

Interpretasi dan Strategi Kesadaran Tubuh sebagai Konsep Memahami (Individu Interpretation and Body Awareness Strategies)

Mirna Ari Mulyani

Email: mirnaarimulyani_uin@radenfatah.ac.id

Abstract: *A counselor should uphold the principle of secrecy during and after the counseling process ends. A counselor is not authorized to publish the results of talks counseling to anyone without the permission of the counselee. If a counselor does not maintain data confidentiality counselees or talk during the counseling process, then a counselor had violated the code of ethics of guidance and counseling. And it was fatal for professions in the middle cloth (counselor). Therefore, the article focused on the interpretation and body awareness strategy in one strategy both individual and group counseling.*

Keyword: Counselor, Counseling, Interpretation, Body.

Abstrak: *Seorang konselor harus menjunjung tinggi asas kerahasiaan selama maupun setelah proses konseling tersebut berakhir. Seorang konselor tidak di izinkan mempublikasikan hasil pembicaraan konseling kepada siapapun tanpa seizin pihak konseli. Apabila seorang konselor tidak menjaga kerahasiaan data konselinya atau pembicaraan selama proses konseling, maka seorang konselor sudah melanggar kode etik profesi bimbingan dan konseling. Dan itu fatal bagi profesi yang tengah di sandangnya (konselor). Oleh karena itu, tulisan terfokus tentang interpretasi (penafsiran) dan strategi kesadaran tubuh dalam salah satu strategi konseling baik individu maupun kelompok.*

Keyword: Konselor, Konseling, Interpretasi, Tubuh

A. Pendahuluan

Konseling adalah proses belajar yang bertujuan agar konseli (klien) dapat mengenal diri sendiri, menerima diri sendiri serta realistis dalam proses penyesuaian dengan lingkungannya. Suatu hubungan pribadi yang uniki dalam konseling dapat membantu individu (klien) membuat keputusan, pemilihan dan rencana yang bijaksana, serta dapat berkembang dan berperanan lebih baik di lingkungannya. Konseling membantu konseli untuk mengerti diri sendiri, mengeksplorasi diri sendiri, dan dapat memimpin diri sendiri dalam suatu masyarakat.

*) Penulis: Dosen Tetap Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dalam konseling diharapkan konseli dapat mengubah sikap, keputusan diri sendiri sehingga ia dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri dan masyarakat sekitarnya. Konseling bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konseling membantu individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor di Pusat Pendidikan.

B. Hakekat Interpretasi

Interpretasi bertujuan untuk membuat klien lebih menyadari hubungan antara pengalaman-pengalaman pribadi dan ketidak berfungsi perasaan-perasaan dalam mentransformasikan perilakunya.

C. Definisi Interpretasi

Interpretasi dapat didefinisikan sebagai suatu usaha yang dilakukan konselor dalam menanamkan makna kepada klien. Interpretasi berarti menunjukkan kepada klien melalui hipotesis mengenai relasi dan makna dalam perilaku klien.

D. Sebuah Kontinum Metode-Metode Interpretasi

1. Refleksi

Teknik-teknik relasi diletakkan pada refleksi perasaan-perasaan. Konselor tidak melenceng terlalu jauh dari pernyataan verbal yang secara eksplisit telah dikeluarkan klien dan konselor menyeleksi apa yang klien refleksikan.

2. Klarifikasi

Klarifikasi merupakan suatu teknik yang dilakukan hampir bersamaan setelah refleksi. Mengklarifikasikan yang terimplisit dengan apa yang dikatakan klien. Oleh karena itu klarifikasi merupakan refleksi hubungan yang telah tersugesti atau percaya secara penuh dalam perasaan atau ide-idenya yang dibawanya keluar melalui respon-respon yang ditampakkan.

3. Konfrontasi

Disini, konselor mengarahkan perhatian pada ide dan perasaan klien yang secara implisit tidak disadari klien atau dimana dia menolak untuk mengakuinya. Dalam penggunaan teknik ini, konselor mengkonfrontasikan klien dengan kata-katanya sendiri, hubungan dengan masa lalu dan sekarang, menggarisbawahi kesamaan-kesamaan, perbedaan-perbedaan dan ketidaksesuaian perilaku dimana mereka tidak menyadarinya pada waktu itu.

E. Interpretasi Mendalam

Konselor memperkenalkan konsep-konsep baru, relasi dan asosiasi yang berakar pada pengalaman klien tetapi dipertimbangkan untuk menumbuhkan kesadarannya. Berikut contoh level-level interpretasi:

Ki: *"Kemarin malam, saya benar-benar sangat terganggu oleh mimpi basah yang telah saya lakukan dengan anak perempuan yang berusia 7 tahun yang kelihatannya mirip dengan adik perempuan saya dan kadang mirip dengan anak perempuan saya yang masih kecil".*

- Refleksi :
"kamu benar-benar terganggu dengan mimpi seperti itu".
- Klarifikasi :
"rupanya kamu memiliki pengalaman yang mensugesti dorongan-dorongan erotis kepada anak perempuanmu atau adik perempuanmu".
- Konfrontasi :
"kamu kelihatannya mempunyai dorongan-dorongan erotis yang sama, baik dengan anak perempuanmu sebagaimana yang telah kamu ceritakan dan dengan adik perempuanmu".
- Interpretasi :
"kamu menjadi lebih bebas untuk mengakui dorongan masa lalu dan masa sekarang terhadap orang-orang yang kamu cintai, meskipun kadang hal tersebut mengganggu dalam mengekspresikan perasaan-perasaan yang dilarang keras dalam masyarakat kita".

F. Metode-Metode Klarifikasi

1. Tipe Asosiasi

Konselor menampilkan sebuah hipotesis yang menggambarkan bersama atau membuat asosiasi antara pemikiran atau perasaan-perasaan eksplisit atau implisit dari klien. Empat bentuk utama dari asosiasi:

Kesamaan (*similarity*)

Konselor menggambarkan dua ide yang sama isinya, sebagai berikut:
"Apa pendapatmu sekarang mengenai penampilan istrimu sangat berhubungan sekali dengan perasaan-perasaan yang telah kamu ekspresikan terhadap ibumu beberapa minggu yang lalu. Apakah kamu menganggap bahwa pernyataan itu benar-benar adanya?"

2. Kontras

Konselor mungkin mengasosiasikan dua ide yang berbeda. Adapun contoh dari bentuk ini adalah sebagai berikut : *"saya merasa, dari apa yang telah kamu katakan, perasan-perasaanmu tentang ayahmu hampir semuanya bertentangan dengan perasaan-perasaanmu terhadap ibumu".*

3. Kontak

Konselor mungkin mengasosiasikan ide-ide yang berhubungan dengan dekat ruang dan waktu. Contohnya, “ Kamu kelihatannya mendapat perasaan-perasaan tegang ini, setiap kali kamu masuk dalam laboratorium Biologi?”

4. Jarak

Konselor mungkin mengasosiasi ide-ide atau perasaan-perasaan yang sangat berjauhan dengan ruang dan waktu. Sebagai contoh : “kamu kelihatannya mempunyai banyak perasaan-perasaan terhadap orang lain, ketika kamu berhadapan dengan ibumu beberapa tahun yang lalu dalam situasi yang sama”.

5. Tipe Sugesti

Konselor menyarankan pada klien dengan pasti ide dan perasaan yang berhubungan dengan materi yang telah dipresentasikan. Klarifikasi sugesti dinyatakan secara verbal. Contoh : “ kamu kelihatannya memahami bahwa perasaan permusuhan mungkin berakar dari kesulitan sosial yang ada pada dirimu”.

Respon ini membuka jalan bagi klien untuk berbicara lebih emosional dan perhatian serta membuka kesempatan untuk bergerak dari kesulitan-kesulitannya untuk mencapai kemajuan pada masalah yang sebenarnya.

Sugesti dapat diklarifikasikan dalam lima kategori umum yaitu :

Klarifikasi Peniruan

Konselor mengeluarkan kata-kata pernyataan dalam suatu cara meniru kata-kata klien. Konselor memasuki dunia klien, membuat klien untuk berpikir, dengan maksud klien akan mengikuti. Contoh:

Ki : Sangat sulit membicarakan semua ini.

Ko : Semuanya ini menyakitkan bagimu. (menyatakan secara tidak langsung bahwa pertumbuhan seringkali menyakitkan)

Ki : Kamu mungkin berpikiran demikian dan saya perlu menghadapinya

Ko : Semua ini menyakitkan dan kamu merasa bahwa hal itu penting untuk didiskusikan, dan kemudian akankah kamu mengatakan bahwa kamu merasa lebih baik? (memperkenalkan prinsip klinis)

Ki : Ya, sesekali saya merasa baik dan semuanya itu kelihatan tidak terlalu menyakitkan lagi

Ko : Itu semua seperti suatu proses pembersihan dari dalam

Klarifikasi selektif

Konselor menekankan pada penyeleksian perasaan atau ide yang diekspresikan oleh klien yang diduga oleh konselor menjadi terapi yang signifikan, meskipun kadangkala perasaan atau ide ini belum memberikan sesuatu yang berarti bagi klien, sebagaimana contoh :

Ki : saya hanya merasa sangat kesepian . Saya tidak memiliki siapapun. Saya mengira bahwa saya hanya lemah saja. Kamu juga tidak menyukaimukan?

Ko : kamu, tidak berpikir terlalu banyak tentang dirimu sendiri kan? (berhubungan dengan konsep sendiri)

Ki : Tentu saja tidak. Oh, saya kira saya tidak terlalu buruk, ada beberapa hal pada diri saya yang saya sukai.

Ko : Ada beberapa yang bagus, beberapa yang jelek dan beberapa diantaranya (Refleksi ambivalen penghargaan pada diri)

Klarifikasi label

Konselor menggunakan beberapa label psikologi yang umum yang mungkin dapat membantu klien memahami situasi yang mereka hadapi dengan lebih penuh kesadaran.

Ki : Saya hanya merasa tidak akan mendapatkan semuanya itu, yang tentu saja sangat mengganggu saya. Saya selalu membicarakan tentang berbagai hal yang tidak relevan dengan yang saya inginkan.

Ko : mari belajar sebuah kata baru hari ini. Apakah kamu ingin mengatakan bahwa kamu adalah jenis orang yang “menentang” suatu proses?

Ki : Ya, itu dia.

