

Research Article

Interpretation Strategy and Awareness of the Counselor's Body Attitude in the Counseling Process

Indah Wijayanti

Universitas Negeri Padang

E-mail: indahwijayanti28o@gmail.com**Mudjiran**

Universitas Negeri Padang

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

Universitas Negeri Padang

E-mail: yenikarneli@fip.unp.ac.id

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

Received : 16 April 2024

Revised : 27 Mei 2024

Accepted : 10 Juni 2024

Available online : 30 Juni 2024

How to Cite: Indah Wijayanti, Mudjiran, & Yeni Karneli. (2024). Interpretation Strategy and Awareness of the Counselor's Body Attitude in the Counseling Process. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 2(2), 134-145. <https://doi.org/10.58355/psy.v2i2.41>

Abstract

The success of a counseling process is largely influenced by the competence of the counselor Confidentiality must be respected by the counselor during and after the counseling session. Without the consent of the counselee, a counselor is not allowed to disclose the results of the therapy session to a third party. A counselor has violated the code of ethics of the guidance and counseling profession if he/she does not maintain the confidentiality of information or conversations of the counselee during the counseling process. Moreover, this may jeopardize the counselor's job. Therefore, this study concentrates on body awareness and interpretation techniques as one of the counseling approaches for both individuals and groups.

Keywords: Profession, Interpretation, Counselor, Discussion.

Strategi Interpretasi Dan Kesadaran Sikap Tubuh Konselor Dalam Proses Konseling

Abstrak

Keberhasilan sebuah proses konseling lebih besar dipengaruhi oleh kompetensi yang dimiliki oleh seorang konselor. Kerahasiaan harus dihormati oleh konselor selama dan setelah sesi konseling. Tanpa persetujuan konseli, seorang konselor tidak diizinkan untuk mengungkapkan hasil sesi terapi kepada pihak ketiga. Seorang konselor telah melanggar kode etik profesi bimbingan dan konseling jika ia tidak menjaga kerahasiaan informasi atau percakapan konseli selama proses konseling. Selain itu, hal ini dapat membahayakan pekerjaan konselor. Oleh karena itu, penelitian ini berkonsentrasi pada kesadaran tubuh dan teknik interpretasi sebagai salah satu pendekatan konseling baik untuk individu maupun kelompok.

Kata Kunci: Profesi, Penafsiran, Konselor, Pembicaraan.

PENDAHULUAN

Konseling merupakan salah satu interaksi antar individu baik dari klien maupun konselor. Salah satu jenis hubungan yang saling membantu adalah konseling. Menolong bukanlah satu-satunya hal yang diberikan; "penolong" (konselor) juga menyumbangkan waktu, energi, ide, dan perasaan mereka. Dalam dunia yang ideal, konselor adalah seorang profesional yang berkualitas yang telah menjalani pelatihan, sertifikasi, dan persyaratan lisensi (Gladding, dalam Lesmana, 2005). Oleh karena itu, ia diharapkan dapat memberikan nasihat yang ahli. Efektivitas konseling ditentukan oleh konselor berlisensi. Keahlian teknis, kemampuan konseling, dan sifat-sifat (psikologis) merupakan komponen-komponen konselor yang baik. Beberapa penelitian (lihat Lesmana, 2005; Rogers, 2017) menemukan bahwa dari ketiga atribut ini, sifat konselor memiliki dampak terbesar pada keberhasilan terapi.

Ketika konseling diterapkan, selalu ada dua orang yang terlibat: klien, yang merupakan pihak yang menerima bantuan konseling, dan konselor, yang memberikan bantuan dan memiliki pengetahuan tentang dasar-dasar proses konseling secara keseluruhan. Kerja sama yang baik antara kedua belah pihak berdampak besar pada seberapa efektif proses konseling. Dalam situasi ini, keahlian profesional konselor diperlukan untuk memastikan bahwa proses konseling berjalan sesuai rencana. Hal yang sama juga berlaku bagi klien, yang harus dapat menjalani proses konseling dengan kesadaran dan kemauan dari dalam diri mereka, karena hal ini pada akhirnya akan membantu mereka mencapai tujuan dan sasaran yang ingin dicapai oleh proses konseling. (Lubis, Namora Lumongga, 21: 2011).

