



The analysis of the Process of Counselling and Psychotherapy

Ledita Ezy Maulany¹, Mudjiran,², Dina Sukma³

*ldezym@gmail.com

^{1,2,3}Universitas Negeri Padang

Abstract

Today, many of us humans do not realize the importance of socializing, needing other people, medication, and so on. The things mentioned earlier can happen partly because we humans sometimes think that we can and are capable, even though this perception is not always true. In the world of counseling, this is said to be a human being who is KES-T (Effective Daily Life Disturbed). Furthermore, to help people with KES-T, counseling and psychotherapy are professional services that can help people overcome them. If you look at it in general, the process of counseling and psychotherapy is not much different, but if you look more closely, the two have differences in terms of concepts and different objects of practice. The method used in this article is an analysis of literature studies in which the collection of information regarding the counseling and psychotherapy process comes from all types of reading sources, both direct and indirect written sources such as printed or electronic reading sources.

Keywords: Counseling, and Psychotherapy

Pendahuluan

Dewasa ini banyak individu yang mengalami permasalahan dalam memecahkan masalah yang kompleks. Oleh sebab itu mereka sangat membutuhkan bantuan untuk membuatnya lebih mudah memahami dan memecahkan masalah yang mereka hadapi. Ini memunculkan ide-ide atau gagasan pemecahan masalah yang pada akhirnya akan sedikit banyaknya membantu mereka. Adapun ide-ide atau suatu gagasan dapat ditemui melalui bantuan dari orang-orang yang kompeten, seperti dalam dunia psikologi, dikenal istilah "konseling" dan "psikoterapi" sebagai bentuk aktifitas pemberian bantuan psikologis kepada seorang individu yang memerlukannya.

Dalam prakteknya, konsep "konseling" tidak dapat digantikan dengan konsep "psikoterapi". Menurut bukti, konseling adalah disiplin profesional yang terkait dengan psikologi, psikoterapi, kinesiologi, dan pekerjaan sosial. Ada banyak persamaan dan perbedaan antara konseling dan psikoterapi. Akibatnya, konseling dan psikoterapi tidak dapat dibedakan secara jelas. Konselor sering mempraktikkan sesuatu yang dibandingkan dengan psikoterapis. Selain itu, psikoterapi semakin banyak digunakan untuk mengobati kondisi yang telah diidentifikasi sebagai konseling oleh dokter. Meskipun demikian, kedua bidang tersebut saling terkait dan tumpang tindih dalam memberikan konseling psikologis kepada klien (individu).

Konseling dan psikoterapi merupakan kegiatan yang penting dan utama dalam proses pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling. Pelayanan konseling dan psikoterapi akan dirasakan manfaatnya jika pelaksanaannya sesuai dengan prosedur yang standar dan sesuai dengan kebutuhan klien. Oleh karena itu konselor perlu memperhatikan setiap tahapan dalam proses konseling dan psikoterapi. Selain itu konselor juga perlu membuat perencanaan yang tepat dan cepat sesuai dengan kondisi klien metode Penelitian .

Metode Penelitian

Artikel ini membahas mengenai proses konseling dan psikoterapi. Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah analisis studi literatur. Yang mana studi literatur secara singkat ialah pengumpulan informasi guna menjawab mengenai proses konseling dan psikoterapi berasal dari semua jenis sumber bacaan, baik sumber tertulis langsung maupun tidak langsung seperti sumber bacaan tercetak atau elektronik.

Hasil Penelitian

Konseling dan Psikoterapi

Dari segi etimologi, konseling berasal dari istilah "consilium" berasal dari kata Latin "dengan" atau "bersama" dan diasosiasikan dengan kata "menerima" atau "memahami". Selanjutnya, dalam Anglo-Saxon, konseling berasal dari kata "sellan" berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan" ataupun "menghancurkan". Adapun Tolbert (dalam Prayitno, 2004) .Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang yang konselor menyediakan situasi belajar melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya. Selanjutnya Prayitno (2004) merumuskan pengertian konseling, yaitu : proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada masalah yang dihadapi klien.