Klarifikasi sikap-sikap yang tidak dapat dipertahankan

Penyesuaian masalah-masalah pada orang yang normal berhubungan dengan ketidaksehatan atau perilaku-prilaku yang tidak tertahankan yang dicapai dalam pengalaman. Contoh :

Kadangkala seseorang bersikap keliru, dalam merasakan dua hal antara cinta dan benci terhadap pertentangan seks ; kamu harus mencurahkanmu pada pasanganmu, dan jika seseorang yang lain tertarik padamu, itu menunjukkan bahwa kamu plin-plan atau overseks. Itu adalah kekanak-kanakan menginginkan sesuatu yang tidak akan dapat kamu peroleh jika kamu telah sekali menciptakan ketidakberdayaan sebagai kebiasaan, kamu seharusnya tidak pernah merasa berhasrat untuk melakukannya lagi. Jika seseorang tidak mencoba untuk menjadi

*yang terbaik dalam segala yang dilakukannya, dia akan menyerah, sesuatu yang sungguh menyakitkan. Jalan yang paling muda adalah **ipso facto** adalah jalan yang salah. Jika kamu telah berlarifar bagaimana mendapatkan yang terbaik dengan orang-orang, itu adalah tidak mendasar. Orang yang normal tahu mengapa mereka melakukan sesuatu dan ingin dilakukan apapun yang mereka lakukan. Jika saya adalah satu-satunya pada bidang yang benar, saya akan bekerja dengan keras dan tidak akan menyerang diri saya sendiri.*

Konselor harus sensitif terhadap ide, kepercayaan atau perilaku sebagaimana yang telah dikemukakan dalam contoh dan menunjukkan kesalahan yang dilakukan klien melalui klarifikasi. Contoh :

- Ki : Saya benci ayah. Saya tidak ada alasan untuk itu. Hal ini membuat saya ngeri, karena itu adalah suatu dosa, membenci ayah sendiri khususnya jika tidak ada alasan untuk itu.
- Ko : Kamu merasa, bahwa seseorang tidak boleh membenci orang tuanya, khususnya jika tidak ada alasan untuk itu.
- Ki : Ya, tidaklah kamu pikir demikian
- Ko : Banyak orang mempunyai perasaan pada dirinya, kita sebut dengan ambivalen-perasaan. Yang mendua terhadap orang yang sama. Meskipun demikian, saya rasa itu adalah sesuatu yang dapat memberatkanmu.

Klarifikasi Humorous

Dilakukan dengan menggunakan humor oleh konselor menolong klien menghargai situasi-situasi yang lebih terang dan berkenan di hati. Humor kelihatannya menolong klien mendapatkan perspektif dan membuat kekhawatiran tidak terjadi.

- Ki : Saya benci tempat ini, dan semua orang di dalamnya, termasuk kamu. Kamu membuat saya menjadi orang gila tolol yang duduk disini.
- Ko : Nak, kamu benar-benar memberiku kesulitan jadi dobel hari ini, ah?
- Ki : Ya, sialan, Kesulitan-kesulitan mencari pistol untuk menembakmu, juga.
- Ko : saya kira, ini adalah sesi untuk konselor.

Humor pada kesempatan ini dilakukan untuk membantu mengurangi perasaan-perasaan bersalah.

G. Asosiasi Bebas

Membiarkan adalah salah satu bentuk fasilitas, yang menambah keberanian lebih, dalam pengasosiasian yang lebih bebas. Contoh : Konselor mengingatkan kepada klien untuk “ katakan apa saja yang datang dalam pikiranmu”, “Biarkan dirimu bebas”, “jangan berusaha untuk tetap konsisten dan logis”, “langsung saja berikan kepadaku bagian-bagian dari ide-idemu”, “katakan saja, meskipun itu terlihat mendua, atau tidak penting untukmu”.

Aososiasi bebas merupakan teknik yang mendasar dalam psikoanalisis. Konselor dapat berbicara pada mereka secara acak tentang pertanyaan yang seringkali memberikan dukungan terhadap efektivitas teknik ini. Contoh :

- Ki : Kamu kelihatannya menjadi tersentuh pada pertanyaan mengenai pentingnya pengaruh ibumu terhadap dirimu. Saya berharap kamu mencoba mengatakan kata “ibu” dan kemudian diikuti oleh kata-kata lainnya, yang datang di dalam pikiranmu dalam waktu yang sangat cepat, paham?
- Ko : Saya paham, ibu baik-baik lembut mengerjakan semuanya-tolol-gila-bodoh-persetan dengannya.
- Ki : Kamu sungguh menyatakan kembali bahwa ibumu melakukan segala sesuatu untukmu, dan kemudian kamu menyukainya juga?

Karpman (1960) mengembangkan suatu metode interpretasi diri, yang kemudian ia kasih label “objective psychotherapy”. Disini klien memberikan kepada konselor data awal kasus, dimana konselor memulai memformulasikan pertanyaan-pertanyaan

1. Interpretasi Frase

Frase adalah unsur yang signifikan dalam interpretasi. Konselor harus menggunakan kata-kata yang “lembut” yang membawa implikasi yang tentative dibanding dengan yang pasti, seperti “mungkin, akankah kamu, itu mungkin ; kamu berharap, saya berpikir jika, maukah kamu menerima ini, apakah ini kelihatan sudah benar”. Ini adalah kata-kata yang sudah dipilih secara hati-hati yang bertujuan untuk mengurangi penolakan

Ketidakmantapan Konselor dan Permususahan Interpretasi-interpretasi seharusnya tidak dibuat berdasarkan proyeksi pengalaman pribadi konselor. Tidak juga dengan alasan konselor bahwa “ ini bekerja untuk kasus yang lain, jadi ini harus diterapkan disini”. Jika konselor merasa tidak mantap mengenai suatu interpretasi, maka dia harus menghindarinya.

Permususahan dari klien seringkali akan melawan, namun seharusnya tidak mengganggu konselor atau membuat dia bertengkar dengan para klien. Teknik-teknik interpretasi biasanya memprovokasi klien untuk menunjukkan sikap permusuhan, dan pada kenyataannya perasaan tersebut bisa muncul kapan saja

dan interpretasi tersebut yang diberikan konselor tidak dapat diterima karena datanya yang kurang lengkap, Mungkin akan lebih baik interpretasi tidak dilakukan dan berusaha lagi pada kesempatan lain yang lebih tepat waktunya.

2. Pengulangan

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

3. Pertanyaan-pertanyaan

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

- Ki : Saya hanya ingin membeli baju-baju baru setiap waktu
 Ko : Ada apa dengan itu ?
 Ki : Yah, hanya saja kamu tidak bisa membelanjakan seluruh uangmu pada saat itu
 Ko : Kenapa tidak ?
 Ki : Kamu tidak akan mempunyai sisa uang sepersenpun
 Ko : jadi...
 Ko : Kamu akan mati kelaparan ?
 Ki : Oh ?
 Ki : Saya tahu, ada kebutuhan-kebutuhan lainnya yang harus kita penuhi, disamping menjadi cantik.

H. Batasan-Batasan Interpretasi

Prinsip pembatasan yang dimaksud disini adalah interpretasi untuk menguatkan, karenanya penolakan adalah mencoba membangunkan halangan-halangan spontan terhadap persepsi baru dan memahami lebih lanjut. Interpretasi mungkin mempunyai efek dalam mengurangi eksplorasi diri klien.

Teknik interpretasi mungkin cenderung untuk over-intelektualisasi masalah-masalah klien secara prematur, selanjutnya menguatkan semangat

dengan menguatkan interpretasi sebagai salah satu tipe dari mekanisme pertahanan diri. Hal ini terjadi karena klien mencari segala sesuatu yang memungkinkan untuk mempertahankan perasaan-perasaan yang kurang disadari. Klien belum siap untuk menanamkan tanggungjawab dalam pengontrolan perasaan yang diberikan oleh konselor.

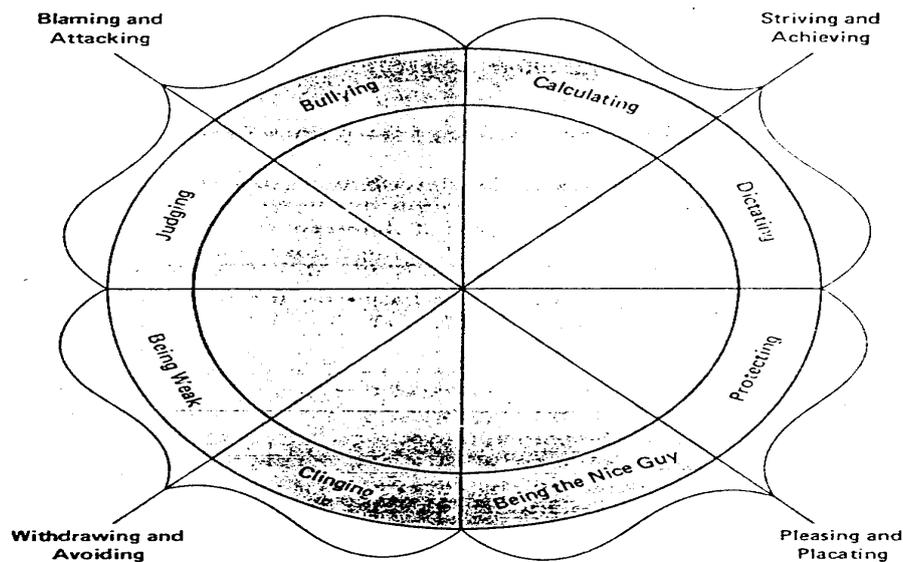
I. Metode-metode Interpretasi dalam Model Aktualisasi

1. Gaya-gaya Interpretasi Manipulatif

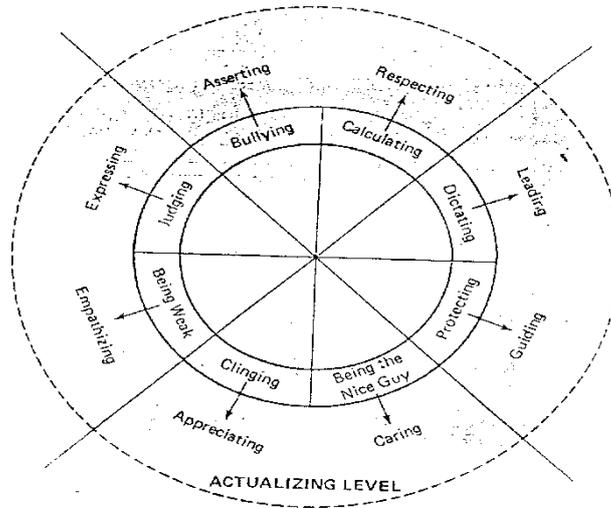
Melalui pengalaman-pengalaman mereka belajar untuk menghindari rasa sakit dan melakukan manipulasi untuk bertahan hidup. Manipulasi adalah pola pertahanan dasar yang dilakukan orang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya tanpa perasaan yang berarti.

2. Analisis Manipulasi

Contoh, manipulasi digunakan untuk mengontrol, mengeksploitasi yang lain, mengendalikan situasi, mengatur waktu dan mengerjakan sesuatu. Istirahat secara terus-menerus dengan menggunakan pola tidak berdaya atau mungkin mereka menggunakan permainan kekuatan dan teknik-teknik menyalahkan orang lain. Suatu ketika jika pola tersebut menjadi jelas, konselor menjelaskan kepada klien apa yang terlihat pada gaya atau permainan manipulasi pokok yang telah dilakukannya.



GAMBAR 1. Proses Manipulatif. Dari: E. L. SHOSTROM, L. KNAPP DAN R. KNAPP (Actualizing Therapy, 1976: 139)



GAMBAR 2. Proses Manipulatif. Dari: E. L. SHOSTROM, L. KNAPP DAN R. KNAPP (Actualizing Therapy, 1976: 139)

Karakter merujuk pada konstelasi-konstelasi selama respon dari watak-watak (bagian dari kepribadian) yang mempunyai konsekuensi mal adaptif yang signifikan pada keberfungsian intra atau interpersonal. Kesesuaian dari manipulasi dasar dan kategori-kategori tipe karakter, adalah sebagai berikut:

- Senang dan tenang sering ditransformasikan dalam sebuah gaya karakter bicara. Seseorang yang butuh cinta tetapi mereka merasa terlalu dilindungi oleh orang tuanya atau orang terdekat, membuat mereka merasa tergantung dan takut terisolasi.
- Pengertakan dan penyerangan mungkin mengarah pada gaya karakter psikopatik yang berusaha menyudutkan potensi sumber kritik menjadi sangat ekstrim yang membuat dunia mereka menjadi berbeda dan mengakibatkan mereka menjadi kejam dan menunjukkan perilaku mengeksploitasi tanpa merasa bersalah.
- Seseorang yang memulai berusaha keras dan meraih kepuasan dalam hidupnya merupakan pengembangan dari karakter yang kaku.
- Manipulasi penarikan diri dari lingkungan dengan kekakuan dan karakter menghindari merupakan perwujudan dari karakter *masochis*.
- Karakter *schizoid* tidak menunjukkan suatu gaya manipulasi yang khusus tetapi lebih kepada hasil dari pemisahan diri dari proses emosional pada diri

seseorang dan pemahamannya. Narnun demikian *schizoid* tidak memiliki hasrat untuk menjalin hubungan yang intim.

Permasalahan-permasalahan karakter cenderung diekspresikan dalam otot-otot yang tegang. Tubuh klien mengekspresikan perasaan-perasaan ketidakpercayaan dan permusuhan yang ditunjukkan dalam tiga cara, yang menurut **Kirsh** (1973) yaitu: (1) *Holdingtight*, perasaan-perasaan dimanifestasikan dalam otot-otot yang meregang dalam tubuh; (2) *Flaccidity*, lunglainya tubuh juga mewakili perasaan-perasaan tertentu, dan (3) *Hyperactivity*, otot-otot menjadi aktif jadi tidak mempunyai kemampuan untuk mempertahankan perasaan-perasaan yang ada.

Karakter Dialog

Konselor menggunakan teknik dialog karakter, "bermain" peran dengan orang tua dan orang-orang terdekat, mengekspresikan segi negatifnya, nasehat-nasehatnya dan penolakan yang mereka gunakan untuk memanipulasi klien pada awal kehidupannya. Proses ini akan melepaskan perasaan marah, perasaan-perasaan karakter pada tahun-tahun pertama klien mungkin menghadapi masalah trauma. Prosedur memulihkan kesadaran tubuh dalam bentuk tendangan, ketukan dan teriakan, "Tidak" yang diulang-ulang sebagai perlawanan pola perilaku yang ditunjukkan oleh orang tua mereka.

J. Teknik-teknik *Body Awareness*

Pengenalan terhadap Tubuh dan Perasaan-perasaan

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

Metode Bernapas

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

diafragma sebagai sebuah balon yang akan kolaps jika dihembuskan dan mengembang jika ditiup.

Pengekspresian Dimensi Kemarahan

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

Pengekspresian

Lawan dari dimensi kemarahan adalah dimensi perhatian. Dalam latihan-latihan untuk mengekspresikan dimensi ini, dua partisipan bekerja sama, dapat memulai merasakan saling perhatian antara satu dengan yang lainnya, dengan mengucapkan "Ya", dari pilihan "Ya" atau "Tidak". Mengatakan "Ya" satu sama lain dengan penuh kehangatan dapat menolong dua orang mulai menemukan rasa sayang diantara mereka dan saling memberikan salam yang tentu saja akan menyenangkan hati mereka. Pertama mereka akan merasakan suasana yang hangat, rasa cinta, perasaan sayang yang dapat diekspresikan dan diterima secara fisik.

Pengekspresian Dimensi Kekuatan

Ketukan kaki tegas seseorang ke tanah, sebagai contohnya, memberikan rasa kekuatan pada perasaan seseorang, pada setengah tubuh bagian bawah adalah tempat dimana orang mendapatkan kekuatan. Pada latihan seri ini, orang mencoba untuk mendapatkan sentuhan dari kekuatannya sendiri. Jika ketukan kaki tegas seseorang ke tanah sampai mulai merasakan otot tegang pada betis dan paha, kaki itu akan kelihatan menjadi kuat tertanam di tanah, seperti akarsebuah pohon. Ini akan menolong seseorang merasakan suatu rasa kekuatan dan dukungan diri.

Latihan kedua, menolong untuk mengembangkan perlawanan kekuatan untuk manipulasi dalam lingkungan seseorang adalah dengan berbaring di sebuah tempat tidur dengan lutut terangkat ke atas dan mengetok tempat tidur dengan mengepalkan tangan dan berkata "Saya tidak akan menyerah". Gerakan-gerakan dan suara ini harus diekspresikan dengan penuh keyakinan. Dalam pengalaman ini, klien sering berpindah pada lawan dimensi polar dan menangis.

Latihan ketiga, untuk merasakan kekuatan bagi klien yaitu dengan menaruh berat kepala pada tangan seseorang. *Partner* klien yang lain harus duduk atau bersandar dan klien yang satunya menyandarkan kepalanya pada klien

tersebut. Dengan ini klien mulai merasakan aspek kekuatan karena dipercaya oleh orang lain.

Pengekspresian Dimensi Kelemahan

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

Pemfokusan Gendlin

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

- Ki : Saya tidak peduli dengan kedekatan seseorang. Itu membuat saya tidak nyaman
 Ko : Apa "itu"?
 Ki : Saya takut jika nanti saya terlalu dekat dengan semua orang(perasaan)
 Ko : Bagaimana maksudmu?
 Ki : Saya merasa takut dengan kedekatan! (Perasaan yang mendalam)
 Ko : Apa yang membuat itu terjadi?

Ki : Saya selalu kesakitan setiap waktu (masalah keseluruhan). Tubuh saya menjadi tegang dan dingin setiap saya melakukan hubungan intim (Respon tubuh).

K. Pendekatan-pendekatan Kognitif

Fokus interpretasi untuk terapi kognitif adalah berdasarkan penyesuaian pemikiran yang mengarah pada konstruksi perubahan perilaku. Terapi kognitif dapat dikategorikan dalam tiga kelompok yaitu: restrukturisasi kognitif, pemecahan masalah dan keterampilan memecahkan masalah-masalah.

Wilayah interpretasi yang potensial tidak meliputi seluruh kemungkinan ekspresi verbal, khayalan dan perilaku tetapi terbatas pada sedikit asumsi-asumsi kunci dan sistem kepercayaan. Sebagai tambahan, interpretasi yang berdasarkan pendekatan pembelajaran kognitif agak sulit dilakukan (sebagai contoh, menunjukkan pada seorang klien bagaimana mereka menjadi terlalu tergantung). Konselor kognitif mencoba untuk menggali mekanisme-mekanisme kognitif yang tersembunyi yang membuat masalah perilaku itu berlangsung terus.

Proses interpretasi biasanya dalam bentuk kolaborasi atau kerja sama, yaitu usaha ilmiah antara konselor dan klien. Agar klien menyadari bagaimana perbedaan fakta dari hipotesis dan bagaimana menggunakan data pengamatan untuk memperjelas atau hipotesis kepribadian yang mendiskreditkan tentang masalah perilaku mereka.

Pendekatan Rational -Emotif Ellis

Psikoterapi rational-emotif "didasarkan asumsi bahwa manusia-manusianormal menjadi terganggu secara emosi melalui pemikiran yang tidakrasional dan tidak logis, filosofis, atau sikap" (1949: hal 3). Ahli terapimenganalisa perasaan-perasaan klien seperti kesakitan, kemarahan, ketakutan dan rasa bersalah, serta hal-hal yang ditunjukkan. Pada klien, bahwa emosi-emosi tersebut semakin meningkat bukan dari peristiwa-peristiwa masa lalu atau situasi-situasi eksternal melainkan dari ketakutan-ketakutan yang tidak rasional dan tidak logis mengenai kejadian-kejadian atau situasi-situasi" (1949, hal 3). Ilustrasi mengenai masalah yang mempengaruhi kemungkinan-kemungkinan nilai dan persepsi-persepsi klien pada dunianya dalam mencari konstruksi makna yang lebih efektif pada lingkaran kehidupannya.

- Ide menyangkut suatu keadaan yang memaksa orang dewasa untuk mencintai atau dipuji oleh setiap orang pada semua yang dia lakukan dari pada konsentrasi penghargaan pada dirinya sendiri, mendapatkan pujian untuk tujuan-tujuan yang penting (seperti kenaikan jabatan) dan mencintai daripada dicintai.

- Ide menyangkut perbuatan yang pasti salah, jahat atau keji yang ditunjukkan oleh seseorang maka harus dihukum, daripada ide bahwa perbuatan yang tidak sesuai tempatnya atau anti sosial, dan orang yang menunjukkan perbuatan seperti itu adalah orang yang bodoh, semata-mata sendiri atau terganggu secara emosional.

Psikoterapi Kognitif

Metode ini bukan memfokuskan pada isi kognisi, **Beck** (1976) menekankan pada bentuk atau gaya dari pemikiran klien. Sebagai contohnya adalah dikotomi (kejadian-kejadian yang dikonstruksi secara sederhana dengan istilah hitam dan putih); over generalisasi (seseorang mungkin menyimpulkan bahwa dia akan mengalami penolakan karena suatu kesalahan tertentu); dan seleksi abstraksi (seseorang mungkin biasanya mencoba gaya-gaya kehidupannya yang negatif, memahami dan kemudian menghitung sisi positifnya).

Pelatihan Instruksi Diri

Metode ini bukan melihat kognisi-kognisi sebagai penyebab gangguan emosional, **Meichenbaum** (1974, 1977) dalam prosedur-prosedur pelatihan instruksi diri, melihat kognisi sebagai seperangkat respon yang didasarkan pada stimulus-stimulus. Pekerjaan interpretasi yang dilakukan konselor untuk memahami peran dari kognisi-kognisi klien dalam hal perilaku yang maladaptif. Klien juga membutuhkan pertolongan untuk mengembangkan keberfungsian kognisi-kognisi yang kemudian mengarahkan pada keberfungsian respon-respon sebagai substitusi-substitusi dari respon-respon yang kurang dia tunjukkan dalam rantai tersebut.

Luria (1961) mengungkapkan bahwa perkembangan seorang anak dalam mengontrol diri, dimulai pertama kali dari instruksi verbal dari orang lain, kemudian dari regulasi tindakan pribadi melalui dialog dengan dirinya sendiri dan akhirnya melalui pembelajaran berbicara dengan dirinya sendiri maka kontrol diri akan ada secara otomatis.

Terapi Pemecahan Masalah dan Keterampilan Menghadapi Masalah

Kedua pendekatan ini melihat masalah perilaku dalam istilah tidak adanya keterampilan-keterampilan kognitif adaptif, dibanding dengan sebagaimana dalam kasus restrukturisasi kognitif, dalam istilah-istilah adanya kognisi-kognisi maladaptif. Mereka membedakan, kalau dalam terapi pemecahan masalah lebih pada kurangnya proses kognitif atau keterampilan ketika seseorang bebas dari stress, sedangkan terapi keterampilan dalam menghadapi masalah menganalisa kekurangan yang terjadi dalam situasi permasalahan yang aktual atau nyata.

Meichenbaum (1975) mengemukakan bahwa pelatihan penjarahan stres, mempelajari keterampilan-keterampilan dalam menghadapi masalah, khususnya

keterampilan dalam mengidentifikasi pernyataan-pernyataan penggambaran diri yang nonadaptif yang mendesak dalam situasi-situasi yang penuh stres.

Interpretasi Membangun Kepribadian

Kelly (1955) mempertimbangkan materi interpretasi untuk konstruksi kepribadian yang dia definisikan sebagai suatu konsep pengantisipasi atau ide yang prediktif dimana individu menggunakan pengalaman hidupnya. Oleh karena itu, **Kelly** melihat interpretasi sebagai suatu proses dimana peristiwa-peristiwa dalam kehidupan dibandingkan dan kontras dengan konstruksi yang ada pada diri seseorang.

L. Pandangan Gestalt tentang Interpretasi

Terapi Gestalt, khususnya sebagai interpretasi dikemukakan oleh **Perls** (1969) yang lebih menitikberatkan pada upaya menghasilkan kesadaran mengenai pemfokusan pada saat sekarang dan ditempat itu juga. Perls bertanya dengan menggunakan pertanyaan "apa" Seperti apa yang kamu lakukan sekarang? Metode ini menggambarkan perhatian terhadap perilaku sekarang dan menghindari jarak intelektual yang kadang dilakukan dengan menggunakan pertanyaan "mengapa" atau "penyebab". Dia menggambarkan perhatian ketidaksesuaian perilaku, seperti : " kamu mengatakan bahwa kamu takut, tetapi kamu tersenyum. Orang yang takut. Orang yang takut tidak akan tersenyum". Klien didorong untuk melakukan interpretasi mengenai perilakunya sendiri, atau ketidakcocokan dalam perilaku yang ditampilkan.

Teori Gestalt menegaskan bahwa pembelajaran melalui interpretasi berarti belajar menemukan. Orang akan menemukan pengalaman baru. Dia dapat menjadi sadar dan tertekan pada lingkungan yang mendukungnya melalui berbagai manipulasi melakukan hal yang bodoh, menggunakan pujian, atau menjadi tak berdaya. Seseorang mengarahkan untuk menggunakan sumber yang ada pada dirinya sendiri untuk menyatakan tanggungjawabnya pada perilakunya sendiri.

Metode Neoanalitik Menninger

Interpretasi merupakan metode yang sangat penting dalam terapi psikoanalisa. Karl Menninger (1958) menunjukkan suatu skema untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk yang bervariasi dari interpretasi dalam konteks satuan waktu dan konstruksi teori dari analisa.

Persiapan untuk interpretasi

Telah mengidentifikasi beberapa hubungan, atau unsur-unsur umum yang pasti, dalam suatu pertimbangan terhadap jumlah peristiwa-peristiwa

dalam kehidupan klien,... langkah berikutnya adalah melanjutkan persiapan untuk interpretasi yang nyata (1958 hal 136).

Isi interpretasi

Cepat atau lambat, ahli terapi akan pada posisi yang membuat dia harus mengatakan seperti ini : "Hari ini, kemudian-(Trik in, pengalaman ini, pertahanan ini, kekalahan ini)-terjadi padamu berulang-ulang; itu kelihatannya sering terjadi, khususnya pada dirimu. Kamu sepertinya harus melakukan sesuatu jika peristiwa itu terjadi. Mungkin ketika peristiwa itu tidak terjadi, berkemungkinan kamu juga melakukannya. Kamu telah melakukan itu sebelumnya. Mungkin kamu mempunyai beberapa tujuan terselubung disamping itu,.tujuan dimana sesuatu kadang valid tetapi kemudian tidak lagi valid. Hal ini dapat dilihat sebagai apa yang telah ditakdirkan untukmu, tetapi mari kita lihat apa yang akan kamu lakukan dengan takdirmu?"

Interpretasi terhadap penolakan

Daripada menggosok-gosok hidung, jadi untuk berbicara seseorang mulai melakukan interpretasi terhadap penolakan. Seseorang berkata dalam substansinya. "Kamu tidak ingin melihat ini untuk beberapa alasan yang pasti".Pertama, seseorang menunjukkan adanya penolakan, dan seseorang menunjukkan bagaimana manifestasi itu terhadap dirinya, kemudian orang tersebut menunjukkan tujuan nyata (dan, tentu saja, jika, kemudian kerjasama pasien dapat diperoleh dalam pencarian itu). Umumnya, tentu saja tujuannya adalah untuk menghindari dalam melihat kebenaran yang telah menyenangkan.

Interpretasi Transferens

Ini (interpretasi nyata) mungkin selanjutnya tidak jelas dikarenakan berbagai sikap dan tujuan yang berubah ; pasien mungkin ingin menyuap, menentang atau merayu si analis (1958, hal 137)

"Bekerja terus" atau pengulangan interpretasi

...Penolakan akan selalu ditutupi dengan pengulangan pola-pola lama yang sama dan tidak bisa dilupakan, jadi semua yang dia menangkan dari perlawanan terhadap rasa sakit itu terlihat ingin.....kita harus memulai (terus dan terus) lagi dari awal (1958, hal 138)

Perlunya untuk bekerja terus untuk para analis mengurangi interpretasi-interpretasi sampai mereka mendapat suatu refleksi dari perluasan neurosis pada banyak aspek yang berbeda atau kejadian-kejadian dalam

kehidupan pasien. Struktur defensifnya telah mengisolasi kejadian tersebut dari kejadian lainnya, jadi dia tidak akan sadar pada tendensi umum untuk lari melalui mereka. Dalam bahasa, para ahli teori pembelajaran, "perpindahan" atau "perluasan efek" yang muncul dari satu situasi dengan situasi lainnya akan membatasi atau membendung. Dalam kata-kata Freud "seseorang harus mengizinkan pasien untuk dapat mengetahui penolakannya...". Oleh sebab itu sangat penting untuk mengurangi interpretasi sebagaimana pengulangan pasien perilaku neuroticnya dalam konteks yang berbeda. (1958, hal 138).

M. Pendekatan Hiperbola Grossman

Suatu bentuk pendekatan reorientasi nilai pada interpretasi adalah sebagaimana digambarkan oleh Grossman (1964) sebagai terapi hiperbola. Ini adalah usaha mengadopsi bentuk pembesaran dari pertahanan, dorongan dan kesadaran klien. Terapi model ini berasal dari suatu dukungan rasional yang diarahkan pada pembelaan iblis, yaitu dengan menggunakan humor, sindiran tajam dan kejam yang tepat. Tujuan rasionalnya adalah membuat klien shock dan tertekan, sehingga mereka dapat melihat diri mereka sendiri dalam kaca mata yang lebih bersih. Konselor dalam melakukan ini mirip dengan klien dan kemudian menjadi dirinya sendiri.

Tambahan-tambahan Interpretasi Khusus

- **Komunikasi Tertulis**
Komunikasi tertulis telah menjadi suatu metode tambahan yang dapat diterima untuk konseling individu. Pearson dkk (1965) telah mereview keuntungan, kerugian penggunaan dokumen yang bervariasi seperti diary, surat-surat, tulisan kreatif dan buku catatan tentang fantasi dan mimpi- mimpi. Ketika para konselor sangat skeptis tentang nilai dari masing-masing materi gunakan untuk menghindari kontak interpersonal, banyak dari mereka lainnya yang berpengalaman dalam komunikasi tertulis sebagai suatu tambahan untuk konseling dan sangat antusias untuk dijadikan metode (1975). Metode jurnal Progoff (1975), sebagai contohnya telah menyaring untuk dielaborasi dalam suatu skema untuk pencatatan dan interpretasi data personal.
- **Fantasi dan Metafora**
Gaya lain dalam cara memperkenalkan suatu interpretasi adalah dengan menaruh kedalam bentuk suatu fantasi (mimpi siang), seringkali menggunakan bahasa lukisan seperti metafora. Adapun contohnya adalah "saya mempunyai sebuah fantasi tentang apa yang baru aja kamu katakan. Saya menggambar kamu berjalan menuruni gang kecil dalam hutan, menuju persimpangan gang kecil itu, dan bingung untuk memilih jalan kemana yang mana. Kamu tidak

berpikir untuk melempar koin dan lari dengan senangnya menuruni gang kecil itu berdasarkan koin yang kamu pilih. Apakah ini benar?" harapannya adalah fantasi ini mendekatkan kesadaran klien dan cara pemicu baru dalam menerima dirinya dan kembali melanjutkan diskusi. Keterbatasan penggunaan keterampilan dalam kerangka referensi seseorang, dan kemudian mendorong klien untuk menghadapi (atau berfantasi) kadang kala hal itu sangat berguna untuk memberikan reaksi seseorang dalam bentuk suatu metafora, seperti " Selama ini saya memandang kamu sebagai Teddy Bear yang sangat besar, gagah dan lembut yang dapat tinggal dalam posisi apapun". Gordon (1978) telah mengembangkan penggunaan metfora ini dalam menciptakan kepercayaan yang utama dalam konseling. Metafora ini diambil dalam bentuk perumpamaan, dongeng, mitos atau kata-kata **imiginasi pendik** untuk memberikan klien cermin, dimana mereka dapat memproyeksikan pada lingkaran kehidupan mereka dan menentukan pilihan-pilihan atas konflik-konflik. Metafora kemudian mengemukakan suatu solusi yang memungkinkan.

N. Kesimpulan

Pada topik ini membahas tentang pendekatan ragam interpretasi dan ilustrasi mengenai kesadaran tumbuh yang sudah diseleksi. Interpretasi adalah teknik dan prinsip yang digunakan oleh konselor selama fase penyadaran dalam proses konseling. Tujuan umum dari teknik interpretasi adalah untuk meningkatkan pemahaman dan interpretasi diri klien dalam rangka menuju kematangan diri dalam tindakan.

Konseling individu juga sebagai dasar untuk memahami individu memberikan kontribusi bagi individu untuk lebih memahami dirinya sendiri (kelemahan dan kelebihan dirinya, potensi, bakat, minat, tingkat emosional) beserta lingkungannya. Dengan individu memahami dirinya sendiri, maka individu tersebut diharapkan mampu mengembangkan segala apa yang ada pada dirinya termasuk potensinya secara optimal. Selain itu, melalui konseling individual, seorang individu akan mampu untuk mengambil keputusan secara mandiri akan masalah yang tengah dihadapinya.

DAFTAR PUSTAKA

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

Brammer, Lawrence M, *Therapeutic Psychology*, Prentice Hall, Inc, Englewood Cliffs, New Jersey, 1982.