Konseling yang efektif membutuhkan konselor yang memiliki pengetahuan dan kemahiran dalam mengelola berbagai karakteristik konseli, termasuk usia, status, jenis kelamin, dan pencapaian pendidikan. Tentu saja, setiap konseli memiliki kebutuhan yang unik dan membutuhkan perhatian individual.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan. Dalam disiplin penelitian kepustakaan, yang sering disebut sebagai teknik kepustakaan, "penelitian kepustakaan" mengacu pada pengumpulan bahan-bahan yang relevan secara metodis oleh seorang peneliti berdasarkan topik dan masalah yang diteliti. Buku, literatur ilmiah, makalah, tesis, disertasi, ensiklopedia, dan sumber-sumber cetak dan elektronik lainnya adalah beberapa sumber dari mana konten berasal (Azizah dan Purwoko, 2019). Publikasi akademis yang merangkum sudut pandang akademisi pada subjek tertentu disebut studi literatur. Penulis melakukan analisis menyeluruh terhadap literatur terkini untuk mengumpulkan semua informasi terkait mengenai topik yang diangkat. Selain itu, penulis memahami dan memeriksa dengan seksama data yang dikumpulkan untuk menghasilkan sejumlah kesimpulan terkait (Zed, 2008). Penulisan deskriptif yang terperinci digunakan dalam kegiatan studi literatur ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakekat Interpretasi

Tujuan interpretasi adalah untuk meningkatkan kesadaran klien tentang bagaimana pengalaman pribadi dan gangguan emosional berhubungan dengan perubahan perilaku mereka.

Definisi Interpretasi

Kata interpretasi adalah akar dari penafsiran. Ketika seseorang menafsirkan sesuatu, mereka mengevaluasinya secara mendalam, dan masa lalu mereka memiliki dampak besar pada apa yang mereka tafsirkan. "Interpretasi adalah pemberian kesan, pendapat, atau pandangan teoretis terhadap sesuatu; tafsiran," menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008, hlm. 311). Dengan kata lain, interpretasi adalah proses pemberian nilai pada sebuah tulisan atau media berdasarkan pemahaman masing-masing individu. Proses penafsiran itu sendiri, dan juga hasilnya, dapat disebut sebagai interpretasi.

Interpretasi dapat menjadi bagian dari tampilan informasi atau representasi yang diubah yang berusaha memberikan sentuhan unik pada serangkaian simbol tertentu. Fokus utama interpretasi adalah jangkauan subjek, tetapi juga diekspresikan kembali sebagai struktur identitas yang mencakup kehidupan sehari-hari, sejarah, dan objektivitas.

Interpretasi dalam bimbingan dan konseling mengacu pada upaya konselor untuk memberikan makna kepada klien. Interpretasi adalah proses menerangi hubungan dan makna dalam perilaku klien melalui dugaan.

Salah satu definisi interpretasi adalah upaya konselor untuk memberikan konteks kepada klien. Interpretasi melibatkan perumusan teori-teori untuk klien tentang hubungan atau signifikansi dari tindakannya. Interpretasi ini memungkinkan klien memiliki fleksibilitas yang lebih besar dalam memecahkan masalah. Karena interpretasi adalah, sebagian, proses memberikan makna pada kejadian-kejadian, maka interpretasi berbeda tergantung pada sudut pandang teoretis seseorang. Menemukan makna yang sebenarnya dari suatu peristiwa bukanlah tujuan. Interpretasi hanya memberikan wawasan baru mengenai pokok

bahasan dalam bentuk bahasa yang berbeda, wawasan baru mengenai ketajaman, atau wawasan teoritis yang baru ditafsirkan. Kriteria utama untuk keefektifan penerjemahan adalah apakah penerjemahan dapat memfasilitasi perubahan ke arah yang diinginkan oleh klien atau tidak.

Interpretasi, seperti halnya banyak istilah psikoterapi, ditafsirkan secara berbeda oleh para terapis. Seorang psikoanalisis klasik, misalnya, akan memberi label pada banyak teknik yang dijelaskan pada bab sebelumnya sebagai interpretasi. Pernyataan yang dimaksudkan untuk mengkonfrontasi klien dengan sifat resistensi mereka akan dianggap sebagai interpretasi oleh beberapa terapis juga.

Teknik interpretasi digunakan oleh psikoterapis dari sebagian besar sudut pandang teoretis. Terapis yang berpusat pada klien umumnya tidak menyukai teknik-teknik yang dijelaskan di atas dan tampaknya membatasi metode mereka terutama pada klarifikasi dan refleksi perasaan. Pandangan yang berpusat pada klien menyatakan bahwa interpretasi menumbuhkan resistensi dan menempatkan terlalu banyak tanggung jawab terapeutik pada konselor. Namun, kami percaya bahwa sebagian besar refleksi perasaan merupakan interpretasi yang sangat ringan atau konservatif. Setiap kali Konselor harus selalu memilih dari informasi yang diberikan klien ketika mereka merefleksikan perasaan. Perasaan-perasaan ini adalah pikiran-pikiran yang, menurut pendapat konselor, telah dikomunikasikan dengan cara-cara yang paling bermakna secara emosional.

