

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Dan Konseling

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Secara etimologis, kata bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*guidance*”, yang berasal dari kata kerja “*to guide*”, yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, menuntun ataupun membantu. Sesuai dengan istilahnya, secara umum, bimbingan dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan. Definisi bimbingan yang pertama dikemukakan dalam *year's book of education* dikutip Jamal Ma'mur Asmani, bimbingan adalah suatu proses membantu individu melalui usahanya kemampuannya agar memperoleh kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial. Selain itu definisi bimbingan adalah suatu proses pembantu individu melalui usahanya sendiri untuk menemukan dan mengembangkan kemampuannya agar memperoleh kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial. Sedangkan istilah konseling berasal dari bahasa Inggris, “*to counsel*”, yang secara etimologis berarti “*to give advice*” atau memberi saran dan nasihat. Rogers mengatakan bahwa konseling adalah serangkaian hubungan langsung dengan individu yang bertujuan untuk membantu dia dalam mengubah sikap dan tingkah lakunya. Sasaran utama dari konseling adalah perubahan

sikap dan tingkah laku yang di perlihatkan oleh peserta didik didasari oleh suatu sikap yang sama¹.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Menurut Dewa Ketut Sukardi, bimbingan dan konseling memiliki tujuan umum dan khusus :

a. tujuan umum

tujuan umum dari layanan bimbingan konseling yaitu terwujudnya manusia indonesia seutuhnya yang cerdas, beriman, dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri.

b. tujuan khusus

dalam aspek tugas perkembangan pribadi-sosial, layanan bimbingan dan konseling membantu siswa agar :

1. memiliki kesadaran diri, yaitu menggambarkan penampilan dan mengenal kekhusan yang ada pada dirinya.
2. dalam mengembangkan sikap positif, seperti menggambarkan orang-orang yang mereka sayangi.
3. membuat pilihan secara hebat.
4. mampu menghargai orang lain.
5. memiliki rasa tanggung jawab.
6. dapat membuat keputusan secara efektif²

¹Jamal Ma'mur Asmani,*panduan efektif bimbingan dan konseling di sekolah*,(yogyakarta:diva press,2010).hal.31

²*Ibid*.hal.50

3. Asas-Asas Bimbingan Konseling

Dalam penyelenggaraanya pelayanan bimbingan dan konseling terdapat kaidah-kaidah yang dikenal dengan asas-asas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan itu. Apabila asas-asas itu di ikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses layanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan, sebaliknya apabila asas-asas itu diabaikan atau dilanggar akan dapat merugikan orang-orang yang terlibat dalam pelayanan, serta profesi bimbingan dan konseling itu sendiri. Asas-asas yang di maksud adalah :

a. Asas kerahasiaan

segala sesuatu yang di bicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau keterangan yang tidak boleh diketahui orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam bimbingan dan konseling.

b. Asas kesukarelaan

klien di harapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang di hadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, dan seluk-beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa.

c. Asas keterbukan

dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien.

d. Asas kekinian

asas kekinian mengandung pengertian bahwa konselor tidak boleh menunda pemberian bantuan.

e. Asas Kemandirian

kemandirian sebagai hasil konseling menjadi arah dari keseluruhan proses konseling.

f. Asas kegiatan

Hasil usaha bimbingan dan konseling tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan harus dengan kerja giat dari klien sendiri.

g. Asas Kedinamisan

asas kedinamisan mengacu pada hal-hal baru yang hendaknya terdapat pada dan menjadi ciri-ciri dari proses konseling dan hasilnya.

h. Asas keterpaduan

keterpaduan pada diri klien dan juga keterpaduan isi dan proses layanan yang diperhatikan haruslah diperhatikan.

i. Asas Kenormatifan

usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik di tinjau dari norma agama, norma adat maupun kebiasaan sehari-hari.

j. Asas keahlian

asas keahlian selain mengacu kepada kualifikasi konselor juga kepada pengalaman.

k. Asas Alih Tangan

dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling, asas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu kepada petugas yang lebih ahli.

l. Asas Tutwuri Handayani

asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling tidak hanya di rasakan pada waktu klien mengalami masalah dan menghadap ke konselor saja, namun di luar hubungan proses bantuan bimbingan dan konseling hendaknya dirasakan adanya manfaatnya pelayanan bimbingan dan konseling³.

³Prayitno dan Erma Amti,*dasar-dasar bimbingan dan konseling*.(jakarta:rineka cipta,2004).hal.114

4. Bimbingan Konseling Individu

Layanan konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung tatap muka dengan guru pembimbing. Hal ini dilakukan dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang di deritanya⁴. Di kutip dari Prayitno dan Erman Amti, layanan konseling pribadi di maksudkan sebagai layanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan ini masalah klien dicermati di upayakan penegntasannya, dengan kekuatan klien sendiri, dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti ataupun berberan pendamping.

5. Prosedur Pelaksanaan Konseling Individu

Menurut Prayitno dan Erman Amti, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu :

- a. Tahap awal (tahap mendefinikan masalah)
- b. Tahap inti (tahap kerja)
- c. Tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan)⁵

⁴*Ibid*.hal.115

⁵Prayitno dan erman amti,*op.cit*.hal.40

1. Tahap Awal

Tahap ini terjadi dimulai sejak klien menemui konselor sehingga berjalan sampai konselor dan klien menemukan masalah klien. Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya :

a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien (rapport). Kunci keberhasilan membangun hubungan terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling terutama asas kesukarelaan, keterbukaan, kerahasiaan.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan klien telah melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien.

c. Membuat penaksiran dan penjajagan. Konselor berusaha menjajagi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin di lakukan.

d. Menegosiasikan kontrak, membangun perjanjian antara konselor dengan klien berisi :

1. Kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh klien dan konselor tidak keberatan.

2. Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan klien

3. Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

2. Inti (kerja)

Setelah tahap awal di laksanakan dengan baik. Proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja, dalam hal ini ada beberapa hal yang harus di lakukan diantaranya :

- a. Menjelajahi dan mengeksposi masalah klien lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang di hadapinya.
- b. Konselor melakukan *reassessment*(penelitian kembali), bersama sama meninjau masalah bersanma klien
- c. Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara

3. Akhir (tahap tindakan)

Pada tahap ini ada beberapa hal yang perlu dilakukan yaitu :

- a. Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
- b. Menyusun rencana tindakan yang akan di lakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.