Diartikan dalam bahasa Inggris *counselling*, menjadi "penyuluhan" yang mengarah kepada memberikan penerangan dan meluruskan perilaku yang salah atau kurang baik serta sesuai (Elfi Mu'awanah, 2012). Sehingga dapat dikatakan bahwa BK (Bimbingan dan Konseling) ialah memeberikan bantuan kepada klien guna mencapai kemandirian dalam hal memahami diri sendirinya sendiri sesuai dengan kemampuan juga potensinya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

Selanjutnya Psikoterapi berasal dari psike yang berarti "jiwa" atau "mental" dan terapi yang berarti "penyembuhan". Yang mana diartikan sebagai jiwa atau perawatan kesehatan mental. Psikoterapi difokuskan pada proses tanpa henti. Psikoterapi berkembang karena perubahan struktur pribadian. Psikoterapi membantu dalam kesadaran diri yang intens tentang dinamika kehidupan yang menyebabkan krisis dalam kehidupan manusia, dan hanya dengan berfokus pada krisis inilah kehidupan manusia dapat diselamatkan (Gerald Corey, 2017). Secara singkat Dakir (1993) menyebutkan psikologi ialah mempelajari bagaimana manusia berinteraksi dengan lingkungannya.

Selanjutnya psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku terbuka ialah seperti tingkah laku yang bersifat psikomotor yang meliputi perbuatan berbicara, duduk, berjalan dan lain sebgainya: dan sedangkan tingkah laku tertutup yang meliputi berfikir, berkeyakinan, berperasaan dan lain sebagainya (Muhibbin Syah, 2001). Dan psikoterapi lebih kepada proses koreksi pengalaman emosi (Prawitasari, 2002). Psikoterapi adalah praktik praktisi yang dirancang untuk memberikan pengetahuan baru kepada orang lain guna meningkatkan kapasitas individu untuk menangani kesulitan, mengambil tanggung jawab untuk diri sendiri klien atau pasien termotivasi untuk membuat perubahan gaya hidup dan mendorongnya untuk bekerja sama memperbaiki lingkungan (M. Faisal Idrus, 2017).

Perbedaan Konseling dengan psikoterapi

Konseling dan psikoterapi adalah dua spesialisasi profesional yang dapat membantu atau mendukung seseorang dengan masalah psikologis yang signifikan. Antara lain, tujuan konseling dan psikoterapi adalah untuk memberikan dukungan kepada klien untuk setiap perubahan perilaku, kesehatan mental yang positif, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan, serta untuk pemecahan masalah dan solusi pemecahan masalah. Dalam situasi ini, seorang konselor harus dihadapkan pada privasi dan memiliki akses ke sumber daya yang dapat memaksimalkan keefektifan konseling. Konseling adalah suatu proses yang melibatkan dua orang (konselor dan klien), dan tujuannya adalah untuk memberikan ruang kepada klien agar mereka dapat mengatasi masalahnya dan lebih bersemangat dalam kehidupan sehari-hari mereka sekarang dan di masa depan.

British Association of counseling (dalam Karni, 2014) Konseling adalah proses yang melibatkan bekerja dengan banyak orang dalam suatu hubungan yang mengutamakan perbaikan diri, ikatan dengan krisis, psikoterapi, bimbingan, atau pemecahan masalah. Psikoterapi, di sisi lain, adalah interaksi pasien-terapis yang sistematis yang menggunakan prinsip-prinsip psikologis untuk melakukan penilaian khusus klien terhadap kesehatan mental mereka untuk mengobati kelainan apa pun dalam perilaku mereka, mendiagnosis masalah, atau membantu mereka menjadi stabil. Banyak perbedaan antara psikologi dan konseling telah dicatat, termasuk yang berikut :