Oleh karena itu, refleksi sentimen bersifat interpretatif karena melibatkan penilaian konselor terhadap signifikansi. Dengan melakukan upaya lebih lanjut untuk menjelaskan perasaan, konselor biasanya menambahkan lebih banyak makna daripada apa yang pertama kali diberikan oleh klien. Dalam hal ini, konselor yang berpusat pada klien akan menyatakan bahwa mereka tidak menafsirkan karena mereka mencoba untuk tetap berada dalam kerangka makna klien. Bukti dan pendapat saling bertentangan.

Terdapat berbagai perbedaan antara interpretasi emosional dan refleksi, dengan banyak kekaburan di antara keduanya. Lebih jauh lagi, tampak bahwa pilihan konselor untuk menggunakan respon interpretatif-reflektif dari pada interpretasi atau refleksi merupakan alternatif untuk digunakan. Terapis yang berpusat pada klien dan Gestalt, khususnya, menekankan pada tanggung jawab dari intelektualisasi yang berlebihan. Namun, ada semakin banyak bukti yang mendukung teknik interpretatif dari psikoterapi restrukturisasi kognitif. Yang paling mengesankan hingga saat ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Rush, Beck, Kovacs, dan Hollon (1977) yang menunjukkan bahwa psikoterapi kognitif Beck lebih efektif daripada farmakoterapi dalam pengobatan pasien rawat jalan yang mengalami depresi. Yang juga patut diperhatikan adalah penyelidikan oleh Lipsky, Kassinove, dan Miller (1980) yang mengindikasikan bahwa terapi rasional-emosif Ellis menghasilkan perubahan yang lebih signifikan pada populasi pasien rawat jalan dewasa daripada terapi suportif.

Sifat Interpretasi

Sulit untuk merumuskan seperangkat prinsip yang rapi tentang interpretasi data kepribadian karena gaya dan isinya berdasarkan pengetahuan seseorang

tentang cara memodifikasi perilaku dan fungsi mereka sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, beberapa gaya ilustrasi disajikan di awal bab ini dengan beberapa prinsip yang berlaku umum dan peringatan yang dikutip kemudian. Levy (1963) menekankan bahwa proses interpretasi melibatkan penempatan data observasi dalam kerangka sebuah teori. Hal ini digunakan untuk merumuskan hipotesis tambahan yang konsisten secara teoritis mengenai perilaku yang diamati.

Jenis-jenis psikolog biasanya membagi fakta-fakta yang dapat dijelaskan kepada klien ke dalam dua kelompok utama. Beberapa informasi berasal dari temuan tes, yang diberikan kepada klien dan ditafsirkan sebagai ekspektasi statistik atau, dalam kasus pendekatan proyektif, sebagai ide untuk dipikirkan. lebih lanjut. Data dalam kategori kedua berasal dari data intrapersonal yang terungkap selama proses konseling. Interpretasi dari data-data ini bertujuan untuk membuat klien lebih sadar akan hubungan antar pengalaman pribadi dan mengubah perasaan dan perilaku disfungsi menjadi perilaku yang mengaktualisasikan.

Sebuah Kontinum Dari Metode-Metode Interpretif Refleksi.

Pada bab mengenai teknik-teknik hubungan, penekanan besar diberikan pada refleksi perasaan. Konsep dasar dari refleksi emosi adalah bahwa konselor hanya melangkah sejauh yang telah dikatakan oleh klien secara verbal, namun konselor selektif terhadap apa yang dikatakan. direfleksikannya.

Klarifikasi.

Sebuah teknik yang sedikit lebih jauh dari refleksi disebut "klarifikasi", yang berarti mengklarifikasi kepada klien apa yang tersirat dalam apa yang baru saja dikatakan oleh klien. Klarifikasi, oleh karena itu, mencerminkan hubungan atau makna bagi klien yang disarankan atau tersirat dalam pikiran atau emosi yang ditimbulkan oleh jawaban-jawaban klien yang sebenarnya. Untuk lebih jelasnya. Klarifikasi berhubungan dengan materi yang, menurut penilaian konselor, berada di luar kesadaran klien. Klarifikasi membutuhkan pengetahuan tentang psikodinamika dan mekanisme yang biasanya tidak disadari oleh klien. Konselor menambahkan elemen-elemen kognitif yang kuat pada refleksi perasaannya. Hal ini memberikan klien sebuah perasaan untuk bergerak maju karena ia memverbalkan materi yang mungkin hanya dirasakan secara samar-samar oleh klien. Hal ini dapat dianalogikan dengan mondar-mandirnya seekor kuda pacu muda oleh kuda pacu yang lebih dewasa. Konselor melangkah cukup jauh di luar verbalisasi sadar klien untuk menstimulasi pemikiran lebih lanjut, tetapi tidak terlalu jauh sehingga ia kehilangan klien.

