengidentifikasi dengan seluruh tubuhnya. Sejak kebanyakan orang, tatkala mereka cemas atau takut, mengambil napas dalam beberapa derajat, mereka seharusnya mencoba untuk bernapas seperti napas bayi, yaitu dari diafragma, dengan mengandaikan diafragma sebagai sebuah balon yang akan kolaps jika dihembuskan dan mengembang jika ditiup.

3. Pengekspresian Dimensi Kemarahan

Salah satu cara termudah untuk memulai ekspresi marah yang sederhana yaitu ketika terjadi pertengkaran dalam sebuah keluarga. Orang yang satu meminta untuk mengatakan "ya" pada orang lain, tetapi yang lain tetap menginginkan "tidak", ketika pada waktu yang bersamaan merefleksikan pengalaman masa lalu agar seseorang melakukan sesuatu tetapi justru orang tersebut tidak mau melakukannya.

4. Pengekspresian

Lawan dari dimensi kemarahan adalah dimendi perhatian. Dalam latihan latihan untuk rnegekspresikan dimensi ini, dua partisipan bekerja sama, dapat

memulai merasakan saling perhatian antara satu dengan yang lainnya, dengan mengucapkan “Ya”, dari pilihan “Ya” atau “Tidak”. Mengatakan “Ya” satu sama lain dengan penuh kehangatan dapat menolong dua orang mulai menemukan rasa sayang diantara mereka dan saling memberikan salam yang tentu saja akan menyenangkan hati mereka. Pertama mereka akan merasakan suasana yang hangat, rasa cinta, perasaan sayang yang dapat diekspresikan dan diterima secara fisik.

5. Pengekspresian Dimensi Kekuatan

Ketukan kaki tegas seseorang ke tanah, sebagai contohnya, memberikan rasa kekuatan pada perasaan seseorang, pada setengah tubuh bagian bawah adalah tempat dimana orang mendapatkan kekuatan. Pada latihan seri ini, orang mencoba untuk mendapatkan sentuhan dari kekuatannya sendiri. Jika ketukan kaki tegas seseorang ke tanah sampai mulai merasakan otot tegang pada betis dan paha, kaki itu akan kelihatan menjadi kuat tertanam di tanah, seperti akarsebuah pohon. Ini akan menolong seseorang merasakan suatu rasa kekuatan dan dukungan diri. Latihan kedua, menolong untuk mengembangkan perlawanan kekuatan untuk manipulasi dalam lingkungan seseorang adalah dengan berbaring di sebuah tempat tidur dengan lutut terangkat ke atas dan mengetok tempat tidur dengan mengepalkan tangan dan berkata “Saya tidak akan menyerah”. Gerakan-gerakan dan suara ini harus diekspresikan dengan penuh keyakinan. Dalam pengalaman ini, klien sering berpindah pada lawan dimensi polar dan menangis. Latihan ketiga, untuk merasakan kekuatan bagi klien yaitu dengan menaruh berat kepala pada tangan seseorang. Partner klien yang lain harus duduk atau bersandar dan klien yang satunya menyandarkan kepalanya pada klien tersebut. Dengan ini klien mulai merasakan aspek kekuatan karena dipercaya oleh orang lain.

6. Pengekspresian Dimensi Kelemahan

Sebagaimana yang dirasakan oleh orang yang merasakan dimensi kekuatan, penyandaran kepala pada tangan seseorang akan membantu untuk merasakan dimensi kelemahan atau kerawanan. Orang yang memainkan peran lemah pada latihan ini, berbaring di lantai dan seakan-akan menjadi anak-anak lagi, mungkin baru berusia 6 tahun dan belum bisa keluar dari tempat tidurnya. Orang yang satunya lagi berperan sebagai orang tuanya, dan mencoba untuk membuat “bayi” merasakan kerawanan, suatu kelemahan, ketika ia berbaring di lantai. Ketika si bayi sudah siap, maka tangannya akan ke atas untuk meraih orang tuanya, “maukah kamu menolongku”? Ini adalah penting permohonan, tidak hanya sekedar permintaan. Ini harus mengekspresikan kebutuhan yang sangat besar: “Saya ingin kamu menolong saya!”. Ketika latihan ini dilakukan dengan serius, biasanya akan disertai dengan tetesan air mata yang keluar dari mereka yang memainkan peran tersebut. Ini juga akan menunjukkan perasaan kekuatan dan beharganya figur orang tua, dari pengalaman bagaimana dia berusaha meraih-raih. Pada bagian akhir dari latihan ini, si bayi akan meraih tangan orang tuanya dan dia akan segera diangkat. Bayi yang sudah diangkat dari lantai, dia akan dapat beristirahat pada lengan orang tuanya, dan beristirahat pada tubuh orang tuanya. Jika hal itu terjadi, pengalaman- pengalaman bayi