1. Konseling merupakan komponen psikoterapi. Psikoterapi adalah kategori yang lebih luas dari Konseling.
2. Fokusnya harus lebih pada akar penyebab atau masalah aslinya. Belakangan, fokus pembicaraan bergeser ke perbaikan praktik pendidikan. Berbeda dengan terapi psikologis yang merugikan penyembuhan-penyesuaian-penyembuhan.
3. Dasar Konseling adalah umat manusia. Dasar dari psikoterapi berbeda dari dasar dari psikopatologi dan psiko-kinesiologi secara individual. Selanjutnya dalam perkembangannya Konseling juga menggunakan perkembangan teori kepribadian dan teori dalam konteks kepribadian.
4. Dikatakan oleh Narayana Rao (dalam Karni, 2014) bahwa meskipun tujuan Konseling dan psikoterapi serupa, namun proses pelaksanaannya berbeda. Psikoterapi dilakukan dengan metode "pembedahan psikososial dan pembinaanotak". Fokus proses konseling lebih pada identifikasi klien dan sifat-sifat positif yang dimiliki untuk memaksimalkan keberhasilan klien dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun dari penjabaran yang ada maka Mappiare (2008) menyebutkan bahwa konseling lebih berfokus pada pengembangan pendidikan atau pencegahan masalah, sedangkan psikoterapi berfokus pada penyembuhan. Dikuatkan oleh pendapat Prayitno (2017) konseling diberikan kepada individu yang sadar mengalami hambatan atau gangguan KES-T. Lebih jauh Brammer dan Shostrom (1982) menjelaskan konseling dilaksanakan dengan asumsi bahwa klien bukan orang sakit. Sedangkan psikoterapi memiliki asumsi bahwa klien memiliki gangguan kesehatan mental, yang mana dalam pelaksanaan psikoterapi, terapis perlu membedah psikis klien. Terapis perlu mengidentifikasi hal apa yang terjadi pada klien dan hal apa yang membuat klien mengalami gangguan kesehatan mental dan psikoterapi lebih mengarah pada ketidaksadaran.

Langkah Proses Konseling Dan Psikoterapi

Sebelumnya diketahui bahwa konseling pada dasarnya adalah proses pemecahan masalah yang memunculkan keputusan secara berkelanjutan. Berbagai tahapan dalam proses terkait dengan tingkat kesadaran dalam model aktualisasi dan implementasi. Perhatian khusus diberikan pada pendekatan tindakan pada tingkat aktualisasi. Poin penting dalam proses konseling diidentifikasi dan masalah utama pada setiap tahap dijelaskan. Konseling dan psikoterapi harus dievaluasi untuk menentukan apakah klien dibantu atau dihalangi dalam

perwujudkan diri mereka. Konseling dan psikoterapi adalah dua cara pemberian bantuan yang hampir sama sehingga agak sulit untuk memdibedakan satu sama lain.

Adapun yang dapat membuat konseling dan psikoterapi berbeda dilihat berdasarkan aplikasi dan prinsip psikologi dan model teoritis. Proses konseling dan psikoterapi dilakukan dalam beberapa tahapan yang terdiri atas (Brammer & Shostrom, 1982) :

1. Tahap membangkitkan minat dan membahas pentingnya bantuan untuk diri klien.

Pada tahap awal ini klien menyebutkan keputusan, masalah, kesukaran dan alasan mereka datang. Tahapan ini bertujuan untuk melihat ketulusan klien dalam mengungkapkan bahwa dia prihatin dengan masalah yang dialaminya dan alasan kedatangannya. Tidak semua klien datang dengan alasan yang jelas, karena dapat juga ditemuin klien yang tidak menganggap dirinya memiliki masalah. Klien yang seperti itu jarang sekali berkomitmen penuh untuk menyelesaikan masalah mereka dengan cara yang serius dan bertanggung jawab. Ditegaskan bahwa tahap ini penting karena sangat mempengaruhi jalannya proses konseling pada tahap selanjutnya. Adapun cara yang dapat dilakukan agar harapan positif dapat tercapai ialah dengan :

- a. Menyambut dan menerima kedatangan klien dengan hangat, dan
- b. Membantu Kami mengklarifikasi masalah inti yang mereka hadapi.

2. Tahap membina hubungan

Membina hubungan berarti membangun suatu kepercayaan sehingga kejujuran dan keterbukaan dituntut didalam tahap ini. Klien memandang konselor dari segi keahlian dan penampilan, sehingga kepercayaan dapat menentukan efektif atau tidaknya proses konseling. Sejalan dengan Rivlin dan Isley (2018) menjelaskan karakteristik membina hubungan yang sukses dalam konseling dan psikoterapi adalah terciptanya suasana yang hangat, sehingga klien merasakan aman dan nyaman.