Konfrontasi.

Poin ketiga dalam kontinum interpretif adalah teknik yang disebut "konfrontasi". Dalam hal ini, konselor menarik perhatian klien pada konsep dan emosi implisit yang tidak diakui atau tidak disadari oleh klien. Dengan menghubungkan masa lalu dengan masa sekarang dan menyoroti kesejajaran, ketidaksesuaian, dan ketidakkonsistenan yang tidak disadari oleh klien di masa

sekarang, konselor menggunakan strategi ini untuk mengkonfrontasi klien dengan kata-kata mereka sendiri.

Interpretasi Mendalam.

Terakhir, dalam Interpretasi yang mendalam, terapis menyajikan ide-ide segar, koneksi, dan korelasi yang didasarkan pada pengalaman klien namun jauh di luar kesadaran mereka. Beberapa contoh dari tingkatan interpretasi di atas adalah sebagai berikut:

cL: Saya mengalami mimpi basah tadi malam yang sangat mengkhawatirkan dikarenakan melibatkan seorang gadis kecil berusia tujuh tahun yang sebagian terlihat seperti adik perempuan saya dan sebagian lagi seperti anak perempuan saya.

1. Refleksi: "Sungguh sangat mengganggu untuk mengalami mimpi seperti itu."
2. Klarifikasi: "Anda merasa kesal karena pertemuan yang menunjukkan dorongan asmara yang ditujukan kepada saudara perempuan atau anak perempuan Anda."
3. Konfrontasi: "Anda rupanya memiliki dorongan erotis yang sama terhadap putri Anda seperti yang Anda laporkan terhadap adik perempuan Anda."
4. Interpretasi: "Anda menjadi lebih nyaman mengakui kecenderungan Anda terhadap orang yang Anda cintai, baik di masa lalu maupun saat ini, bahkan ketika mereka menyampaikan sentimen yang secara langsung dilarang dalam budaya kita."

Metode Klarifikasi

Jenis Asosiatif.

Sebuah hipotesis yang menghubungkan pikiran dan perasaan eksplisit dan implisit klien diajukan oleh konselor. Empat jenis afiliasi utama dapat dibedakan:

1. Kesamaan. Dua konsep dengan konten yang sebanding berikut ini dapat dikombinasikan oleh konselor: "Apa yang Anda katakan sekarang tentang istri Anda tampaknya sangat berkaitan erat dengan perasaan yang Anda ungkapkan tentang ibu Anda beberapa minggu yang lalu. Apakah menurut Anda itu adalah pernyataan yang adil?"
2. Kontras. Konselor mampu menghubungkan dua konsep yang berbeda. Contoh utama dari struktur ini adalah: "Saya menyimpulkan, dari apa yang kamu katakan, bahwa perasaanmu tentang ayahmu hampir berlawanan dengan perasaanmu tentang ibumu."
3. Kedekatan (contiguity). Konselor dapat mengaitkan konsep yang dekat dalam ruang dan waktu. Misalnya, "Kamu sepertinya merasa tegang setiap kali masuk ke laboratorium biologi?"
4. Jarak. Ide atau emosi yang terpisah dalam ruang dan waktu dapat dihubungkan oleh konselor. Sebagai contoh: "Kamu sepertinya merasakan hal yang sama tentang orang ini seperti yang kamu rasakan terhadap ibumu dalam situasi yang sama beberapa tahun yang lalu." Penasihat dapat menghubungkan perasaan atau ide satu sama lain yang telah terlihat jelas dalam sesi sebelumnya dan yang tampaknya memiliki relevansi dengan ekspresi klien saat ini.

Dengan demikian, konselor dapat dikatakan mengurangi jarak dalam ruang dan waktu antara perasaan dan pikiran klien untuk membuatnya lebih mudah

dipahami, untuk menstimulasi pembedaan yang lebih baik, atau untuk mendorong integrasi perasaan dan ide. Tipe sugestif. Pada tipe ini, konselor menyarankan kepada klien pikiran dan emosi tertentu yang terhubung dengan informasi yang telah diberikan. Hubungan ini diungkapkan secara lisan melalui klarifikasi sugestif. Misalnya, "Anda tampaknya memahami bahwa perasaan permusuhan Anda mungkin merupakan akar dari kesulitan dan sosial Anda." Klarifikasi sugestif berbeda dengan interpretasi umum karena tidak ada hal baru yang dimunculkan dalam wawancara kecuali yang hanya samar-samar dalam kesadaran atau, dengan implikasi jarak jauh, yang disarankan oleh komentar klien. Sebaliknya, dengan metode interpretasi umum, hipotesis atau makna diberikan kepada klien yang mungkin atau mungkin tidak disarankan oleh klien.