- c. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera)
- d. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya

Pada tahap akhir di tandai dengan beberapa hal yaitu :

1. Perubahan klien kearah positif , sehat dan dinamis
2. Pemahaman baru dari klien tentang masalah yang dihadapinya
3. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

6. Keterampilan Dasar Konseling Individu

Keterampilan dasar konseling individu dalam komunikasi dengan klien, konselor seharusnya menggunakan respon-respon yang fasilitatif bagi pencapaian tujuan konseling. Respon-respon tersebut dikelompokkan ke dalam teknik dasar komunikasi konseling yaitu :

A. Melibatkan diri dan mendengar

Perlibatkan diri adalah proses yang berkelanjutan. Fungsi utama seorang konselor adalah berniat dan bersungguh-sungguh mendengarkan dengan sikap menunjukkan ketertarikan meliputi penggunaan respon minimal, permintaan singkat untuk melanjutkan pembicaraan, prilaku non-verbal, suara dan sikap diam. Respon-respon minimal bisa dalam bentuk verbal maupun non-verbal. Sikap melibatkan diri dengan klien dapat di tingkatkan dengan penyesuaian prilaku non

verbal seperti tubuh, penyesuaian nada, dan kecepatan ekspresi verbal dan penyesuaian kontak mata yang wajar. Sikap diam penting untuk memberi klien waktu berpikir dan merenungi apa yang telah dikatakannya.

B. Memparafrasakan isi

Parafrasa adalah cara mereflaksikan kembali pada klien yang penting tetapi secara lebih jelas dan menggunakan kata-kata konselor sendiri. Membeo adalah tindakan pengulangan kata-kata, pem-beo-ayang hanya dilakukan sekali bila di manfaatkan untuk mekankan arti pentingdari hal-hal yang dikatakan klien atau untuk membantu klien melengkapi pernyataan yang belum ia selesaikan. Parafrase seiring dengan penggunaan respon-respon minimal membantu klien berjalan mengikuti aliran pemikiran dan melanjutkan pembicaraan.

C. Refleksi perasaan

Perasaan adalah emosi, bukan pikiran. Perasaan dialami pada batas level kepala. Perasaan biasanya diungkapkan dengan satu kata misalnya sedih, senang, kesepian dan lain-lain. Mngekspresikan perasaan-perasaan klien adalah cara yang bermanfaat untuk membantu pelepasan beban emosional dengan efek penyembuhan.

D. Parafrasa isi dan refleksi perasaan, Refleksi isi dan perasaan digabungkan dalam satu kalimat pernyataan. Ada saat-saat ketika situasi lebih efektif bagi anda untuk mereflesikan perasaan aja, atau isi saja, bukan kedua-duanya.

E. Penggunaan dan penyalahgunaan pertanyaan-pertanyaan

1. Problema-problema yang dapat timbul karena terlalu banyak memberikan pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan jumlah faktor yang meliputi : sesi konseling menjadi sesi introgasi, konselor dapat mengalihkan klien dari persoalan yang sebenarnya jika mngendalikan arah jalannya sesi, klien bisa berhenti berhenti mengeksplorasi dunia mereka sendiri.
2. Peranyaan-pertanyaan menutup : menuntut pada jawaban spesifik, membatasi klien dalam memberikan respon, membantu klien untuk lebih detail, berguna untuk menarik informasi-informasi tertentu.
3. Pertanyaan terbuka mendorong klien untuk : menyampaikan informasi-informasi baru, berbicara bebas dan terbuka, menyampaikan hal-hal penting.

F. Membuat rangkuman yang berfungsi untuk : menarik poin-poin penting, melihat keterkaitan antara poin-poin tersebut, menyajikan pada klien dengan jelas dan tepat.

G. Menciptakan akhir yang menyenangkan.⁶

Untuk menguasai keterampilan konseling diperlukan praktek yang terus menerus. Selama lima tahun ini sudah terlihat kecenderungan antara teori dan praktik, diantaranya :

⁶ Kathryn Geldard, David Geldard, *keterampilan praktik konseling pendekatan integratif* (yogyakarta:pustaka belajar, 2011)hal.41

A. *Attending* (Perhatian)

Attending adalah keterampilan/teknik yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan/mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya. Perilaku ini dapat juga dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampakkan komponen-komponen nonverbal, bahasa lisan, dan kontak mata. Penggunaan teknik ini bertujuan agar klien merasa lebih dihargai, meliputi :

1. Posisi badan (termasuk gerak isyarat dan posisi muka)
 - Duduk dengan badan menghadap klien
 - Tangan di atas pangkuan atau berpegang bebas
 - Responsive dengan menggunakan bagian wajah, umpamanya senyuman spontan atau anggukan kepala
 - Badan tegak lurus tanpa kaku dan sesekali condong ke arah klien untuk menunjukkan kebersamaan dengan klien.
2. Kontak mata
 - Kontak mata yang baik berlangsung dengan melihat klien pada waktu dia berbicara kepada konselor dan sebaliknya
3. Mendengarkan
 - Mendengarkan dengan tepat dan mengingat apa yang klien katakan dan bagaimana mengatakannya.

B. *Opening* (pembukaan)

Keterampilan/teknik untuk membuka komunikasi hubungan konseling, penggunaan teknik ini dimaksudkan untuk membina hubungan baik, memperoleh kepercayaan dari klien dan klien dapat bebas, dan nyaman serta terbuka dalam mengungkapkan masalah. Dalam penggunaan teknik ini modalita yang digunakan oleh konselor bisa menggunakan verbal dan juga non verbal. Verbalnya yaitu menjawab salam dan menyebut nama klien. Sedangkan non verbalnya yaitu jabat tangan, senyum manis, mengiringi klien ke tempat duduk, memelihara kontak mata, dan sesekali mengangguk.

C. *Acceptance* (penerimaan)

Penggunaan teknik ini bertujuan agar klien merasa dihargai dan diterima keberadaanya, teknik yang digunakan konselor untuk menunjukkan minat dan pemahaman terhadap hal-hal yang dikemukakan klien. Dalam penggunaan teknik ini modalita yang digunakan oleh konselor bisa menggunakan verbal dan juga non verbal. Verbalnya yaitu konselor mengatakan “O....ya....”, “saya dapat memahami”, “saya dapat mengerti”, dan saya dapat merasakan”. Sedangkan non verbalnya yaitu anggukan kepala dan kontak mata.