3. Tahap memantapkan tujuan konseling dan alternatif lainnya

Tujuan utama dari tahap ini ialah untuk memberbicarakan apa yang menjadi keinginan klien dalam proses tersebut. Klien diminta untuk mendiskusikan apa yang harus mereka lakukan dalam konseling guna mencapai tujuan yang berkaitan dengan masalah klien.

4. Bekerja dengan masalah dan tujuan

Tahap ini ditentukan berdasarkan permasalahan klien, pendekatan dan teori yang digunakan konselor, keinginan klien, dan gaya komunikasi yang dikembangkan keduanya. Langkah ini seringkali membutuhkan lebih banyak ekspresi emosional saat klien bingung atau tertekan, karena masalah yang muncul dapat berubah seiring berjalannya percakapan. Beberapa tindakan yang dilakukan pada fase ini adalah :

- a. Menjelaskan masalah sifat dan memilih strategy, ini bertujuan untuk memahami apa yang menjadi sumber konselor guna mempermudah tercapainya tujuan.
- b. Proses Problem-sloving
 - 1) Perluas pernyataan yang jelas tentang masalah klien dalam konteks tugas yang dihadapi.
 - 2) Menggambarkan proses pemecahan masalah atau pemecahan masalah. Mengumpulkan informasi dari hasil wawancara dengan bahasa dan alat penilaian tersebut.
 - 3) Mendiskusikan informasi dan mempertimbangkan pilihan alternatif.
 - 4) Evaluasi tes yang relevan dan metode diagnostik untuk diagnosis alternatif.
 - 5) Memulai kembali proses dan melakukan berbagai tugas.
 - 6) Uji rencana dalam simulasi lingkungan atau nyata.
 - 7) Evaluasi hasil dan sesuaikan timeline sesuai dengan data..
- c. Menyelidiki klien keputusan tentang apa yang harus dijalani klien kedepannya.
- d. Kriteria untuk melihat lebih jauh perasaan klien
 - 1) Informasi dan kekhawatiran klien. Misalnya, delusi yang terus-menerus hampir selalu merupakan tanda penyakit mental. Teriakan histeris dengan semburan ketakutan dan kecabulan yang tak terkendali adalah contoh lain dari situasi dan kemungkinan besar

- mebutuhkan obat psikoterapi yang intensif.
- 2) Durasi masalah dan sifat masalah. Misalnya, jika prasangka seperti mencuri tidak dikomunikasikan secara jelas dengan informasi yang tersedia dan tetap menjadi catatan klien, mayoritas orang yang terlibat kemungkinan besar akan terlibat dalam proses perusakan.
 - 3) Maknanya didasarkan pada perubahan dan keberuntungan yang terjadi sepanjang waktu.
 - 4) Stabilitas jangka panjang dan fungsi peningkatan diri.
 - 5) Perlawanan psikoterapi.
 - 6) Akhir pekan yang panjang.
 - 7) Dukungan Kelembagaan dalam Intervensi Terapi.
- e. Nilai dan batas pengekspresian perasaan, "*Ventilation of feelings*" memiliki beberapa kelebihan dan keterbatasan. Manfaat pertama adalah perasaan lega yang muncul dari ketegangan mental yang intens. Yang kedua adalah kesadaran melepaskan stres emosional, rasa kepuasan dan keberanian sering mengikuti.
 - f. Mengekspresikan Perasaan dalam Model Aktualisasi, kegiatan pemecahan masalah dan tujuan dari model implementasi termasuk mengeksplorasi emosi di semua tingkatan. Misalnya, jika klien memahami perasaan yang berkaitan dengan nilai-nilai kemanusiaan atau perasaan cemas, mereka akan merasa kesepian atau sangat marah di awal proses. Klien didorong untuk merasa marah saat kesal dan marah, atau merasakan cinta saat menanggapi fakta.