Curran (1944) menggunakan frasa "respons bercabang" untuk menggambarkan keadaan yang dianggap penting oleh konselor. Untuk menjembatani masalah-masalah yang dangkal untuk menjangkau masalah yang lebih dalam. Konselor menerima perasaan klien bahwa mungkin masalahnya lebih dari yang baru saja dinyatakan, dan konselor memperluas respons reflektifnya untuk memasukkan referensi ke masalah yang lebih dalam. Sebagai contoh, seorang klien menjelaskan secara panjang lebar tentang kesulitan skolastiknya dan memasukkan beberapa referensi tentang masalah anak perempuan yang menyiratkan kurangnya informasi tentang seks.

Konselor menanggapi, "Pekerjaan sekolah telah menyulitkanmu dan tampaknya telah diperumit oleh masalah dengan anak perempuan. Saya menyimpulkan bahwa seks adalah bagian dari kesulitan tersebut. Kamu tampaknya merasa bahwa semua hal Hal-hal tersebut saling berkaitan satu sama lain." Pernyataan ini berfungsi sebagai undangan terbuka untuk beralih dari diskusi tentang kesulitan akademis ke masalah-masalah yang mendasarinya dan memungkinkan klien untuk mendiskusikan kekhawatiran yang lebih pribadi. Lima kategori dapat digunakan untuk mengklasifikasikan klarifikasi yang disarankan yaitu:

1. Klarifikasi yang mondar-mandir (Pacing Clarification). Di sini konselor menyampaikan pernyataan-pernyataan dengan cara yang akan memacu klien. Dengan kata lain, konselor bergerak sedikit lebih cepat dari pemikiran klien, tetapi ke arah yang mereka yakini akan dituju oleh klien. Contohnya sebagai berikut:

cL: Sulit untuk membicarakan hal-hal ini.

c: Hal-hal itu menyakitkan bagi Anda. (Menyiratkan bahwa pertumbuhan sering kali menyakitkan.)

cL: Anda mungkin mengatakannya seperti itu - namun saya harus menghadapinya.

c: Itu menyakitkan, dan kamu merasa perlu untuk membicarakannya; namun apakah kamu akan mengatakan bahwa hal itu juga melegakan? Setelah Anda membicarakannya, apakah Anda merasa lebih baik? (Memperkenalkan prinsip klinis.)

ct: Ya. Setelah saya mengeluarkannya, rasanya tidak begitu kuat lagi.

c: Ini seperti proses pembersihan internal.

2. Klarifikasi Selektif. Dengan menggunakan bentuk ini, konselor secara selektif menekankan perasaan atau ide yang diucapkan oleh klien yang menemui konselor sebagai sesuatu yang memiliki signifikansi terapeutik, terlepas dari apakah istilah tersebut merujuk pada sebuah konsep atau ide. ini belum diberi bobot oleh klien. Contohnya berikut:

CL: Aku hanya merasa sendirian. Saya tidak punya siapa-siapa. Kurasa aku hanya lemah. Anda juga tidak menyukaiku, kan?

c: Kamu tidak terlalu memikirkan dirimu sendiri? (Berkaitan dengan konsep diri.)

cL: Tidak, aku tidak melakukannya. Ya, saya percaya bahwa ada beberapa aspek dalam diri saya yang tidak terlalu buruk, aku suka.

c: Ada yang baik, ada yang buruk, dan ada yang di antaranya. (Mencerminkan harga diri yang ambivalen.)

Dapat dicatat di sini bahwa materi yang berhubungan dengan konsep diri klien adalah menyarankan kepadanya secara langsung. Jika konselor memilih perasaan yang paling penting untuk dikomentari, atau haruskah mereka mencerminkan semua yang telah dinyatakan? Meskipun mungkin saja demikian diinginkan untuk memberikan refleksi ringkasan dalam wawancara selanjutnya, itu adalah pendapat kami bahwa tanggapan harus singkat pada wawancara pertama karena klien perlu mendapatkan pembebasan.