D. *Restatement* (Pengulangan)

Teknik yang digunakan konselor untuk mengulang/menyatakan kembali pernyataan klien (sebagian atau keseluruhan) yang dianggap penting. Penggunaan ini

bertujuan untuk menemukan inti dari permasalahan dan memudahkan konselor memberikan solusi.

E. *Reflection of feeling* (pemantulan perasaan)

Refleksi adalah suatu jenis teknik konseling yang penting dalam hubungan konseling, teknik yang digunakan konselor untuk memantulkan perasaan/sikap yang terkandung di balik pernyataan klien. Penggunaan ini bertujuan untuk memperjelas apa yang sebenarnya di rasakan klien, mendorong klien agar lebih terbuka, dan agar klien lebih percaya diri. Dalam menggunakan teknik ini, modalita yang digunakan konselor adalah “sepertinya”, “agaknyanya”, “rupa – rupanya”

F. *Clarification*

Teknik yang digunakan untuk mengungkapkan kembali isi pernyataan klien dengan menggunakan kata-kata baru dan segar, tujuan klarifikasi adalah supaya klien dapat menyatakan perasaannya (perasaan, pikiran, pengalaman) dengan jelas, dan logis. Penggunaan ini bertujuan untuk mengungkapkan isi pesan utama yang disampaikan oleh klien dan untuk memperjelas dan mempertegas isi pesannya. Dalam menggunakan teknik ini, konselor menggunakan modalita “tegasnya”, “dengan kata lain”, “pada intinya”, “maksudnya”.

G. Paraprashing

Teknik ini adalah kata-kata konselor untuk menyatakan kembali esensi dari ucapan-ucapan klien, cara merefleksikan kembali pada klien isi pembicaraan klien yang penting tetapi secara lebih jelas dan menggunakan kata-kata konselor sendiri. Penggunaan ini bertujuan untuk menyatakan kembali ungkapan klien, memberi arahan jalannya wawancara konseling. Konselor menggunakan modalita “nampaknya yang anda katakan”, “jadi anda berpikiran bahwa anda”, “anda mengatakan bahwa”.

H. Structuring (pembatasan)

Proses penetapan batasan oleh konselor tentang hakikat, batas-batas dan tujuan proses konseling pada umumnya dan hubungan tertentu pada khususnya, penggunaan ini bertujuan agar terjalin persamaan pandangan antara konselor dan klien, agar proses konseling berjalan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling dan klien menjadi siap dalam proses konseling. Konselor menggunakan modalita “untuk memperlancar proses konseling”, “perlu diketahui bahwa”.

I. Leading

Penggunaan teknik ini bertujuan untuk mendorong klien untuk merespon pembicaraan dalam proses konseling terutama pada pembicaraan awal dan mengeksplorasi isi pembicaraan klien dengan faktor-faktor lain yang signifikan. Konselor menggunakan modalita “apa”, “apakah”, “coba jelaskan”.

J. *Termination* (pengakhiran)

Teknik yang digunakan konselor untuk mengakhiri konseling, baik mengakhiri untuk dilanjutkan pada pertemuan berikutnya maupun mengakhiri karena komunikasi konseling benar-benar berakhir. Penggunaan ini bertujuan tercapainya pemahaman antara konselor dan klien atas apa yang ingin dicapai oleh konselor dan klien serta terbentuk. Menggunakan verbalnya yaitu :”baik waktu telah menunjukkan pukul.....,sesuai dengan kesepakatan”. Sedangkan non verbalnya melihat jam dan kondisi klien.⁷

B. Penerimaan Diri

1. Definisi Penerimaan Diri

Penerimaan diri ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melaksanakan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil analisa atau penelitian terhadap diri sendiri akan di sajikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap diri sendiri. Sikap penerimaan diri dapat di lakukan secara realistis,tetapi dapat juga di lakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan secara objektif. Sebaliknya penerimaan diritidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri

⁷ Fitriana mahaditha (1301410052),Hubungan Antara Keterampilan Dasar Konseling Dengan Minat Siswa Mengikuti Layanan Konseling Individu Di SMA Negeri 1. (Skripsi program Sarjana Universitas Ilmu Pendidikan Universitas Islam Negeri Semarang, Semarang, 2015).hal.20

sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, menghindari hal buruk di dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu⁸.

Penerimaan diri dapat di artikan sebagai suatu sikap memandang diri sendiri sebagaimana adanya dan memperlakukannya secara baik di sertai rasa senang serta bangga sambil terus mengusahakan kemajuannya. Selanjutnya, di jelaskan bahwa menerima diri sendiri perlu kesadaran dan kemauan melihat fakta yang ada pada diri, baik fisik maupun psikis, sekaligus kekurangan dan kesempurnaan, tanpa ada kekecewaan. Tujuannya untuk merubah diri lebih baik⁹. Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini bahwa tinjauan tersebut akan di arahkan kepada seluruh kemampuan diri yang mendukung.

Kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan diri haruslah seimbang dan di usahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat¹⁰. Dijelaskan juga oleh Handayani, Ratnawati, dan Helmi, penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya.

⁸Dariyo Agoes.2007.*Perkembangan anak usia tiga tahun pertama*(,jakarta:PT refika aditama) hal.205

⁹Respek terhadap diri sendiri dan orang lain. Online :<http://bukunnq.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-dan-orang-lain/>. Akses :15 maret 2016

¹⁰Chaplin, J.P.,Kamus lengkap psikologi,(jakarta:Raja grafindo persada,2005) h.250

Penerimaan diri ini ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihanya sekaligus menerima segala kekurangannya tanpa menyalahkan orang lain, serta memiliki keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri.

Penerimaan diri mengacu kepada kepuasan individu atau kebahagiaan terhadap diri, dan di anggap perlu untuk kesehatan mental¹¹. Dalam kamus filsafat psikologi, penerimaan diri adalah dukungan atau sambutan diri. Penerimaan diri seseorang dalam mencapai kebahagiaan dan kesuksesan¹².