tersebut, lebih dari sekedar latihan tapi dia akan merasakan kelemahannya, kerawanan dan kebutuhan. Disini, orang tua akan merasakan perasaan kekuatan, kapasitas dan kemampuan untuk melindungi.

7. Pemfokusan Gendlin

Gendlin (1978) menyebut proses ini pemfokusan pada pengalaman. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa kata-kata berasal dari perasaan dan perasaan itu membawa kita untuk merasakan kesegaran perasaan pada tubuh mereka.

KESIMPULAN

Konseling psikoanalisa bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup secara pribadi, sosial, kini dan mendatang. Konseling psikoanalisa dengan teknik interpretasi membantu individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku tujuannya, menuju perkembangan moral yang baik.

Interpretasi (penafsiran) adalah keterampilan/teknik yang digunakan oleh konselor dimana berarti atau karena tingkah laku klien ditafsirkan/diduga dan dimengerti dengan dikomunikasikan pada klien (Supriyo & Mulawarman, 2006). Interpretasi juga membuat klien lebih memahami dirinya melalui interpretasi konselor (Hariastuti & Darminto, 2007). Menurut Supriyo & Mulawarman (2006) tujuan dari interpretasi adalah membantu klien lebih memahami diri sendiri bilamana klien bersedia mempertimbangkannya dengan pikiran terbuka.

Jenis interpretasi ada tiga yaitu Pengecekan informasi, Interpretasi Tunggal, Interpretasi Ganda. Penafsiran bermanfaat bagi klien karena penafsiran dapat mengarahkan pada pemerolehan insight. Insight memainkan peran penting dalam kehidupan psikologis individu dan menjadi landasan untuk terjadinya perubahan perilaku. Interpretasi juga membuat klien lebih memahami dirinya melalui interpretasi konselor. Sedangkan Teknik-teknik Body Awareness ada Pengenalan terhadap Tubuh dan Perasaan-perasaan, Pengekspresian Dimensi Kemarahan, Metode Bernapas, Pengekspresian, Pengekspresian Dimensi Kekuatan, Pengekspresian Dimensi Kelemahan, Pemfokusan Gendlin.

DAFTAR PUSTAKA

- Brammer, Lawrence M, *Therapeutic Psychology*, Prentice Hall, Inc, Englewood Cliffs, New Jersey, 1982.
- Corey, G. (2010). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi (Terjemahan)*. Bandung: Refika Aditama.
- Syifa Nur Fadilah, Evi Aeni Rufaedah, & Muhammad Dimas Maulid. (2023). Dorongan Minimal Dan Interpretasi Dalam Konseling. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 1(1), 30–34. <https://doi.org/10.58355/psy.viii.1>
- Hariastuti, R. T., & Darminto, E. (2007). *Keterampilan-keterampilan Dasar Dalam Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Khoiriah, S. M. A., Suarni, N. K., & Dantes, N. (2023). Efektivitas konseling psikoanalisa menggunakan teknik interpretasi terhadap perkembangan moral siswa SMP. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 42.

<https://doi.org/10.29210/1202322639>

- Mahmud, A., & Sunarty, K. (2012). Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling. In *Badan Penerbit UMN*.
- Mulyani, M. A. (2016). *Interpretasi dan Strategi Kesadaran Tubuh sebagai Konsep Memahami (Individu Interpretation and Body Awareness Strategies)*. 50-70
- Supriyo & Mulawarman. (2006). Keterampilan Dasar Konseling. Semarang: UNNES Press.
- Susanti, R. H., Ilmu, F., Universitas, P., & Malang, K. (2015). Meningkatkan Kesadaran Tanggung Jawab Siswa SMP Melalui Penggunaan Teknik Klarifikasi Nilai. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1(1), 38-46. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>