3. Klarifikasi Pelabelan. Di sini konselor menggunakan beberapa label psikologis umum yang dapat membantu klien dalam memahami masalah mereka situasi dengan lebih ringkas.

cL: Sepertinya aku tidak bisa memahami hal-hal yang benar-benar menggangguku. saya simpan berbicara tentang segala macam hal yang tidak relevan.

c: Mari kita belajar istilah baru untuk hari ini. Apakah Anda menganggap diri Anda sebagai orang yang secara sopan "menolak" prosedur ini? Memang, begitulah, Salah satu bahaya dari metode ini adalah diskusi menjadi terlalu abstrak dan mungkin terdengar seperti daftar isi buku teks.

4. Mendefinisikan Sikap Negatif atau Sikap yang Tidak Mendukung. Pengalaman adalah sumber utama dari banyak solusi untuk kesulitan orang awam dengan sikap yang tidak sehat atau tidak mendukung. Hal ini terkadang dapat bermanifestasi sebagai "pemikiran kalengan", di mana individu bertindak atau memiliki keyakinan tentang bagaimana orang berperilaku berdasarkan anggapan yang mereka pelajari dari orang-orang yang kurang canggih secara psikologis. Bugental menyarankan cara lain di mana klien telah mengkristal sikap mereka dalam pemikiran neurotik yang tidak sehat. Banyak dari persepsi tersebut berasal dari sikap budaya umum dan bukan dari pengalaman pribadi klien. Dia memberikan contoh berikut:

Ada yang salah dengan seseorang yang merasakan cinta sekaligus benci terhadapnya lawan jenis; Anda harus mengabdikan pada pasangan Anda, dan jika ada orang lain yang tertarik Anda, ini menunjukkan bahwa Anda plin-plan atau terlalu sering berhubungan seks. Menginginkan sesuatu dari diri Anda adalah hal yang kekanak-kanakan tidak bisa memilikinya. Jika Anda pernah menghentikan suatu

kebiasaan, Anda seharusnya tidak pernah merasakan keinginan apa pun untuk mempraktikkannya lagi. Jika seseorang tidak berusaha menjadi yang terbaik dalam apa pun yang dilakukannya, maka dialah yang terbaik menyerah, mudah menyerah. Cara mudahnya adalah, ipso facto, cara yang salah. Kalau sudah untuk belajar bagaimana bergaul lebih baik dengan orang lain, itu tidaklah wajar. Orang normal (atau, orang lain) memahami motivasi di balik tindakan mereka dan ingin melaksanakannya. Saya ingin bekerja keras dan tidak perlu memaksakan diri jika saya berada di bidang yang tepat.

5. Klarifikasi Lucu. Tipe ini menggunakan penggunaan humor dengan cara konselor untuk membantu klien dalam memperbaiki situasi mereka dengan lebih banyak santai. Menangis dan tertawa seperti saudara kembar. Psikoterapi bukanlah a bahan tertawaan, tapi ada kalanya pengenalan humor bisa dilakukan memfasilitasi proses pertumbuhan. Humor tampaknya membantu klien mendapatkan perspektif dan membuat kecemasannya dapat ditanggung.

Pedoman Umum Interpretasi

Meskipun ada beberapa pedoman daripada aturan interpretasi yang diakui secara luas, jika disesuaikan secara individual dan diterapkan secara bijaksana oleh konselor, dapat membantu klien menuju kesadaran.

Waktu Untuk Menafsirkan

Isi penafsiran ditentukan oleh tahapan tertentu dalam proses konseling. Dalam wawancara awal mungkin saja penting bagi konselor untuk menafsirkan sikap terhadap konseling dan arti dari upaya penolakan. Konselor sangat menjaga interpretasi umum dan tentatif pada awalnya, tujuan utamanya adalah untuk menjelaskan prosesnya kepada klien dan membuka area baru untuk dipertimbangkan. Nantinya interpretasi berupa penjelasan bagaimana pertahanan berfungsi untuk membuat kita tidak sadar. Di sini, di tengah-tengah Dalam prosesnya, konselor membuat penafsiran lebih spesifik menurut pendapatnya atau teori dasarnya. Menjelang akhir konseling, konselor membuat interpretasi yang lebih ambigu dan luas untuk memotivasi pelanggan dalam mengeksekusi apa yang mereka inginkan penafsiran sendiri. Konselor juga mempunyai tujuan untuk menyelesaikan masalah daripada menimbulkan masalah baru. Jadi, penafsiran menjadi semakin sedikit umum menjelang akhir proses.