Tanpa penerimaan diri, seseorang hanya membuat sedikit atau tidak ada kemajuan dalam suatu hubungan yang efektif . menurut Carl Rogers mengatakan bahwa ,biasanya mereka yang merasa bahwa mereka di sukai, ingin di terima, maupun atau layak menerima. Orang yang menolak dirinya biasanya tidak bahagia dan tidak mampu menjaga dan mentuk hubungan baik dengan orang lain¹³. Berdasarkan berbagai definisi yang di uraikan di atas maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa penerimaan diri adalah sikap seorang individu yang menunjukkan perasaan mampu menerima dan bahagia atas segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya serta mampu dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik yang ada pada dirinya, tanpa merasakan ketidaknyamanan terhadap dirinya sendiri yang bisa berpengaruh terhadap prilaku kehidupannya.

¹¹Respek terhadap diri sendiri dan orang lain. Online : <http://bukunnq.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-dan-orang-lain/>. Akses :15 maret 2016

¹²ibid.

¹³Matthews D.woyne,(Acceptance of self and others . North Carolina Cooperative,1993

2. Tahapan Penerimaan Diri

Proses seorang individu untuk dapat menerima dirinya tidak muncul begitu saja, melalui terjailah dengan serangkaian proses secara bertahap. Menurut Germer, tahapan penerimaan diri terjadi dalam 5 fase, antara lain :

1. Penghindaran (Aversion)

Pertama, reaksi naluriiah seorang individu jika di hadapkan dengan perasaan tidak menyenangkan adalah menghindar, contohnya kita selalu memalingkan pandangan kita saat kita melihat adanya pemandangan yang tidak menyenangkan. Bentuk penghindaran tersebut dapat terjadi dalam beberapa cara, dengan melakukan pertahanan, perlawanan, atau perenungan.

2. Keingintahuan (curiosity)

Setelah melewati masa penghindaran, individu akan mengalami adanya masa penasaran terhadap permasalahan dan situasi yang mereka hadapi sehingga mereka ingin mempelajari lebih lanjut mengenai permasalahannya tersebut walaupun hal tersebut membuat mereka cemas.

3. Toleransi (Tolerance)

Pada tahap ketiga ini, individu akan menahan perasaan tidak menyenangkan yang mereka rasakan sambil berharap hal tersebut akan hilang dengan sendirinya.

4. Membiarkan Begitu Saja (Allowing)

Setelah melalui proses bertahan akan perasaan tidak menyenangkan telah selesai, individu akan mulai membiarkan perasaan itu mengalir dengan sendirinya.

5. Persahabatan (friendship)

Seiring dengan berjalannya waktu, individu akan mulai bangkit dari perasaan tidak menyenangkan tadi dan mencoba untuk dapat memberi penilaian atas kesulitan tersebut. Bukan berarti ia merasakan kemarahan, melainkan individu dapat merasa bersyukur atas manfaat yang di dapatkan berdasarkan situasi ataupun emosi yang hadir.¹⁴

3. Kondisi Yang Mendukung Penerimaan Diri

Tidak semua individu dapat menerima dirinya di karenakan masing masing orang memiliki ideal self yang lebih tinggi di bandingkan dengan real self yang dimilikinya. Lebih lanjut Hurlock menjelaskan beberapa kondisi yang mendukung seseorang untuk menerima dirinya sendiri. Dimana kondisi tersebut mampu mewujudkan penerimaan diri seorang individu. Kondisi yang mendukung proses penerimaan diri tersebut antara lain :

¹⁴ gambaran proses penerimaan diri, online
: <http://jurnal.uinmed.ac.id/2012/index.php/PAEDAGOGI/> Akses : 15 maret 2017

1. Pemahaman Diri

Pemahaman diri adalah persepsi tentang dirinya sendiri yang dibuat secara jujur, tidak berpura-pura dan bersifat realistis. Persepsi atas diri yang ditandai dengan keaslian (*genuineness*); tidak berpura-pura tetapi apa adanya, tidak berkhayal tetapi nyata (benar adanya), tidak berbohong tetapi jujur, dan tidak menyimpang. Pemahaman diri bukan hanyaterpaku pada mengenal atau mengakui fakta tetapi juga merasakan pentingnya fakta-fakta.

2. Harapan yang Realistis

Harapan yang realistis muncul jika individu menentukan sendiri harapannya yang disesuaikan dengan pemahaman mengenai kemampuan dirinya, bukan harapan yang ditentukan oleh orang lain. Hal tersebut dikatakan realistis jika individu memahami segala kelebihan dan kekurangan dirinya dalam mencapai harapan dan tujuannya.

3. Tidak adanya hambatan lingkungan

Ketidakmampuan untuk meraih harapan realistis mungkin disebabkan oleh adanya hambatan dari berbagai lingkungan. Bila lingkungan sekitar tidak memberikan kesempatan atau bahkan malah menghambat individu untuk dapat mengekspresikan dirinya, maka penerimaan diri akan sulit di capai. Namun jika lingkungan turut memberikan dukungan, maka kondisi ini akan dapat mempermudah penerimaan diri seorang individu.

4. Sikap Sosial yang Menyenangkan

Tiga kondisi utama yang menghasilkan evaluasi positif terhadap diri seseorang antara lain, tidak adanya prasangka terhadap seseorang, adanya penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan sosial, dan kesediaan individu mengikuti tradisi suatu kelompok sosial. Individu yang memiliki hal tersebut diharapkan mampu menerima dirinya.

5. Tidak Adanya Stress Emosional

Ketiadaan gangguan stress yang berat akan membuat individu dapat bekerja sebaik mungkin, merasa bahagia, rileks, dan tidak bersikap negatif terhadap dirinya. Kondisi positif ini diharapkan membuat individu mampu melakukan evaluasi diri sehingga penerimaan diri yang memuaskan dapat tercapai.

6. Jumlah Keberhasilan

Saat individu berhasil ataupun gagal, ia akan memperoleh penilaian sosial dari lingkungannya. Ketika seseorang memiliki aspirasi tinggi, maka ia tidak akan mudah terpengaruh oleh penilaian sosial tentang kesuksesan maupun kegagalan. Dia kemudian akan menjadi lebih mudah dalam menerima dirinya sendiri terkait dengan kondisi dimana ia telah terpuaskan dengan keberhasilan yang telah dicapainya tanpa memikirkan pendapat lingkungan sosial.

7. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik

Saat individu dapat mengidentifikasi diri dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, maka hal itu dapat membantu individu untuk

mengembangkan sikap positif dan menumbuhkan penilaian diri yang baik. Lingkungan rumah dengan model identifikasi yang baik akan membentuk kepribadian sehat pada seseorang sehingga mampu memiliki penerimaan diri yang baik pula.

8. Perspektifdiri

Individu yang mampu melihat dirinya sebagaimana perspektif orang lain memandang dirinya, akan membuat individu tersebut menerima dirinya dengan baik. Dimana hal ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Usia dan tingkat pendidikan seseorang juga berpengaruh untuk dapat mengembangkan perspektifdirinya. Sebuah perspektif diri yang baik memudahkan akses terhadap penerimaan diri.

9. Pola Asuh Masa Kecil Yang Baik

Meskipun penyesuaian diripada seseorang dapat berubah secara radikal karena adanya peningkatan dan perubahan dalam hidupnya ,hal tersebut dianggap dapat menentukan apakah penyesuaiannya dikatakan baik jika diarahkan oleh masakecilnya. Konsep dirimulai terbentuk sejak masa kanak-kanak sehingga pengaruhnya terhadap penerimaan diri¹⁵.

¹⁵Hurlock,Elizabeth B, *psikologi perkembangan anak jilid 1*(jakarta:erlangga)hal.70

4. Efek Penerimaan Diri

Hurlock membagi dampak penerimaan diri menjadi dua kategori:

1. Dalam Penyesuaian Diri

Orang yang memiliki penerimaan diri, mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya. Biasanya memiliki keyakinan diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*). Selain itu mereka juga lebih dapat menerima kritik demi perkembangan dirinya. Penerimaan diri yang disertai dengan adanya rasa aman untuk mengembangkan diri ini memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif. Dengan penilaian yang realistis terhadap diri, seseorang akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura. Ia juga mampu membuat penilaian diri yang kritis (*critical self-appraisals*) yang membantu nya mengenal dan mengoreksi kekurangan yang ada pada dirinya. Selain itu yang paling penting adalah mereka juga merasa puas dengan menjadi dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

2. Dalam Penyesuaian Sosial

Penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan pada orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, memiliki perasaan toleransi terhadap sesama yang dibarengi dengan rasa selalu ingin membantu orang lain, serta menaruh minat terhadap orang lain, seperti

menunjukkan rasa empati dan simpati. Dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri. Ia dapat mengatasi keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain¹⁶.

C. Transeksual

Bahwa transeksual merupakan individu yang meyakini bahwa dirinya memiliki jenis kelamin yang berkebalikan dengan keadaannya yang sebenarnya dan melakukan usaha-usaha tertentu untuk berubah kepada jenis kelamin yang diinginkannya. Pada hakikatnya, manusia yang terlahir ke dunia ini hanya diciptakan untuk terbagi ke dalam dua jenis kelamin yang berbeda, yaitu pria dan wanita. Namun ternyata dalam perjalanan hidupnya, sebagian kecil manusia tidak termasuk ke dalam dua kategori tersebut. Mereka disebut sebagai orang-orang jenis ketiga, yaitu orang-orang yaitu jenis kelaminnya tidak teridentifikasi sebagai wanita maupun pria. Menurut Carroll bahwa transeksual merupakan bagian dari kelompok transgender. Dimana kedua istilah itu tidak bisa disamakan.

Transgender merujuk kepada orang-orang yang menjalani kehidupannya (sepenuhnya maupun separuh waktu) dalam peran gender yang berlawanan dengan apa yang dimilikinya dan mendapatkan kenyamanan psikososial dengan melakukan hal tersebut. Yang termasuk ke dalam kelompok transgender antara lain :

Transeksual : individu yang merasa terperangkap dalam tubuh yang salah

¹⁶Hurlock, Elizabeth B, *Adolescent Development*, (Internal student Edition)

Transvestite : individu yang melakukan cross-dressing saat melakukan hubungan seksual dengan tujuan mendapatkan kenyamanan psikologis dengan melakukan hal tersebut.

Drag-queens : aktor profesional yang menggunakan pakaian wanita yang gemerlap untuk alasan tertentu. (biasanya mereka merupakan pria gay)¹⁷

Bahwa transeksual merupakan individu yang meyakini bahwa dirinya memiliki jenis kelamin yang berkebalikan dengan keadaannya yang sebenarnya dan melakukan usaha-usaha tertentu untuk berubah kepada jenis kelamin yang diinginkannya. Pada hakikatnya, manusia yang terlahir ke dunia ini hanya diciptakan untuk terbagi ke dalam dua jenis kelamin yang berbeda, yaitu pria dan wanita. Namun ternyata dalam perjalanan hidupnya, sebagian kecil manusia tidak termasuk ke dalam dua kategori tersebut. Mereka disebut sebagai orang-orang jenis ketiga, yaitu orang-orang yaitu jenis kelaminnya tidak teridentifikasi sebagai wanita maupun pria. Menurut Carroll organ seksual terpenting berada diantara kedua telinga, yaitu otak.

Jadi menurut mereka, jenis kelamin seseorang itu bergantung pada apa yang mereka persepsikan secara pribadi¹⁸. Jadi bersyukurlah kita jika otak kita mengatakan kita adalah perempuan dan jenis kelamin biologis yang diberikan Tuhan sejalan dengan apa yang kita pikirkan.

¹⁷Jurnal psikologi Undip vol.13 no.1. Online : <http://portalaruda.transgender.com/waria/kepuasan/hidup/kualitatif/>. Akses :15 maret 2016

¹⁸Jurnal psikologi Undip vol.13 no.1. Online : <http://portalaruda.transgender.com/waria/kepuasan/hidup/kualitatif/>. Akses :15 maret 2016

Namun hal tersebut tidaklah terjadi pada orang-orang jenis ketiga tadi. Mereka merasa terperangkap dalam tubuh yang salah. Orang-orang jenis ketiga itu dalam konteks psikologis termasuk dalam transeksualisme.

D. Penerimaan diri pada Transeksual *female to male*

Transeksual itu sendiri terbagi menjadi dua, yaitu *male-to-femaletranssexual* dan *female-to-maletranssexual*. Fokus penelitian ini merujuk pada *male-tofemale* transeksual. Bukanlah perkara yang mudah bagi individu untuk memutuskan hidup menjadi seorang transeksual dimanahal itu memerlukan banyak pertimbangan, baik dari dalam diri sendiri maupun pertimbangan dari orang-orang disekelilingnya. Hal ini dikarenakan merubah sesuatu menjadi hal yang baru bukanlah permasalahan yang mudah,terlebih lagi jika perubahan itu merujuk kepada identitas gender yang sifatnya adalah kodrat yang telah diberikan oleh Tuhan. Hal tersebut akan memicu munculnya respon dari lingkungan sekitar,ada yang prodana dapula yang kontra. Kedua respon tersebut akan menyebabkan *distress* dan penurunan dalam fungsi sosial dan pekerjaan pada seorang transeksual yang akan berujung kepada penghayatan akan penerimaan diri atas identitas baru yang dimilikinya.

Apakah ia dapat menerima atau tidak menerima dirinya dengan seutuhnya. individu dalam menjalani kehidupannya. Hal ini merujuk kepada sejauh mana seorang individu memiliki pandangan positif yang mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan

harus dikembangkan oleh individu.¹⁹

Penerimaan diri pada *maletofemale* transeksual adalah sikap seorang individu yang merupakan seorang transeksual yang berganti kelamin dari seorang pria menjadi seorang wanita, dimana ia menunjukkan perasaan mampu menerima dan bahagia atas segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya serta mampu dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik yang ada dalam dirinya, tanpa merasakan ketidaknyaman terhadap dirinya sendiri. Jika dikaitkan dengan kehidupan transeksual, pada fase dimana mereka dapat menerima dirinya dengan apa adanya, hal tersebut diharapkan dapat memberikan *outcome* yang baik bagi kehidupan mereka. Mereka pasti dapat berfungsi dengan baik dan memiliki kesehatan mental yang baik pula. Namun jika mereka tidak dapat menerima dirinya yang telah “terlanjur” beralih ke identitas baru tersebut, maka ia akan mulai mempertanyakan kembali keputusannya untuk merubah jenis kelaminnya itu. Hal itu akan menghasilkan banyak dampak yang tidak baik bagi kesehatan mental individu itu sendiri.

Efek penerimaan diri pada seorang transeksual akan membawa pemahaman bahwa ia merasa terpuaskan dengan segala karakteristik yang ada pada dirinya tanpa keinginan untuk menjadi orang lain. Penghayatan penerimaan diri juga akan menuntun kepada kejujuran (*honesty*), kebenaran (*truth*), dan kesatuan dalam diri (*unity with in yourself*) sehingga mereka tidak perlu merasa

¹⁹gambaran proses penerimaan diri, online
: <http://jurnal.uinmed.ac.id/2012/index.php/PAEDAGOGI/> Akses : 15 maret 2017

khawatir saat ingin mengaktualisasikan dirinya dihadapan masyarakat Dalam penyesuaian sosialpun, saat seorang transeksual telah mampu menerima dirinya, maka ia akan memiliki kemampuan untuk berfungsi secara sosial dengan lebih baik.

E. Konseling Feminisme

1. Sejarah konseling feminisme

Asumsi dasar feminisme adalah wanita, dalam banyak kultur besar ,di tekan dan di eksplotasi secara sistematis. Howell menggambarkan hal ini sebagai ‘perendahan kultur wanita’, dan orang lain menyebutnya seksisme.²⁰ Akan tetapi ,dalam pendekatan sosial dan politik feminisme terdapat berbagai aliran pemikiran. Terapi feminis di kembangkan untuk menanggapi tantangan dan kebutuhan yang muncul dari wanita,terapi feminis berawal dar faham feminis sekitar akhir 1800. Para psikolog mulai sadar akan pentingnya perempuan,pada tahun 1876 Mary Putman Jacobi menyatakan bahwa perempuan membutuhkan istirahat secara mental dan fisik saat menstruasi, hal ini memperhatikan bahwa perempuan mulai di perhatikan.²¹ Pada tahun 1960 terapi feminis mulai berkembang. Perempuan mulai sadar ununtuk membentuk kelompok-kelompok untuk memperjuangkan keinginan mereka.

Perempuan-perempuan menyatukan suara mereka untuk mengekspresikan ketidakpuasan mereka dalam pembatasan peran perempuan

²⁰John McLeod,*pengantar konseling dan studi kasus*(jakarta:kencana,2008)hal.231

²¹*Ibid*

tradisional. Mereka berkumpul bersama untuk berbagi pengalaman dan persepsi serta membantu wanita lain menjadi sadar bahwa mereka tidak sendirian. Suatu persaudaraan di kembangkan dan beberapa layanan berkembang untuk meningkatkan kualitas masyarakat seperti tempat penampungan bagi perempuan korban kekerasan, korban pemerkosaan.

Perubahan dalam psikoterapi muncul ketika terapi perempuan berpartisipasi dalam kelompok dan membantu perempuan lain dari pengalaman mereka sebagai terapis. Pada 1970 adanya penelitian terhadap gender yang membantu masa depan terapi feminis dan organisasi formal mendorong perkembangan dan pengesahan terapi feminis. Tahun 1980 adanya upaya untuk mengesahkan terapi feminis sebagai model terapi yang berdiri sendiri sehingga membuat terapi ini berubah drastis, menjadi lebih beragam karena terfokus pada masalah yang semakin spesifik dan isu-isu seperti body image, dan gangguan seksual. Enns mengidentifikasi 4 filosofi feminis yang disebut “gelombang kedua” dapat diuraikan sebagai berikut:

1. liberal feminist
Membantu perempuan mengatasi batas-batas dan kendala peran gender
2. cultural feminist
Mereka percaya bahwa untuk menghilangkan kekerasan terhadap perempuan harus dilakukan feminasi budaya.
3. Radical feminist
Tujuan terapi ini adalah mengubah relasi gender dan meningkatkan peran perempuan serta mendukung perempuan menentukan nasib sendiri
4. Socialist feminis
Tujuan terapi ini adalah mengubah hubungan sosial dan lembaga-lembaga sosial²²

²²John McLeod, *pengantar konseling dan studi kasus* (jakarta: kencana, 2008) hal. 232

Pada tahun 1993 para psikolog yang memeluk terapi feminis bertemu pada National Conference on Education and Training in feminist practice, mereka menyepakati tema dasar yang mendasari praktik feminis.

Enns menyatakan bahwa “gelombang ketiga” dari terapi feminis. Perkembangan terapi ini di jelaskan sebagai berikut :

1. Postmodern feminist

Menangani masalah yang merupakan realitas dan mengusulkan beberapa kebenaran yang bertentangan dengan kebenaran tunggal.

2. Women of color feminist

Mereka mengkritik beberapa feminis kulit putih yang lebih pengalaman perempuan kulit putih agar sesuai dengan pengalaman semua wanita.

3. Lesbian feminist

Feminist lesbian berjuang terhadap penindasan perempuan yang terkait dengan orientasi seksual

4. Global International Feminist

Feminist ini berasumsi bahwa perbedaan budaya penindasan perempuan²³

²³John McLeod, *pengantar konseling dan studi kasus*(jakarta:kencana,2008)hal.233

2. Pandangan feminisme terhadap hakikat manusia

Pandangan femisis tentang hakikat manusia berbeda dari kebanyakan model terapi tradisional. Banyak teori tradisional tumbuh dari peran sosial yang menekankan faktor biologis dan pria diasumsikan sebagai model hakikat manusia yang menyeluruh tanpa memperhatikan perempuan. Teori tradisional dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Androsentris adalah menggunakan orientasi perkembangan laki-laki untuk menarik kesimpulan tentang manusia termasuk sifat perempuan.
2. Gendercentric yaitu memisahkan jalur perkembangan perempuan dan laki-laki.
3. Heterosexist adalah melihat orientasi heteroseksual berdasarkan norma dan diinginkan sekali serta menurunkan nilai orientasi kaum lesbian, gay, banci.
4. Deterministik yaitu berasumsi bahwa pola-pola kepribadian dan perilaku ditentukan pada tahap awal perkembangan kehidupan.
5. Orientasi intrapsikis yaitu menghubungkan perilaku kepada penyebab internal, yang hasilnya sering menyalahkan korban dan mengabaikan faktor-faktor budaya sosial dan politik. Terapi feminis bertentangan dengan tradisional ini.

Mereka berpendapat bahwa ada empat hakikat manusia (Worell dan Remer,) yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Gender-fair approaches yaitu perbedaan perilaku perempuan dan laki-laki adalah hasil dari proses sosialisasi dan bukan atas dasar bawaan/kodrat. Hal ini berguna untuk menghindari stereotip peran sosial dan perilaku interpersonal.
2. Flexibel multicultural perspective yaitu menggunakan konsep dan strategi yang

sama untuk semua individu atau kelompok tanpa memandang usia, ras, budaya, gender, golongan interaksi sosial.

3. Interactions yaitu melihat isi konsep-konsep khusus pada dimensi berpikir, merasa, dan berperilaku dari pengalaman manusia dan mempertimbangkan faktor-faktor konstektual dan lingkungan.

4. Life span perspective yaitu perkembangan manusia adalah proses seumur hidup sehingga pola kepribadian dan perubahan perilaku dapat terjadi setiap saat.

Ada beberapa pandangan terapi feminis tentang perkembangan kepribadian yaitu :

1. Kepribadian seseorang dipengaruhi atau dibentuk oleh harapan peran gender dalam masyarakat.
2. Konseling feminis mengharapkan gadis-gadis menjadi manis, sensitif, dan patuh sementara anak laki-laki diharapkan untuk menjadi kuat, dan berani²⁴.

3. Sikap peran dan tugas konselor

Terapi ini menggunakan berbagai model peran terapis dari berbagai teori dan pendekatan konseling lainnya. Peran dan fungsi terapis akan bervariasi sampai batas tertentu tergantung pada teori apa yang di kombinasikan dengan prinsip-prinsip dan konsep feminis. Berikut ini ada beberapa peran terapi feminis :

1. Memantau prasangka dan penyimpangan-penyimpangan mereka sendiri terutama dimensi sosial dan budaya dari pengalaman perempuan.

²⁴ John McLeod, *pengantar konseling dan studi kasus* (jakarta:kencana,2008)hal.210

2. Terapifeminis memahami segala bentuk penindasan dan mempertimbangkan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.
3. terapi feminis secara total hadir dalam konseling
4. terapi feminis berbagi diri selama jam terapi dan terapi sebagai sebuah perjalanan bersama.
5. empati dan proaktif²⁵

4. Sikap,peran dan tugas konseli

Konseli aktif dalam proses terapi dengan melakukan asasmen atau mendiagnosis penyebab masalah mereka dari peran gender ataupun tekanan-tekanan dari pihak di luar diri mereka. Konseli menceritakan kisah mereka dan memberikan pendapat dari pengalaman mereka.

5. Tahap Tahap Konseling Feminisme

Secara garis besar, tahapan dalam konseling feminis antara lain :

- 1.Mendefinisikan hubungan terapi dan membiarkannya berjalan
- 2.Mendorong kesadaran emosional
- 3.Menjelajahi trauma masa lalu
- 4.Menyoroti peran gender dalam situasi hidup dan masalah

²⁵*Ibid.* hal.234

6. Teknik Konseling feminisme

Terapi feminis telah mengembangkan beberapa teknik dan beberapa telah di pinjam dari pendekatan tradisional dan di sesuaikan dengan model terapi feminis. Teknik-teknik terapi feminis ialah sebagai berikut :

1. Empowerment/Pemberdayaan

Terapi menjelaskan harapan ,mengidentifikasi tujuan,dan melakukan kontrak dengan konseli yang akan memandu proses terapi. Konselor juga menjelaskan cara kerja terapi sehingga tidak membingungkan dan menjadikan konseli sebagai mitra yang aktif dalam proses terapi. Hal ini membuat konseli belajar bahwa dia bertanggung jawab atas prosedur terapinya.

2. Self-disclosure/penyingkapan diri

Terapi feminis menggunakan terapi ini untuk menyamakan derajat terapis dan konseli dalam konseling, untuk memberikan contoh bagi konseli,berbagai pengalaman bersama dan memperdayakan konseli.

3. Gender-role Analysis

Analisis peran gender mengeksplorasi dan menilai dampak harapan peran gender pada kesejahteraan psikologis konseli dan menggunakan hasil analisis ini di gunakan untuk membuat keputusan peran gender di masa yang akan datang.

4. Gender –role Intervention

Konselor menggunakan intervensi peran gender untuk memberikan wawasan bagi konseli tetntang bagaimana harapan sosial telah mempengaruhi psikologinya. Pernyataan konselor akan memberikan pencerahan bagi konseli

untuk berfikir lebih positif tentang kaum perempuan dan bagaimana dia bisa berkontribusi untuk anak-anak perempuan muda di masa depan.

5. Power Analysis

Konselor dan konseli mengeksplorasi ketidakadilan dan hambatan-hambatan dalam masyarakat tentang kekuasaan dan sumber daya perempuan. Hal ini membuat konseli akan belajar untuk menghargai dan menerima dirinya dan tidak bergantung pada orang lain.

6. Bibliotherapy

Dapat menggunakan buku nonfiksi, buku psikologi, video video pendidikan film dan novel.

7. Assertiveness Training

Terapis ini mengajarkan dan mempromosikan perilaku yang tegas sehingga konseli menjadi sadar akan hak-hak mereka yang melampaui harapan-harapan sosial, mengubah keyakinan negatif dan melakukan perubahan dalam kehidupan mereka sehari-hari.

8. Reframing dan Relabeling

Reframing dilakukan dengan maksud agar terapi tidak menyalahkan konseli tetapi mempertimbangkan sumber masalah konseli dari faktor sosial masyarakat. Relabeling adalah memperbaiki label jelek yang melekat pada dirinya menjadi label baru yang baik.

9. Social Action

Terapis menyarankan kepada konseli untuk berpartisipasi dalam lembaga-lembaga

sosial yang mengurus kekerasan terhadap perempuan. Hal ini dapat membuat konseli dapat memberdayakan dirinya sendiri.

10. Group Work

Kelompok kerja adalah suatu teknik konselor untuk membuat kelompok ataupun menyarankan konseli untuk bergabung dalam suatu kelompok untuk mendiskusikan masalah-masalah atau pengalaman yang mereka alami dalam masyarakat, kelompok ini dapat menyediakan jejaring sosial bagi mereka, dapat mengurangi masalah terisolasi, menciptakan lingkungan yang kondusif dan membantu perempuan menyadari bahwa mereka tidak sendirian.²⁶

7. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Feminisme

Kelebihan konseling feminis yaitu :

1. Fokusnya adalah baik pada perubahan individu dan perubahan sosial.
2. Pembagian kekuasaan dengan konseli
3. Terapi feminis menunjukkan bahwa teori konseling harus adil gender, fleksibel, multikultural, interaksional
4. Prinsip terapi feminis telah diterapkan untuk pengawasan, perkembangan, pengajaran, konsultasi dan penelitian

Kelemahan konseling feminis yaitu :

1. Konselor perlu untuk menilai dengan para klien dampak dari perubahan pribadi yang signifikan yang dapat mengakibatkan isolasi dari keluarga dan masyarakat

²⁶John McLeod, *pengantar konseling dan studi kasus* (jakarta: kencana, 2008) hal. 236

2. Pendekatan feminis tidak mengambil sikap netral sehingga dapat mempengaruhi nilai-nilai dan budaya konseli

3. Konselor perlu ingat bahwa klien adalah ahli terbaik mereka sendiri, yang berarti terserah kepada klien untuk memutuskan mana nilai-nilai untuk hidup²⁷

F. Kerangka Pemikiran

Pembahasan teori pada penelitian ini didasarkan pada dua teori yang menjadi kajian, dalam rangka pembahasan mengenai konseling, teori ataupun model yang akan menjadi landasan adalah teori feminisme yang menjadi filosofi dalam konseling feminis. Konseling feminis ini merupakan suatu perkembangan dalam teori konseling dan psikoterapi. Konseling feminis yang mulai berkembang sejak tahun 1960 menempatkan persoalan-persoalan individu ini tidak terjadi sekedar dari aspek personal ataupun kaitannya dengan aspek kognitif, sosial, budaya, dan agama kerap kali menjadi sumber masalah seseorang. Sehingga teori feminisme ini yang memiliki dasar *the personal is political* mendasari kerangka pikir dalam kerangka teori pemikiran ini yang terkonstruksikan dalam bimbingan, konseling, maupun psikoterapi. Prinsip dalam konseling feminis adalah prinsip keadilan dan kesetaraan gender, perubahan sosial dan terciptanya persaudaraan serta solidaritas menjadi tujuan dalam konseli maupun terapi. Penelitian akan membahas setidaknya tiga pembahasan yang masing-masing memiliki keterkaitan, yaitu konseling, feminisme dan transeksual dalam konteks pendekatan dan persoalan yang di alami oleh individu..

²⁷ *Ibid.* hal.260

G. Perencanaan Konseling Individu Dengan Pendekatan *Feminisme* untuk Menangani Masalah *Transeksual Female to Male*

1. Persiapan, meliputi: kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar, perlengkapan, pemahaman klien dan waktu.
2. Rapport, yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan klien sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir, yang ditandai dengan adanya rasa aman, bebas, hangat, saling percaya dan saling menghargai.
3. Pendekatan masalah, dimana konselor memberikan motivasi kepada klien agar bersedia menceritakan persolan yang dihadapi dengan bebas dan terbuka.
4. Pengungkapan, dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti masalah klien dengan mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama dalam menentukan masalah inti dan masalah sampingan. Sehingga klien dapat memahami dirinya dan mengadakan perubahan atas sikapnya.
5. Diagnostik, adalah langkah untuk menetapkan latar belakang atau faktor penyebab masalah yang dihadapi klien.
6. Prognosa, adalah langkah dimana konselor dan klien menyusun rencana-rencana pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi klien
7. Treatment, merupakan realisasi dari dari langkah prognosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan klien dalam menangani masalah yang dihadapi, klien melaksanakan suatu tindakan untuk mengatasi masalah tersebut, dan konselor memberikan motivasi agar klien dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.
8. Evaluasi dan tindak lanjut, langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektifitas konseling yang telah diberikan. Berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh klien, selanjutnya konselor menentukan tindak lanjut secara lebih tepat, yang dapat berupa meneruskan suatu cara yang sedang ditempuh karena telah cocok maupun perlu dengan cara lain yang diperkirakan lebih tepat.²⁸

²⁸ Sunhiyah. *Penggunaan pendekatan feminisme melalui konseling individu untuk mengatasi lesbian di surabaya*. hal.118-119. <http://Download.Portal.garuda.org%20%aikme%individual>