

MASALAH INTERPERSONAL DALAM KARIR DAN TERAPI KONSELING NYA

Purnama Rozak,¹
purnamarozak@stitpemalang.
ac.id

Abstrak

Manusia hidup dilingkungan yang sangat kompleks sehingga sangat mungkin manusia untuk menghadapi masalah yang kompleks pula dalam hidupnya. Masalah –masalah yang sering dialami manusia dan menjadi kajian dalam bidang bimbingan dan konseling adalah masalah di bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar dan karir. Adapun metode penelitaian ini adalah penelitian kualitatif library research atau penelitian kepustakaan.

Hasil penelitiannya masalah-masalah interpersonal dalam karir yang sering dijumpai oleh konselor adalah: Masalah-masalah yang timbul akibat perubahan dalam organisasi., Masalah-masalah terkait kinerja,Masalah Hubunga.terapiny antara Lain dengan: TRE adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat, Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang yang ditampilkan individu. Terapi ini merupakan modifikasi perilaku karena dalam penerapan tekniknya digunakan tipe pengondisian opera yang tidak ketat. Pendekatan eklektik adalah suatu pendekatan yang berusaha menyelidiki berbagai sistem metode dan teori dengan tujuan untuk memahami dan menerapkannya dalam situasi konseling.

Kata kunci: interpersonal, karir, terapi konseling

¹ STIT Pemalang

A. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang sudah semestinya membutuhkan peran orang lain dalam hidupnya. Sehingga dalam kesehariannya manusia selalu melakukan komunikasi atau interaksi dengan orang lain yang sering kita kenal dengan komunikasi Interpersonal. Meskipun demikian tak jarang manusia menemui berbagai kondisi yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dengan realitas yang ada. Kondisi inilah yang disebut dengan masalah.

Manusia hidup dilingkungan yang sangat kompleks sehingga sangat mungkin manusia untuk menghadapi masalah yang kompleks pula dalam hidupnya. Masalah –masalah yang sering dialami manusia dan menjadi kajian dalam bidang bimbingan dan konseling adalah masalah di bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar dan karir.

Dalam penelitian ini lebih memfokuskan kepada masalah-masalah yang dialami manusia atau individu dibidang karir dengan kaitannya dengan interpersonal Dalam maakalah ini juga membahas beberapa terapi atau pendekatan yang dapat digunakan dalam menyelesaikan masalah karir yang dialami klien. Oleh karena itu penulis mengambil judul “Masalah Interpersonal Dalam Karir dan Terapi Konseling Rasional Emotif, Terapi Behavior, Terapi Realitas dan Terapi Elektik”. adapun rumusan masalahnya: Apa yang dimaksud dengan masalah interpersonal dalam karir, apa saja masalah interpersonal dalam karier, Bagaimana terapi rasional emotif, terapi behavior, terapi realitas dan terapi elektik diterapkan pada masalah interpersonal dalam karir dengan tujuan Penelitiannya untuk: Mengetahui dan memahamai pengertian masalah interpersonal dalam karir., mengetahui masalah-masalah interpersonal dalam karier. Serta mengetahui terapi rasional emotif, terapi behavior, terapi realitas dan terapi elektik yang diterapkan pada masalah interpersonal dalam karir.

B. Kajian Teori

Masalah-masalah interpersonal dalam karir yang sering dijumpai oleh konselor adalah:

Masalah-masalah yang timbul akibat perubahan dalam organisasi.