Kapan Harus Menafsirkan

Mungkin pertimbangan paling penting dalam penggunaan penafsiran adalah waktu. Secara umum, interpretasi dibuat dengan sangat hati-hati dan, menurut penilaian konselor, jangan sampai klien melakukannya siap menerimanya dan berada pada titik di mana klien hampir dapat merumuskan interpretasinya sendiri. Adalah bijaksana bagi konselor untuk menafsirkan, atau memperoleh penafsiran dari klien, setelah itu klien telah memperoleh kesadaran tentang subjeknya bidang interpretasi yang diusulkan. Dengan kata lain, interpretasi seharusnya jarang ditawarkan secara "secara membabi buta." Ada saat-saat di mana klien dapat dipercepat dengan "tembakkan dalam kegelapan" yang bijaksana.

Dalam terapi nondirektif, pada tahap awal fase konseling, fokusnya sebagian besar pada perenungan emosional, yang diikuti dengan pembuatan klarifikasi awal. Introspeksi emosional mendominasi fase awal fase konseling, diikuti dengan pengembangan klarifikasi sementara, hingga tahap selanjutnya ketika kesadaran perlu diperbesar dan wawasan diuji. Kemudian, ketika kesadaran harus ditingkatkan dan kesimpulan harus diverifikasi, penafsiran umum dalam kaitannya dengan teori tertentu, seperti yang diilustrasikan nanti di bab ini, digunakan. Pendekatan yang lebih langsung mengasumsikan bahwa konseptualisasi baru dari menyajikan masalah dan alasan pengobatan yang dapat dimengerti dengan jelas ditetapkan pada tahap awal konseling. Pandangan langsung ini berlaku bahwa banyak klien datang dengan perasaan tidak terkendali. Jadi, semakin cepat konseptual kerangka kerja dapat ditawarkan yang memberikan harapan dan mendefinisikan konseling Alasannya, semakin cepat klien menjadi termotivasi dan terlibat penyuluhan. Pendekatan ini diilustrasikan dengan baik oleh Meichenbaum, Turk, dan Burstein (1975). Perlu dicatat bahwa konseptualisasi alternatif ini _ dapat diberikan kepada klien atau dikembangkan melalui proses kolaboratif.

proses di mana klien menjadi peserta aktif. Kami mendukung yang terakhir pendekatan ini karena mendorong motivasi klien yang lebih berkelanjutan untuk konseling. Ada kalanya penafsiran mungkin tidak tepat karena konselor merasakan bahwa bendungan emosi klien mungkin pecah. Pada di sisi lain, klien dapat bersiap menghadapi interpretasi yang mungkin terjadi jika tidak, akan sangat mengancam dengan menetapkan konteks tanpa syarat penerimaan seperti yang dijelaskan dalam Bab 7. Misalnya, konselor bisa mendiskusikan situasi “hipotetis” yang dekat dengan sesuatu yang dialami klien, menjelaskan kepada klien bahwa situasi tersebut diberikan untuk menyampaikan maksudnya.

Konselor kemudian dapat mendemonstrasikan hal tersebut meskipun klien telah melakukan hal ini tindakan hipotetis, dia dapat menerima hal ini dan tetap merasa berharga seseorang. Seringkali, cara ini membebaskan klien dari rasa takut diturunkan harga diri sehingga mereka dapat mengekspresikan diri dengan lebih bebas. Seringkali konselor membuat interpretasi di awal wawancara agar akan ada cukup waktu untuk mengatasi reaksi klien. Ini memang benar, terutama ketika penafsiran yang berpotensi mengancam memang benar adanya dibuat.

Ada kalanya interpretasi diberikan lebih tepat menjelang akhir wawancara. Dalam situasi seperti ini, hal ini diperlukan untuk mempersiapkan klien dengan hati-hati dan menyajikan dokumentasi terkini kepada mendukung penafsiran tersebut. Ada juga saat-saat ketika konselor dapat melakukannya menyarankan interpretasi pada akhir wawancara untuk merangsang klien berpikir di antara sesi.

Gaya Interpretasi Ilustrasi

Metode Interpretasi dalam Model Aktualisasi

Metode-metode yang akan diuraikan dalam bagian ini biasanya muncul kemudian dalam proses ketika hubungan telah terjalin dengan baik dan konselor mempunyai cukup data. Tujuan dari seluruh tindakan interpretasi pada bagian ini adalah untuk mendorong transformasi gaya manipulatif dan karakter menjadi aktualisasi gaya perilaku yang paling fungsional dalam hierarki perilaku.

Menafsiran Gaya Manipulasi.

Ketika orang tumbuh, mereka perlu merasakannya dicintai; tetapi pengalaman hidup mengancam perasaan ini ketika orang dimanipulasi oleh orang tua dan orang terdekat. Melalui pengalaman ini, mereka belajar untuk menghindari rasa sakit dan memanipulasi untuk bertahan hidup. Manipulasi pada dasarnya adalah pola kelangsungan hidup dimana orang beradaptasi dengan lingkungan di luarnya perlunya perasaan.