Dari penjabaran yang ada mengenai bekerja dengan masalah dan tujuan, menurut Ray (2015) ini adalah tahap intervensi (campur tangan dalam perselisihan antara dua pihak). Konseling bekerja dengan berorientasi pada kesadaran dan sedangkan banyak bekerja dalam ketidaksadaran klien.

5. Menuntut kesadaran klien untuk berubah

Membangkitkan klien kesadaran untuk melihat peristiwa kehidupan seseorang dalam set yang berbeda dengan lebih jelas, terintegrasi dan luas dari sebelumnya. Harfiah berarti melihat ke dalam atau menggambarkan reorganisasi persepsi mendadak yang memudahkan penemuan atau solusi suatu problem. Menurut Ellis (1963) membandingkan penggunaan istilah wawasan intelektual dan emosional. Sementara pemahaman intelektual tentang perilaku irasional dan merugikan diri sendiri sering kali merupakan pendahuluan untuk pengalaman emosional yang lebih dalam dari kesadaran diri, ada kesepakatan di antara terapis bahwa pemahaman intelektual saja tidak banyak berkontribusi pada perubahan perilaku.

Selanjutnya Ellis (1963) juga menekankan bahwa wawasan emosional adalah proses kompleks untuk melihat, percaya, berpikir, berharap, dan berlatih. Ini berbeda secara kualitatif karena melibatkan perilaku berkomitmen yang lebih kuat yang mengarah pada tindakan konstruktif. Adapun dalam tahapan ini terdapat 3 kritikan, yaitu :

- a. Banyak klien meninggalkan konseling ketika mereka menghadapi konflik pada langkah keempat.
 - b. Saat klien mengungkapkan perasaannya dengan serius dan menyadari ketidakberdayaannya saat masalah ini kritis, proses psikotik semakin intensif dan sebagian besar klien tampak membela diri dan memiliki berbagai masalah mental yang diberi label psikotik.
 - c. Pola respon yang manipulatif, ketika klien telah mencapai perasaan puas dan gembira, pengalaman ini seringkali membuat klien memutuskan untuk keluar dari konseling, menyimpulkan bahwa saat itu semuanya baik-baik saja, tidak meninggalkan kesepakatan dalam proses konseling antara konselor dan klien.
- #### 6. Perencanaan kegiatan

Tujuannya adalah untuk membantu klien dalam mengembangkan ide-ide baru dan memperoleh dana untuk mengimplementasikan model yang dimaksud. Ini berarti klien dapat

tumbuh dalam dua dimensi emosional, menggunakan kemampuan kognitif tanpa rangsangan eksternal, hidup sendiri dengan dirinya sendiri, dan tampil efektif di dunia. Pengalaman hidup yang teratur adalah alat terapeutik terbaik, bahkan jika klien bebas dari tekanan psikologis, ia dapat memungkinkan arah baru dan kemauan untuk bertindak.

7. Evaluasi hasil dan mengakhiri konseling

Kriteria utama untuk menentukan kelayakan konsinyasi dan dimensi yang harus dipertimbangkan untuk proses konsinyasi dan terapeutik adalah ketika klien telah menyelesaikan konsinyasi. Konselor atau terapis harus memperluas untuk menilai efektivitas proses konseling dan psikoterapi. Namun, saat ini pendekatan yang menekan perubahan dipengaruhi oleh variabel tertentu seperti rasa takut, perhatian, dan rekomendasi, daripada pendekatan global seperti terapi pasangan rasional. Kajian prosedural dan diversifikasi menggunakan teknologi dasar analog oleh Zytowsky (Brammer & Shostrom, 1982).

Selanjutnya oleh Eysenck (1952) mengumumkan persaingan ini dengan ulasanya yang banyak dibahas tentang efek psikoterapi. Ringkasan Strupp (1963) dari banyak kritik atas temuan Eysenck pada saya alasan odologis dan interpretatif membuat seseorang mengabaikan serangannya terhadap kemanjuran psikoterapi. Kritik utama Eysenck terhadap sembilan belas studi berpusat pada perbandingan klien yang dirawat dengan yang tidak. Dia berasumsi bahwa klien kontrol sama terganggu pada awalnya karena kriteria pemulihan yang dirawat dan pemulihan sama untuk kedua kelompok. Dia menyimpulkan bahwa sekitar dua pertiga pasien neurotik membaik dalam dua tahun atau kurang dari kesulitan apakah mereka diberi psikoterapi atau tidak.

Literatur tentang konseling dan psikoterapi sangat luas dan bermanfaat. Studi tentang konseling dan psikoterapi dapat ditemukan dalam kategori berikut :

- a. Tindak lanjut survei sikap pelanggan tentang pengalaman mereka menggunakan kuesioner atau wawancara.
- b. Pendapat konselor tentang kemajuan yang dibuat pada perubahan dalam proses konseling.
- c. Studi proses internal didasarkan pada evaluasi yang cermat terhadap perubahan verbal dan wawancara terus menerus. Metode ini berfungsi paling baik saat rekaman tersedia.

Perencanaan Konseling Psikologis

Konselor atau psikoterapis dalam proses konseling memiliki beberapa pertimbangan. Adapun pertimbangan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

1. Kebutuhan klien dan variabel

Klien memiliki masalah yang perlu diselesaikan, seperti keputusan terkait pangan, keputusan pemilihan terkait pekerjaan, mencapai titik persepsi, atau perasaan agar lebih membaik. Adapun aturan umum mengenai klien adalah seseorang yang "memiliki" masalah atau seseorang yang paling termotivasi untuk mencapai suatu perubahan. Treatabilitas (Kemampuan untuk melakukan) adalah variabel klien lain yang mempengaruhi perencanaan terapi. Apakah klien membutuhkan bantuan atau tidak. Jika sebagian besar pertanyaan dijawab secara negatif, tindakan yang realistis adalah berasumsi bahwa klien tidak akan mau terlibat dalam konseling saat ini dengan seorang konselor.

Seorang konselor dapat menawarkan layanan yang lebih baik kepada klien ketika mereka mengobrol sambil menggunakan metode pembayaran jarak jauh. Waktu konseling tergantung pada masalah saat ini yang dihadapi klien dan konselor. Kriteria utamanya adalah apakah klien mendapat manfaat dari layanan yang diberikan atau tidak dan apakah ada kemungkinan mereka akan menerima persyaratan yang lebih menguntungkan daripada yang ditawarkan oleh konsul lainnya.

2. Konselor dan variabel agen

Penilaian konselor berkaitan dengan kebutuhan, masalah dan kondisi klien untuk pertolongan mempengaruhi perencanaan. Derajat atau keparahan konseling ditentukan oleh keterampilan konselor. Faktor penting lainnya adalah agen pekerjaan

konselor. Bayangkan seorang konselor yang dipekerjakan oleh sekolah menengah memiliki batasan yang ditetapkan oleh peraturan yang mengatur kegiatan psikoterapi di sekolah lain. Bahkan ketika konselor memiliki lebih banyak talenta, level konseling mungkin hanya pada level permukaan atau penopang.

Jangka Waktu Konseling Psikologis

Jangka waktu konseling ditentukan oleh mengurangi kegelisahan, formulasi rencana pekerjaan dan keputusan mengenai pendidikan lanjut mungkin hanya memerlukan waktu beberapa jam saja, sementara pencapaian dari suatu tingkat yang lebih umum dari aktualisasi dapat memerlukan waktu yang lebih umum dari aktualisasi dapat memerlukan waktu yang lebih lama. Kebanyakan peneliti ini menyimpulkan bahwa konseling yang waktunya terbatas adalah efektif untuk tujuan-tujuan khusus dan untuk manajemen krisis. Adapun kajian penelitian oleh Morton menggunakan suatu tingkat interpretasi yang tinggi dan menekankan dasar-dasar pembelajaran, mengikuti teori pembelajaran sosial (Brammer dan Shostrom, 1982).

Selanjutnya penelitian oleh Mendelsohn (dalam Brammer dan Shostrom: 1982) yang disimpulkan bahwa jenis personaliti antara konselor dan klien yang sama berkaitan dengan lama konseling, dimana ketidaksamaan personaliti konseling berakhir dalam waktu yang pendek sementara jenis yang sama menunjukkan hubungan yang bervariasi lamanya. Dan selanjutnya Penelitian oleh Muench (dalam Brammer dan Shostrom: 1982) pada psikoterapi yang dibatasi waktu, merupakan contoh dari kajian yang hati-hati pada pengaruh lama konseling terhadap hasil. Muench menemukan dengan berukuran objektif dan pertimbangan terapis mengenai perubahan bahwa perbedaan dalam pertumbuhan antara jangka pendek, terapi yang dibatasi (dihentikan pada tanggal yang disusun sebelumnya dari delapan sampai sembilan kali interview), dan jangka panjang (dua puluh satu pertemuan atau lebih) tidak berbeda nyata.

Kesimpulan

Dari keseluruhan pembahasan mengenai “Proses Konseling Dan Psikoterapi” yang ada diatas, maka didapatkan bahwa pada masyarakat umum antara keduanya merupakan suatu proses pemberian bantuan dan pengobatan yang sama. Padahal jika ditelaah lebih jauh dan mendalam antara konseling dengan psikoterapi sangat berbeda. Konseling arah fokus dalam memberikan bantuan kepada klien agar dapat mengembangkan dan memelihara KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari, sedangkan psikoterapi lebih kepada proses koreksi pengalaman emosi kliennya. Adapun dalam perencanaan konseling dan psikoterapi di dasarkan pada kebutuhan klien dan variabel, serta konselor dan variabel agen. Selanjutnya untuk waktu pelaksanaan keduanya menurut Muench (dalam Brammer dan Shostrom: 1982) menemukan dengan berukuran objektif dan pertimbangan terapis mengenai perubahan bahwa perbedaan dalam pertumbuhan antara jangka pendek, terapi yang dibatasi (dihentikan pada tanggal yang disusun sebelumnya dari delapan sampai sembilan kali interview), dan jangka panjang (dua puluh satu pertemuan atau lebih) tidak berbeda nyata. Dikuatkan bahwa antara konseling dan psikoterapi dilaksanakan oleh tenaga ahli profesional (konselor dan terapis). Hubungan antara konselor atau terapis dengan klien adalah hubungan yang professional antara keduanya itentukan oleh kualitas konselor atau terapis dan kualitas klien. Konselor dan klien sama-sama memiliki peran penting dalam mencapai keberhasilan konseling. Oleh karena itu konselor atau terapis perlu mendorong klien agar terlibat aktif dalam konseling atau psikoterapi, sehingga tujuan konseling atau psikoterapi dapat dicapai

Daftar Pustaka

- Brammer, L. M., & Shostrom, E. L. (1982). *Therapeutic Psychology: Fundamental of Counseling and Psychotherapy*. Wellington: Whitehall Books Limited.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice: Counseling and Psychotherapy*. Tenth Edition. Boston: Cengage Learning.
- Cormier, L.J & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing Strategies For Helpers*. Edisi ke-2, California: Brooks / Cole Publishing Company
- Dakir. 1993. *Dasar-dasar Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. Devito
- Elfi Mu'awanah. (2012). *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama
- Ellis, A. (1963). *Menuju Definisi Yang Lebih Tepat Tentang Wawasan "Emosional" Dan "Intelektual"*. Laporan ppsikologis
- Eysenck, H. J. (1952). *The Effects Of Psychotherapy: An Evaluation*. Journal of Consulting Psychology, 16, 319– 324
- Gerald Corey. (1988). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Karni, A. (2014). *Konseling dan psikoterapi profesional*. Syi'ar, 14(1), 39–52
- M. Faisal Idrus. (2016). *Psikoterapi*. Med_UNHAS Kedokteran
- Mappiare, A. (2008). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Muhibbinsyah. (2001). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Prawitasari. J.E. (2002) *Pengaruh Relaksasi terhadap Keluhan Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Prayitno & Erman, A. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers
- Ray, D. C. (2015). *Single-case Research Design and Analysis: Counseling Applications*. Journal of Counseling & Development, 93(4), 394–402.
- Rivlin, K., & Isley, M. M. (2018). *Patient-Centered Contraceptive Counseling and Prescribing*. Clinical Obstetrics and Gynecology, 61(1), 27–39.