Jenis-jenis perubahan didalam organisasi yang bisa menyebabkan orang datang ke konseling karir (atau dirujuk oleh employernya) adalah sebagai berikut:

- a. Kebutuhan untuk melamar pekerjaan yang sebelumnya pernah dipegang di bagian yang direstrukturisasi.
- b. Perubahan didalam sifat pekerjaan misalnya pengajaran di SD mengakibatkan lebih banyak pekerjaan administrasi dibandingkan sebelumnya.
- c. Perubahan teknologi seperti dampak system IT baru pada persyaratan pekerjaan dan ketrampilan
- d. Perampingan yang mengakibatkan meningkatnya tekanan pada sumber daya dan target kinerja yang lebih banyak menuntut.
- e. Perubahan bos seperti seseorang yang filosofi atau gaya personalnya tidak kompatibel.
- f. Perubahan pada nilai-nilai organisasi.
- g. Reorganisasi yang menyebabkan kehilangan pekerjaan atau redundansi.¹

C. Metode Penelitian

Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis interaktif. Data yang dianalisis secara diskriptif kualitatif dengan analisis interaktif yang terdiri dari 4 komponen analisis, yaitu : pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.²

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data yaitu mengumpulkan data dilokasi penelitian melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, mengumpulkan strategi pengumpulan data yang dianggap tepat dan menentukan arah dan kedalaman data dalam proses pengumpulan data selanjutnya. Dalam tahap ini peneliti melakukan observasi dan

² Miles dan Huberman dalam Hardani dkk, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, Yogyakarta : CV Pustaka Ilmu, 2020, hlm. 163-171.

wawancara untuk mendapatkan informasi yang nantinya data tersebut disusun dan dilakukan reduksi data.

2. Reduksi Data

Reduksi data yaitu sebagai proses pemilihan, pemusatan, pengikhtisaran, pengubahan data mentah yang langsung dilapangan dan berlanjut pada saat pengumpulan data, maka reduksi data dimulai pada peneliti memfokuskan pada wilayah penelitian.

D. Hasil dan Pembahasan

Masalah merupakan suatu kondisi dimana adanya ketimpangan atau ketidak sesuaian antara apa yang diharapkan dengan realitas yang terjadi. Sedangkan Masalah interpersonal sendiri diartikan sebagai masalah yang dialami oleh seseorang dimana ada kaitannya dengan orang lain (interpersonal). Diantara masalah-masalah yang biasa dialami oleh klien adalah masalah di bidang karier.

Masalah-masalah yang terkait dengan kinerja alasan paling jelas seorang klien mengunjungi konselor karir. Ada dua cara menjelaskan masalah-masalah terkait kinerja yaitu pertama individu yang mungkin melihat dirinya telah gagal atau posisi dimana dirinya akan segera gagal. Kedua organisasi yang memperkerjakan mungkin telah memutuskan bahwa seorang individu berdasarkan persyaratan-persyaratannya telah gagal.

Beberapa masalah terkait kinerja diantaranya adalah:

- a. Pemecatan
- b. Kinerja dinilai buruk
- c. Gagal mencapai promosi setelah assesmen internal
- d. Tidak mendapat promosi karena lebih memilih karyawan yang lebih muda
- e. Hasil-hasil kerjanya secara konsisten lebih buruk dari rekan-rekan kerjanya
- f. Kritik dari significant others bahwa kurang berprestasi
- g. Terus menerus ditolak di pasar kerja²

1. Masalah Hubungan

Jenis-jenis masalah hubungan interpersonal dalam karier yang dibawa ke konselor karir adalah:

- a. Seseorang yang memiliki hubungan kerja atau sejumlah hubungan, yang terus menerus abrasif.
- b. Seorang manager yang sulit untuk memotivasi staff.
- c. Seorang karyawan yang merasa sulit menerima otoritas manager tertentu.
- d. Seorang yang merasa sulit untuk berhubungan efektif dengan seseorang yang memiliki otoritas.
- e. Seorang karyawan yang merasa kecewa kepada pemimpinnya karena merasa kurang dibimbing.
- f. Seseorang yang memiliki perasaan bersaing sangat kuat dengan teman-teman sejawatnya.³

Terapi konseling yang dapat diterapkan dalam membantu masalah interpersonal dalam karir adalah:

1. Terapi Rasional Emotif

TRE adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. TRE menegaskan bahwa manusia memiliki sumber-sumber yang tak terhingga bagi aktualisasi potensi-potensi dirinya dan bisa mengubah ketentuan-ketentuan pribadi dan masyarakatnya. TRE menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Tentang sifat manusia, Ellis (1967) menyatakan manusia bukanlah makhluk yang sepenuhnya ditentukan secara biologis dan didorong oleh naluri-naluri.⁴

- a. Teori A-B-C tentang Kepribadian
 - Antecedent event (A) adalah peristiwa, fakta, perilaku, atau sikap orang lain yang terjadi didalam maupun luar diri individu.

- Belief (B) adalah keyakinan dan nilai individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan atas dua bagian yaitu: Pertama, keyakinan rasional (rB) yang merupakan keyakinan yang tepat, masuk akal, dan produktif. Kedua keyakinan irasional (iB) yang merupakan yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan tidak produktif.
 - Emotional consequence (C) adalah konsekuensi emosional baik berupa senang atau hambatan emosi yang diterima individu sebagai akibat reaksi dalam hubungannya dengan antecedent event (A). Konsekuensi emosional bukanlah akibat langsung dari A, tetapi juga B baik dipengaruhi oleh iB maupun rB individu.
 - Setelah A-BC, menyusul Disputing (D) yang merupakan penerapan metode ilmiah untuk membantu klien menantang keyakinan irasionalnya.⁵
- b. Proses Terapeutik

Tujuan-tujuan terapeutik yaitu: “meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik”. Menurut Ellis, tujuan utama psikoterapis yang lebih baik adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.

Untuk mencapai tujuan dalam TRE, terapis memiliki tugas-tugas yang spesifik. Ellis memberikan suatu gambaran tentang apa yang dilakukan oleh terapis TRE:

- 1) Mengajak klien untuk berfikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku.
- 2) Menantang klien untuk menguji gagasan-gagasannya.
- 3) Menunjukkan kepada klien ketidaklogisan pemikirannya.
- 4) Menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan

keyakinan-keyakinan irasional klien.

- 5) Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan-keyakinan akan mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku dimasa depan.
 - 6) Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi irasionalisme pikiran klien.
 - 7) Menerangkan bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah pada cara berpikir sehingga klien bisa mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan yang irasional dan kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis sekarang maupun pada masa yang akan datang, yang telah mengekalkan cara-cara merasa dan berperilaku yang merusak diri.
- c. Pengalaman Klien dalam Terapi

Pengalaman utama klien dalam TRE adalah mencapai pemahaman. TRE berasumsi bahwa pencapaian pemahaman emosional (emotional insight) oleh klien atas sumber-sumber gangguan yang dialaminya adalah bagian yang sangat penting dari proses terapeutik.

- d. Hubungan antara Terapis dan Klien

Masalah hubungan pribadi antar terapis dan klien dalam TRE memiliki arti yang berbeda dengan arti yang terdapat dalam kebanyakan bentuk terapi lainnya. Menurut Ellis, kehangatan pribadi, afeksi, dan hubungan pribadi antar terapis dan klien yang intens memiliki arti yang sekunder. Ellis tidak percaya bahwa hubungan

pribadi yang mendalam atau hangat merupakan kondisi yang merupakan diperlukan dan memadai bagi psikoterapi. Bagaimanapun, ia percaya bahwa hubungan yang baik antara klien dan terapis merupakan sesuatu yang sangat diharapkan.

Menurut Ellis, para terapis rasional-emotif cenderung tampil informal dan mejadi dirinya sendiri. Mereka sangat aktif dan direktif serta sering memberikan pandangan-pandangannya sendiri tanpa ragu. Mereka bisa menjadi objektif, dingin, dan hampir tidak menunjukkan kehangatan kepada sebagian besar kliennya.

e. Teknik-Teknik dan Prosedur-Prosedur Terapeutik

Teknik TRE yang esensial adalah mengajar secara aktif-direktif. Segera setelah terapi dimulai, terapis memainkan peran sebagai pengajar yang aktif untuk mereduksi klien. Terapis menunjukkan ketidaklogisan gangguan-gangguan yang dialami klien dan verbalisasi-verbalisasi diri yang telah mengekalkan gangguan-gangguan dalam hidup klien.⁶

2. Terapi Realitas

Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang yang ditampilkan individu. Terapi ini merupakan modifikasi perilaku karena dalam penerapan tekniknya digunakan tipe pengondisian opera yang tidak ketat. Terapi realitas banyak diterapkan di psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga, dan perkembangan masyarakat.

Hal-hal positif dari terapi realitas menurut Latipun (2002) adalah mudah dipahami, nonteknis, didasarkan atas pengetahuan masyarakat, dan efisiensi waktu. Corey menyebutkan ciri-ciri terapi realitas yaitu:

- 1) Menolak konsep penyakit mental

⁶Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, (Bandung: pt Refika Aditama, 2013), hal 245-252

Penyakit mental dalam pandangan terapi realitas adalah bentuk tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. Adapun kesehatan mental dianggap sebagai tingkah laku yang bertanggung jawab.

- 2) Berfokus pada tingkah laku sekarang, bukan pada masa lalu

Menurut terapi realitas, masa lampau dianggap sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah karena hanya masa sekarang dan masa depan yang dapat diubah.

- 3) Menekankan pertimbangan nilai

Menurut terapi realitas, perubahan hanya bisa dilihat dan dinilai dari tingkah laku klien. Oleh karena itu, perlu dibuat ketentuan tentang sifat-sifat konstruktif dan destruktif sehingga klien menjadi sadar bahwa mereka tidak akan memperoleh apa yang mereka inginkan apabila bertindak destruktif, begitu pula sebaliknya.

- 4) Tidak menekankan transferensi

Konselor harus memunculkan keberadaan dirinya yang sejati, bukan sebagai figur ayah tau ibu seperti dalam konsep psikoanalisis.

- 5) Mengacu pada aspek kesadaran bukan aspek ketidaksadaran

Aspek kesadaran akan memungkinkan klien untuk melihat bahwa kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi karena ia tidak bertanggung jawab dan tidak realistis.

- 6) Menghapus konsep pemberian hukuman

Bahwa efek hukuman tidak efektif dan dapat merusak hubungan terapi.

- 7) Menekankan tanggung jawab pada diri individu

Mengajarkan tanggung jawab pada klien adalah inti dari terapi realistik.

- a. Teknik terapi realitas

Fokus utama teknik realitas adalah mengembangkan kekuatan potensi klien untuk mencapai keberhasilannya dalam hidup. Menurut Corey teknik-teknik yang dapat dilakukan berupa:

1. Terlibat dalam permainan peran dengan klien.

2. Menggunakan humor.
 3. Mengonfrontasikan klien dan menolak alasan apa pun dari klien.
 4. Membantu klien merumuskan rencana tindakan secara spesifik.
 5. Bertindak sebagai guru/model.
 6. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi.
 7. Menggunakan terapi kejutan verbal atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis.
 8. Melibatkan diri dengan klien untuk mencari kehidupan yang lebih efektif.⁷
3. Terapi Eklektik

Pendekatan eklektik adalah suatu pendekatan yang berusaha menyelidiki berbagai sistem metode dan teori dengan tujuan untuk memahami dan menerapkannya dalam situasi konseling.

Dalam prakteknya pendekatan eklektik menggunakan semua teori konseling, maka pendekatan ini tidak pernah menggunakan konsep-konsep teori secara tetap, tetapi akan memilih konsep teori yang paling sesuai dengan masalah klien. Oleh karena itu pendekatan eklektik bersifat fleksibel dalam penggunaannya.

Tahapan dalam terapi eklektik yaitu:

1. Tahap eksplorasi masalah

Tahap ini konselor menciptakan hubungan baik dengan klien, membangun saling kepercayaan, menggali pengalaman klien pada perilaku yang lebih mendalam.

2. Tahap perumusan masalah

Konselor dan klien, merumuskan dan membuat kesepakatan masalah apa yang sedang dihadapi. Masalah sebaiknya dirumuskan dalam

⁷Dr. Namora LumonggaLubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Kencana, 2011) hal 185-189

terminologi yang jelas. Jika rumusan masalah tidak disepakati perlu kembaliketahap awal.

3. Tahap identifikasi masalah

Alternatif yang diidentifikasi adalah yang sangat mungkin dilakukan, yaitu yang tepat dan realistik.

4. Tahap perencanaan

Rencana tindakan ini menyangkut apa saja yang akan dilakukan, bagaimana melakukannya, kapan mulai dilakukannya.

5. Tahap tindakan atau komitmen

Konselor perlu mendorong klien untuk berkemauan melaksanakan rencana-rencana itu. Usaha klien untuk melaksanakan rencana sangat penting bagi keberhasilan konseling, karena tanpa adanya tindakan nyata proses konseling tidak ada artinya.

6. Tahap penilaian dan umpan balik

Konselor dan klien perlu mendapatkan umpan balik dan penilaian tentang keberhasilannya. Jika ternyata ada kegagalan maka perlu dicari apa penyebabnya dan klien harus mulai bekerja dari tahap yang mana lagi.⁸

1. Terapi Tingkah Laku

a. Tujuan

Tujuan umum terapi tingkah laku adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.

b. Teknik-Teknik Terapi Tingkah Laku

a) Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif. Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respons yang tidak konsisten dengan kecemasan.

⁸Dr. Namora LumonggaLubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Kencana, 2011) hal 191-194

b) Pelatihan asertivitas

Teknik ini mengajarkan klien untuk membedakan tingkah laku agresif, pasif, dan asertif. Prosedur yang digunakan adalah permainan peran. Teknik ini dapat membantu klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan atau menegaskan diri dihadapan orang lain.

c) Time-Out

Merupakan teknik aversif yang sangat ringan. Apabila tingkah laku yang tidak diharapkan muncul, maka klien akan diisahkan dari enguaan positif. Time-out akan lebih efektif bila dilakukan dalam waktu yang relatif singkat.

d) Implosion dan flooding

Teknik implosion mengarahkan klien untuk membayangkan situasi stimulus yang mengancam secara berulang-ulang. Menurut Stampfl, trapi implosion adalah teknik yang menantang pasien untuk menatap “mimpi-mimpi buruknya”. Sementara itu menurut Corey, flooding merupakan teknik dimana terjadi pemunculan stimulus yang menghasilkan kecemasan secara berulang-ulang tanpa pemnerian penguatan.⁹

E. KESIMPULAN

Masalah interpersonal diartikan sebagai masalah yang dialami oleh seseorang dimana ada kaitannya dengan orang lain (interpersonal).

Berikut ini merupakan masalah-masalah interpersonal dalam karir yang sering dijumpai oleh konselor adalah:

Masalah-masalah yang timbul akibat perubahan dalam organisasi.

Masalah-masalah terkait kinerja

Masalah Hubungan

Terapinya dengan TRE adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat.

Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang yang ditampilkan individu. Terapi ini merupakan modifikasi perilaku karena dalam

penerapan tekniknya digunakan tipe pengondisian opera yang tidak ketat. Pendekatan eklektik adalah suatu pendekatan yang berusaha menyelidiki berbagai sistem metode dan teori dengan tujuan untuk memahami dan menerapkannya dalam situasi konseling.

Tujuan umum terapi tingkah laku adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.

Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Kencana.

Nathan, Robert dan Linda Hill. 2012. *Konseling Karier*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.