Analisis Manipulasi.

Deskripsi manipulasi primer adalah yang pertama langkah dalam analisis manipulasi. Saat klien berbicara, terapis mulai berbicara melihat pola yang muncul di mana individu memanfaatkan satu atau dua pola manipulatif dasar. Misalnya, klien mungkin terus-menerus menggunakan pola ketidakberdayaan dan kebodohan, atau mereka mungkin menggunakan permainan kekuasaan dan teknik pemerasan. Begitu polanya Jika terlihat jelas, terapis memberi tahu klien apa yang tampak sebagai permainan mereka. atau gaya manipulatif utamanya. Manipulasi kemudian dianalisis dari sudut pandang keuntungan atau imbalan. Manipulasi aktif terlihat untuk memiliki kemungkinan nilai-nilai pengendalian yang bersifat koersif, dan manipulasi pasif untuk memiliki kemungkinan nilai-nilai menggoda.

Keuntungan dianalisis dari jangka pendek, serta dari sudut pandang jangka panjang. Klien diminta untuk menyatakan apa mereka melihatnya sebagai keuntungan jangka pendek yang diperoleh dari manipulasi tertentu. Misalnya, manipulasi paling sering digunakan untuk mengendalikan orang lain, mengeksploitasi orang lain, menghindari situasi, mengatur waktu, dan merayu orang lain untuk bekerja untuk satu orang.

KESIMPULAN

Pada topik ini mencakup berbagai strategi interpretasi dan contoh-contoh teknik peningkatan kesadaran tertentu. Konselor menggunakan konsep dan keterampilan interpretasi ketika mereka berada dalam tahap kesadaran dalam proses konseling. Tujuan utama dari teknik interpretasi adalah untuk meningkatkan persepsi klien tentang diri mereka sendiri dan diri mereka sendiri untuk membantu mereka menjadi individu yang lebih dewasa.

Konseling individual, ketika digunakan sebagai dasar untuk memahami orang lain, juga membantu orang memahami lingkungan dan diri mereka sendiri-potensi, kemampuan, minat, kondisi emosional, serta kekuatan dan kekurangan mereka. Diharapkan jika seseorang memiliki pemahaman yang jelas tentang siapa dirinya, ia akan dapat mencapai semua potensinya. Selain itu, seseorang yang menerima konseling individu akan mendapatkan kemampuan untuk membuat keputusan tanpa terpengaruh oleh masalah yang mereka hadapi.

DAFTAR PUSTAKA

Adam, D. K., et al. *Learning Theory, Personality Theori, and Clinical Research: The Kentucky Symposium*, New York: Wiley, 1954.

Interpretation Strategy and Awareness of the Counselor's Body Attitude in the Counseling Process

Indah Wijayanti, Mudjiran, Yeni Karneli

- Azizah, A., & Purwoko, B. (2019). *Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling*. Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya, 7(2), 1-7
- Brammer, Lawrence M, *Therapeutic Psychology*, Prentice Hall, Inc, Englewood Cliffs, New Jersey, 1982
- Departemen Pendidikan Indonesia (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Lesmana, J. M. (2005). *Dasar-dasar konseling*. Jakarta: Fakultas Psikologi UI.
- Lavelle, J. (1979). *A comparison of two interview styles in simulated crisis situations*. Counselor Education and Supervision 18:260-265.
- Layton, W. L. (1954). *Selection and counseling of students in engineering*. Minnesota Studies in Personnel Work, No. 4.
- Levy, L. H. (1963). *Psychological Interpretation*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Meichenbaum, D. (1974). *Self-instructional training: a cognitive prosthesis for the ages*. Human Development 17:273-280.
- Meichenbaum, D.; TURK, D.; and BURSTEIN, S. (1975). *The nature of coping with stress*. Paper presented at the NATO Conference on Stress and Anxiety, Korsor, Denmark.
- Rogers, C.R. (2007). *Counseling and Psychotherapy*. US: Rogers Press.
- Rogers, C.R. (2017). *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Connecticut: Tantor Media.
- Rogers, C. R. (1958). *A process conception of psychotherapy*. Amer. Psychologist 13:142-149.
- Ruch, F. L. (1948). *Psychology and Life*. Chicago: Scott,.
- Rush, A. J.; BECK, A. T.; KOVACS, M.; and HOLLON, S. (1977). *Comparative efficacy of cognitive therapy and pharmacotherapy in the treatment of depressed outpatients*. *Cognitive Therapy and Research* 1:17-37.
- Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia