

WIDYA

Majalah Ilmiah

MENGEMBANGKAN KREATIFITAS & MENINGKATKAN KUALITAS

Dirgahayu
INDONESIAIAKU
62 tahun

ISSN : 0251 - 2800

WIDYA Agustus 2007/No. 263 Tahun XXIV



Pendiri :

Prof. DR. Ir. Zoer'aini Djamil Irwan, MS;
Drs. Sjarkawi Tjes; Dra. Yulmiliana Dasuki, MM.;
Drs. Djumhardjinis.

Penasehat : Dirjen Dikti.

Staf Ahli :

Prof. DR. Ir. Zoer'aini Djamil Irwan, MS; Prof. dr. H. Arjatmo Tjokronegoro, Ph.D.; Prof. Ir. Soekisno Hadikoemoro; Prof. DR. S. Somadikarta; Prof. DR. Maurits Simatupang; Prof. DR. dr. H.H.B. Mailangkay; Prof. DR. Thomas Suyatno; Prof. Ir. H. Darwis Gani, Ph.D, MA; Drs. M.B. Tampubolon; Drs. Erlangga Masdiana, M.Si.; Prof. DR. H. Yuhara Sukra; Prof. E.S. Margianti, SE, MM. Prof. Ir. Sambas Wirakusumah MSc. Prof. DR. Ronny Rahman Nitibaskara

Pembina :

Koordinator Kopertis Wilayah III
Prof. dr. Haryoto Kusnopranto, SKM, Dr. PH - Sekpel. Kopertis Wilayah III
Drs. Sjamsu Alam Makka
Pemimpin Umum/Penanggung Jawab :
Drs. H. Endi Djunaedi, M.Si.

Pemimpin Redaksi : Drs. Sjarkawi Tjes.

Wakil Pemimpin Redaksi : Drs. Arjuna Wiwaha, MM.

Redaktur Pelaksana : Ir. Tukirin, MM.

Dewan Redaksi :

Drs. Sjarkawi Tjes; Drs. Arjuna Wiwaha, MM.;
Ir. Tukirin, MM.; Dra. Yulmiliana Dasuki, MM.;
Drs. H. Endi Djunaedi, M.Si.; Prof. DR. Eryus, A.K., MSc.; Prof. DR. Koesmawan, MSc, MBA, DBA.;
dr. RM. Nugroho, Ph.D.; Dian Sufiati, SH., MH.;
Dra. Siti Hamnah Rauf; Achmad Cik, SE.;
Drs. Eko Sugiyanto, MSi.

Pimpinan Usaha : Dra. Yulmiliana Dasuki, MM.;

Wakil Pemimpin Usaha : Prof. DR. Eryus AK. MSc

Staf Tata Usaha :

Z. Asni Martin, S.Sos.; Muchnis; Prihatin

Penerbit : Kopertis Wilayah III

Izin Terbit : No. 1079/SK/Dirjen PPG/STT/1986

Alamat Redaksi/Tata Usaha :

Jl. SMAN XIV Cililitan

(Sebelah BAKN) Jakarta Timur Telp. 8009947

Bank : BNI 1946 Cabang Jatinegara Jakarta Timur.

Kantor Kas BKN No. Rek. 8913003

Percetakan : PT. Zaiyan Putra.

(Isi di luar tanggung jawab Percetakan)

KETERANGAN COVER

Cover I : HUT Kemerdekaan RI ke-62

Cover IV : Pasangan Calon Gubernur dalam Pilkada DKI Jakarta 2007

DARI REDAKSI

Pembaca WIDYA yang setia,

Tanpa terasa kita telah memasuki bulan Agustus 2007, bulan yang mengandung makna ganda, Sebagai warganegara Indonesia, kita memperingati HUT ke 62 Kemerdekaan RI pada tanggal 17 Agustus dan sebagai warga sifitas akademika perguruan tinggi, kita memasuki awal perkuliahan tahun akademik 2007/2008. Kemerdekaan adalah pintu gerbang upaya untuk memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Adapun upaya untuk mencerdaskan bangsa dilakukan melalui satu sistem pendidikan nasional, seperti yang diamanatkan Pasal 31 (ayat 3) UUD 1945 Perubahan Keempat.

Teman sejawat yang budiman,

Menjelang HUT RI ke-62, negeri ini baru saja berhasil membangun jembatan baru yang menyempurnakan jembatan lama yang selama ini dipakai oleh para tokoh masyarakat menyeberang menuju pucuk pimpinan di daerah. Jembatan dimaksud yakni mekanisme pencalonan kepala daerah, seperti : Gubernur, Bupati, dan Walikota. Pada tanggal 23 Juli 2007, Mahkamah Konstitusi telah menetapkan putusan mengenai pengujian UU No. 32 Tahun 2004 tentang Pemerintahan Daerah (UU Pemda) terhadap UUD 1945. Dalam putusannya Mahkamah Konstitusi menyatakan bahwa beberapa pasal dalam UU Pemda dimaksud bertentangan dengan UUD 1945 dan membuka kesempatan bagi calon perseorangan yang memenuhi syarat untuk menjadi kepala/wakil kepala daerah melalui mekanisme yang demokratis dan transparan. Mekanisme pemilihan kepala/wakil kepala daerah yang diajukan oleh partai politik atau gabungan partai politik, seperti yang diatur dalam UU Pemda tidaklah menghilangkan hak perseorangan untuk menjadi kepala/wakil kepala daerah. Dengan begitu maka pasangan calon kepala/wakil kepala daerah dapat berasal dari partai politik, atau gabungan partai politik, dan dari calon perseorangan (independen). Inilah cara baru untuk menuju pucuk pimpinan di daerah dan untuk mewujudkan cara baru itu dalam Pilkada diharapkan para pembuat UU di negeri ini segera melakukan perubahan terbatas atas UU Pemda. Harapan kita, semoga cara baru itu mampu mensejahterakan dan mencerdaskan kehidupan masyarakat di daerah.

Pembaca WIDYA yang terhormat,

Majalah WIDYA Edisi Agustus 2007 ini menampilkan berbagai tulisan ilmiah para dosen. Redaksi telah mengemas tulisan ilmiah dimaksud ke dalam berbagai rubrik. Diawali dengan rubrik Wawasan yang menampilkan topik : "Tinjauan BLBI dari Aspek Ekonomi dan Hukum, yang ditulis oleh Arifin Nugroho Dosen pada STIE JIC (dh STIE Setiabudi) Tulisan ilmiah dosen lainnya dapat disimak dalam Rubrik Komunikasi, Hukum, Psikologi, Kedokteran, Lingkungan dan Teknologi.

Selamat menikmati tulisan ilmiah rekan sejawat dan Redaksi WIDYA mengucapkan "Dirgahayu RI ke-62".

Wassalam,

Pemimpin Redaksi

WAWASAN

TINJAUAN BLBI DARI ASPEK EKONOMI KEUANGAN DAN HUKUM

Penulis : Arifin Nugroho

STIE JIC (dh STIE Setiabudi) _____ 3

PERAN PSIKOLOGI POSITIF DALAM PELAKSANAAN KONSELING

Penulis : Fatchiah Kertamuda

Jurusan Psikologi Univ. Paramadina _____ 33

FORUM WIDYA

OVERDENTURE DENGAN RETENSI MAGNET

Penulis : Eunice Habir

Lab. Prosthodontia, FKG UPDM (B) _____ 39

ANALISIS SIKAP MAHASISWA IBII TERHADAP TAYANGAN INFOTAINMENT DI TELEVISI

Penulis : A. Vita Mutiarawati & Genoveva

IBII Jakarta _____ 11

PENERAPAN TEROWONGAN ANGIN UNTUK UJI POLUSI UDARA DI INDONESIA

Penulis : Sariman

MIPA UIA dan Peneliti LAGG-BPPT _____ 47

UNCOPUOS DAN PEMBENTUKAN HUKUM ANTARIKSA INTERNASIONAL

Penulis : Diogenes

Peneliti LAPAN _____ 23

STUDI SMENENTUKAN TINGKAT RESIKO PADA PROYEK KONSTRUKSI

Penulis : Jan Agustina P.

Jurusan Teknik Sipil FTSP- USAKTI _____ 52

PERAN PSIKOLOGI POSITIF DALAM PELAKSANAAN KONSELING

Fatchiah Kertamuda
Jurusan Psikologi Universitas Paramadina

ABSTRACT

This article informs on positive psychology in the process of counseling which is interrelated. Positive psychology is a study of the conditions and processes that contribute to the flourishing or optimal functioning of people, groups and institutions. In this article, the author provides information on positive psychology and counseling similarity namely to help people or groups to feel happy and show altruism.

PENDAHULUAN

Pergerakan psikologi positif sangat cepat hanya dalam kurun waktu kurang lebih 6 tahun, sejak dikembangkan oleh Seligman pada masa dia sebagai President of the American Psychological Association (APA). Pada dasarnya psikologi positif ini bukanlah ide baru. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000:5). Positif psikologi adalah studi mengenai kondisi dan proses dimana membuahakan hasil yang positif atau mengoptimalkan fungsi dari kelompok manusia dan institusi. Psikologi positif bertujuan

untuk mengarahkan perhatiannya pada kekuatan dan kebajikan manusia, mengembangkan potensi-potensi ini sehingga membuahakan kebahagiaan yang autentik dan berkelanjutan. (Gable & Haidt, 2005: 103).

Dalam psikologi positif dikembangkan nilai-nilai yang menjadi inti dari pendekatan ini. Pada awalnya terdapat tiga pilar dari psikologi positif yaitu *positive subjective experience* (pengkajian terhadap emosi positif), *positive individual characteristic* (pengkajian terhadap sifat positif) dan *positive institutions and communities* (pengkajian terhadap institusi positif) (Seligman, 2002:1).

Adapun pendekatan ini pada akhirnya nanti diharapkan dapat mengukur dari tiga pilar diatas sehingga dikembangkan Positif Psychology Values in Action (VIA). VIA ini terdiri dari 6 nilai-nilai inti psikologi positif yaitu: *wisdom, courage, humanity, justice, temperance, dan transcendence*. (Seligman, 2002:4). Selanjutnya, seperti dikemukakan di atas bahwa tujuan dari psikologi positif ini untuk

mengembangkan kekuatan yang ada dalam diri setiap manusia maka tujuan ini seiring dengan tujuan dalam konseling yang telah berkembang selama ini.

Konseling adalah hubungan pribadi, dimana konselor melalui hubungan itu menyediakan situasi belajar dimana konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaan sekarang, dan kemungkinan keadaan masa depannya yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi-potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan baik pribadi maupun masyarakat, dan lebih jauh dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhannya yang akan datang. (Gladding dalam Kertamuda, 2006:11). Tujuan penyelenggaraan konseling yaitu untuk membawa klien agar terjadi perubahan perilaku terutama pada afektivitasnya, yang memungkinkan klien mampu hidup secara lebih produktif. Adapun perubahan perilaku yang dikehendaki harus jelas, perubahan seperti apa, bagaimana melakukan

perubahan serta siap saja yang perlu dilibatkan untuk mendukung terjadinya perubahan perilaku tersebut agar klien mampu mengubahnya dalam rangka mengembangkan dirinya. (Hackney dalam Kertamuda, 2006:11)

Penerapan nilai-nilai tersebut dalam proses konseling tentunya masih merupakan hal yang baru bagi konselor terutama konselor yang ada di Indonesia. Terdapat beberapa hal yang kemungkinan menyebabkannya diantaranya: selama ini konselor belum mengenal nama Martin Seligman, tokoh dari Psikologi Positif, akan tetapi konselor kita lebih mengenal dengan pendekatan-pendekatan dari tokoh-tokoh seperti Rogers, Ellis, Freud, Skinner, dan beberapa tokoh yang mengembangkan teori-teori dalam konseling. Penyebab lainnya dikarenakan masih terbatasnya penelitian-penelitian yang terkait antara psikologi positif dengan konseling.

Berdasarkan hal diatas, dapat dikemukakan bahwa terdapat suatu keterkaitan antara tujuan psikologi positif dan konseling. Apabila ditinjau dari tujuan baik itu psikologi positif maupun konseling memiliki kesamaan arah dimana diharapkan individu dalam hal ini klien memiliki dan dapat mengembangkan sifat-sifat dan nilai-nilai positif sesuai dengan nilai yang terdapat dalam psikologi positif. Salah satunya adalah emosi yang terdapat pada seseorang baik itu positif maupun negatif. Sejalan

dengan hal tersebut, maka tulisan ini akan membahas tentang pentingnya psikologi positif dalam pelaksanaan konseling.

PEMBAHASAN

Pengertian dan tujuan Psikologi Positif

Psikologi positif adalah suatu studi tentang kondisi dan proses yang memberikan sumbangan agar seseorang dapat tumbuh dan berkembang secara sehat, aktif dan sukses atau berfungsi secara optimal bagi orang disekitarnya, kelompok dan institusinya (Gable & Haidt, 2005: 104).

Menurut Seligman (2002:3), pionir gerakan psikologi positif, salah satu tujuan psikologi positif adalah mengidentifikasi dan menyuburkan talenta dan kemampuan setiap orang. Psikologi positif harus meninggalkan 'model penyakit' dan memfokuskan pada ciri-ciri dan keunggulan yang ada dalam diri setiap individu. Selain itu tujuan psikologi positif adalah untuk membantu seseorang menemukan kebahagiaan yang mengarahkan perhatiannya pada sisi positif manusia, mengembangkan potensi-potensi kekuatan dan kebajikan sehingga membuahkan kebahagiaan yang autentik dan berkelanjutan.

Dalam psikologi positif juga dibahas mengenai hal-hal yang terkait dengan makna dari momen menyenangkan dan tidak menyenangkan, kenangan yang dirajutnya serta kekuatan dan kebajikan yang ditimbulkannya, yang menghasilkan kualitas kehidupan seseorang.

Emosi Positif

Terdapat tiga pilar dari psikologi positif yaitu *positive subjective experience* (pengkajian terhadap emosi positif), *positive individual characteristic* (pengkajian terhadap sifat positif) dan *positive institutions and communities* (pengkajian terhadap institusi positif) (Seligman, 2002:1).

Salah satu dari tiga pilar tersebut adalah pengkajian terhadap emosi positif. Hal inilah yang akan dibahas dalam tulisan ini yaitu emosi positif.

Emosi merupakan warna afektif yang menyertai setiap perilaku individu, yang berupa perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi situasi tertentu. Interaksi antara kognisi, emosi dan tindakan mencerminkan satu sistem hubungan sebab akibat (Surya, 2003:83). Arnold (dalam Surya, 2003:83) mengemukakan emosi adalah rasa dan atau perasaan yang membuat kecenderungan yang mengarah terhadap sesuatu yang secara intuitif dinilai sebagai hal yang baik atau bermanfaat, atau menjauhi dari sesuatu yang secara intuitif dinilai buruk atau berbahaya.

Dalam pelaksanaan konseling, emosi yang sering dijumpai adalah sakit hati, takut, marah dan rasa bersalah. Keempat hal tersebut dapat dijadikan sebagai sumber masalah atau gejala sebagai kombinasi perilaku, karena ada perilaku emosi lain seperti rasa cemburu,

rasa malu, rendah diri dan masih ada lagi emosi yang cenderung menunjukkan emosi yang negatif. Emosi-emosi negatif ini membuat seseorang akan mengambil sikap siap melawan dan dapat menimbulkan perilaku-perilaku negatif untuk melepaskan tanggung jawab, menyerah. Padahal dalam hubungan konseling tidak hanya terbatas pada emosi yang negatif saja akan tetapi timbul juga emosi positif.

Sebagian orang memiliki banyak emosi positif dan keadaan ini cukup kuat bertahan sepanjang hidup. Orang-orang dengan emosi positif yang tinggi merasa nyaman pada sebagian besar waktu. Namun, banyak orang memiliki sedikit sekali emosi positif dimana pada sebagian besar waktunya mereka tidak merasa nyaman atau bahkan tidak merasa baik-baik saja. (Seligman, 2005:410) Emosi positif merupakan salah satu emosi yang terdapat dalam psikologi positif yang dikembangkan oleh Seligman (2002). Emosi positif ini merupakan emosi yang dapat menyebabkan seseorang merasakan kepuasan hidup walaupun hanya sesaat. Hal ini berlaku hampir pada setiap orang. Terdapat beberapa emosi yang positif yaitu: kegembiraan, kenikmatan, kepuasan, ketenangan, harapan, semangat. (Seligman, 2002:41).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa emosi positif memiliki tujuan yang mendalam, jauh melebihi sekadar

membuat kita memiliki perasaan-perasaan yang menyenangkan. Selain itu juga, emosi positif memiliki tujuan mulia dalam evolusi. Emosi memeluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang kita miliki. Emosi juga membangun cadangan yang bisa kita manfaatkan saat datang ancaman atau kesempatan. Sejalan dengan pandangan Fredrickson yang menyatakan bahwa emosi positif memiliki pengaruh yang bersifat meluas, membangun kemampuan intelektual, sosial dan fisik. (Seligman, 2005:39)

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa terdapat beberapa hal yang dapat membantu seseorang di dalam kehidupannya melalui emosi positif yang dimilikinya seperti kepercayaan diri, harapan dan kepercayaan sangat membantu agar kehidupan terasa mudah disaat kehidupan menjadi sulit. Seiring dengan tujuan yang dimiliki oleh psikologi positif, konseling merupakan salah satu profesi menolong seseorang untuk mencapai tujuan hidup agar menjadi lebih baik.

Konseling dan Proses Konseling

American Psychological Association (APA) pada Divisi 17 tentang *Counseling Psychology* dan *American Association for Counseling and Development* (AACD) merumuskan konseling sebagai suatu profesi menolong yang meliputi pada pribadi, social, karir dan pendidikan.

Selanjutnya menurut Galding. (Kertamuda, 2006:11) konseling adalah hubungan pribadi, dimana terapis/konselor melalui hubungan itu menyediakan situasi belajar dimana konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaan sekarang, dan kemungkinan keadaan masa depannya yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi-potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan baik pribadi maupun masyarakat, dan lebih jauh dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah & menemukan kebutuhan-kebutuhannya yang akan datang.

Dalam proses konseling dan menolong klien, istilah 'proses' memiliki dua arti. Pertama, proses adalah perubahan yang terjadi antara terapis/konselor dengan klien. Perubahan itu terkait dengan hubungan keduanya yang terjadi selama proses konseling berlangsung. Selanjutnya, proses adalah pergerakan dengan waktu, terutama yang berhubungan dengan tahap-tahapan dalam proses konseling. (Jones, 2003: 35).

Jones (2003:37-39) dalam bukunya mengemukakan juga bahwa model-model dalam proses menolong menampilkan tahap-tahap yang memiliki tujuan dan aktivitas yang berbeda pada setiap tahapannya selama proses berlangsung. Terdapat 3 tahap dalam model menolong yaitu:

1. Tahap I:

Hubungan (*Relating*)

Pada tahap awal ini terapis/konselor dan klien memulainya dengan menciptakan hubungan kerjasama. Hubungan ini dapat dimulai pada saat bertemu dengan klien atau sebelumnya, misalnya pada saat klien menghubungi dan memutuskan untuk melakukan proses konseling dengan terapis/konselor. Bagaimana memulai sesi dalam proses menolong merupakan factor penting dalam meningkatkan kepercayaan dan harapan klien. Konselor dapat menciptakan hubungan dan memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan apa yang sedang menjadi permasalahannya. Pada kesempatan ini ketrampilan dasar konseling diantaranya aktif mendengarkan merupakan hal yang pokok untuk melangkah ke tahap berikutnya.

3. Tahap:II

Pemahaman (*Understanding*)

Pada tahap ini, perkembangan utama yang dialami oleh konselor dan klien adalah meningkatkan pemahaman antara keduanya di dalam menghadapi permasalahan tertentu. Memberikan kesempatan keduanya untuk lebih memahami suasana emosional yang mendukung pemikiran, meningkatkan bagaimana agar dapat menjadi lebih baik.

3. Tahap III:

Perubahan (*Changing*)

Pada tahap ini, perkembangan utama yang terjadi pada klien adalah perubahan untuk mengatasi situasi-situasi yang menjadi masalahnya secara lebih efektif dibanding sebelumnya. Terapis/konselor dan klien membuat tujuan, mengkomunikasikan, menentukan dan melaksanakan strategi-strategi dalam menghadapi masalahnya. Dengan demikian diharapkan klien dapat mempertahankan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya dengan lebih baik.

Dari ketiga model yang dikemukakan Jones, tahap yang penting untuk diperhatikan oleh konselor/terapis adalah pada tahap awal yaitu menjalin atau membina hubungan dengan klien. Hal ini dikarenakan hubungan (*relating*) ini se"harusnya" dan se"baiknya" dilakukan: (1) sebelum proses konseling dilaksanakan, hal ini dikarenakan untuk menciptakan rasa percaya klien sebelum akhirnya klien benar-benar memutuskan untuk bertemu dengan konselor/terapis, (2) selama proses berjalan, rasa percaya klien harus tetap terjaga sehingga klien akan merasa lebih nyaman dan aman dalam menyampaikan maksud yang diinginkannya kepada konselor/terapis, dan (3) setelah proses berakhir, untuk tetap membina

hubungan yang telah terjalin, sehingga dapat membantu konselor untuk dapat melakukan pemantauan dan feedback dari proses yang telah dilakukannya dengan klien tersebut.

Ketrampilan dalam konseling

Dalam pelaksanaan konseling, ketrampilan yang dilakukan oleh seorang konselor dalam konseling merupakan hal yang sangat penting. Ketrampilan merupakan inti dari pelaksanaan konseling. Oleh karena itu seorang konselor atau terapis perlu memiliki kemampuan ketrampilan dalam pelaksanaan proses konseling.

Berikut ini adalah ketrampilan dasar yang wajib dimiliki dan dikuasai oleh seorang konselor/terapis dalam proses konseling. Adapun ketrampilan dasar tersebut adalah:

1. Mendengarkan aktif

Mendengarkan secara aktif adalah kemampuan dasar dalam setiap hubungan menolong. Seorang terapis/konselor yang tidak memiliki kemampuan ini di awal proses konselingnya, akan dapat berakibat fatal pada kelanjutannya proses. Mendengarkan secara aktif adalah juga mendengarkan kerangka berfikir internal klien, sehingga dapat memahami apa yang tersirat dari yang dikatakan klien. Kemampuan mendengarkan secara aktif ini sangat membantu proses konseling apabila

juga dilengkapi dengan kemampuan atau ketrampilan dalam konseling yang lain seperti *questioning*, *reflecting*, dan lain-lain.

2. Refleksi perasaan

Refleksi merupakan teknik konseling yang bertujuan untuk mengekspresikan kembali hal-hal yang telah dinyatakan atau dikatakan oleh klien terhadap konselor. Intinya adalah memantulkan kembali apa yang disampaikan oleh klien. Refleksi juga merupakan usaha untuk memperoleh kebenaran terhadap apa yang dipahami konselor berkaitan dengan masalahnya. Dalam hal ini konselor mencoba mengemukakan pemahamannya terhadap masalah konselor.

Refleksi terhadap perasaan klien dan emosinya yang diekspresikan secara non-verbal dimana disertai dengan hal yang verbal akan menolong di dalam memahami permasalahan klien. Pada saat melakukan refleksi perasaan, konselor harus dapat mengidentifikasi emosi klien yang sedang dirasakannya. Hal ini merupakan awal di dalam mengembangkan kemampuan untuk mengidentifikasi emosi.

Terdapat beberapa refleksi perasaan diantaranya adalah (1) refleksi perasaan dengan kata-kata, (2) refleksi perasaan dengan menggunakan phrase, (3) refleksi perasaan dengan

eaksi fisik, (4) mencari perasaan yang sesuai dengan keadaan, (5) refleksi perasaan dan menggunakan alasan-alasannya.

3. Pengajuan pertanyaan

Questioning atau juga pengajuan pertanyaan merupakan suatu teknik konseling yang paling sering dipergunakan selama proses konseling, dan merupakan tehnik yang paling mudah untuk dilakukan. Teknik ini merupakan tanggung jawab konselor terutama dalam pemberian arah dan bahan/topic yang hendak didiskusikan, juga dalam efek emosional yang ditimbulkannya. Mengajukan pertanyaan secara selintas merupakan hal yang mudah dilakukan oleh seseorang. Akan tetapi mengajukan pertanyaan apabila tidak dilakukan dengan tepat akan dapat menghambat dan mengganggu hubungan antara konselor dan klien, bahkan dapat merusaknya.

Ketrampilan ini merupakan hal yang sangat penting. Dalam mengajukan pertanyaan kepada klien, konselor 'diharuskan' menggunakan bahasa, intonasi, artikulasi, penekanan, dan volume yang tepat dan baik. Sebaiknya dipergunakan jenis pertanyaan yang terbuka dimana hal ini memungkinkan konseli mengekspresikan diri secara bebas. Disamping itu pertanyaan tidak

bersifat menuduh, menilai/menghakimi, atau mengandung kecurigaan. Seringkali hal ini disertai dengan ekspresi non-verbal yang akan menguatkan maksud dari pertanyaan dan jawaban yang diberikan.

Psikologi Positif dan Hubungan Konseling

Peran psikologi positif dalam konseling harus diperhatikan dari berbagai sisi diantaranya konselor, klien, permasalahan dan hubungan dalam proses konseling. Hal ini bertujuan agar nilai-nilai yang terkandung dalam psikologi positif dapat berperan secara baik selama terjadi hubungan terapeutik dalam proses konseling.

Hubungan terapeutik sangat berarti dalam konseling. Kualitas hubungan tersebut menunjukkan kontribusi signifikan terhadap hasil akhir konseling dan kemampuan untuk membuat klien tetap mengikuti konseling. Oleh karena itu konselor harus menyadari seberapa besar kekuatannya dalam membuat dan mempertahankan cara bermanfaat dalam berhubungan dengan klien, dan juga untuk terus berusaha untuk lebih responsif terhadap begitu banyaknya variasi pola hubungan yang mungkin ditunjukkan oleh klien. (McLeod, 2006:351)

Selanjutnya agar tujuan tersebut dapat tercapai, maka perlu diperhatikan nilai-nilai yang dapat menunjang keberhasilan konseling. Keberhasilan suatu proses

konseling tidak lepas dari peran baik konselor maupun klien yang dapat bekerja sama di dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi klien. Oleh karena itu konselor dan klien diharapkan dapat memiliki nilai-nilai yang terkandung dalam psikologi positif diantaranya emosi yang sebaiknya dimiliki tidak hanya untuk klien akan tetapi konselor/terapis juga hendaknya memiliki emosi positif dalam setiap proses yang dilakukannya.

Albert Ellis (dalam Surya, 2003:83) mengemukakan bahwa kognisi juga berperan penting dalam memberikan kontribusi terhadap emosi dan tindakan, emosi juga berperan penting berkontribusi atau menjadi sebab terhadap kognisi dan tindakan, serta tindakan berkontribusi atau menjadi penyebab kognisi dan emosi. Ketiga ranah (kognisi, emosi, tindakan) saling terkait satu sama lain. Reaksi emosi dapat secara akurat dan terkadang tidak akurat untuk diinterpretasikan apabila tidak memahami perkembangan individu, karena antara kognisi, emosi dan motorik/tindakan merupakan suatu sistem yang berpengaruh secara timbal balik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sejalan dengan perkembangan psikologi positif maka peran konselor dalam pelaksanaan konseling sangat

penting. Oleh karena itu ketrampilan seorang konselor/terapis sangat diperlukan dalam memberikan bantuan kepada kliennya. Peran tersebut dapat mempengaruhi proses yang terjadi selama pelaksanaan konseling.

Selain konselor memiliki ketrampilan dalam konseling, emosi terutama emosi positif merupakan suatu hal yang penting untuk membantu klien agar dapat mencapai tujuan yang diharapkannya. Dalam konseling, emosi positif dapat membantu baik itu konselor/terapis maupun klien untuk dapat mencapai kegembiraan, kenikmatan, kepuasan, ketenangan, harapan dan semangat dalam kehidupannya.

Saran

Psikologi positif adalah studi mengenai kondisi dan proses dimana membuahkan hasil yang positif atau mengoptimalkan fungsi dari kelompok manusia dan institusi. Psikologi positif optimis bahwa sesungguhnya ada jalan keluar untuk setiap permasalahan yang terjadi dalam kehidupan ini. Untuk mencapai tujuan dalam pelaksanaan konseling, konselor/terapis disarankan agar terus menerapkan dan melatih ketrampilannya agar dapat memberikan bantuan kepada klien secara optimal. Selain itu, konselor juga harus dapat membangun emosi positif yang lebih baik dan lebih bertahan lama dalam kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Gable, Shelly L, Haidt, Jonathan. (2005) What (and Why) is Positive Psychology?. *Review of General Psychology*, vol.9, no.2, 103-110.
- Ivey, Allen E. Ivey, Mary B., Simek-Morgan, Lynn. (1993) *Counseling and Psychotherapy: a multicultural perspective*, 3rd edition, Allyn and Bacon, MA.
- Kertamuda, Fatchiah. (2006) *Pendekatan Client Centered Counseling dalam Perspektif Konseling Islam*. Widya Oktober 2006, N0.253 Tahun XXII.
- Lopez, Shane J. & Snyder, C.R. (2003). *Positive Psychology Assessment*, 1st edition, APA, Washington DC.
- McLeod, John. (2006). *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Open University Press, 3rd, Prenada Media Group, Jakarta.
- Mubarok. Achmad. (2002). *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Bina Rena Pariwara, Jakarta.
- Rosjidan, Prof.Drs, MA. (1994) *Modul Pengantar Wawan-cara Konseling*, UNM, Malang.
- Seligman, Martin. E.P. (2002). *Positive Psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology*, New York:Oxford University Press.
- Seligman, Martin. E.P., Csikszentmihalyi, Mihaly. (2000). *Positive Psychology, An Introduction.*, vol.55, No.1, 5-14.
- Seligman, Martin. E.P, (2005) *Authentic Happiness*, Penerbit Mizan, Bandung.
- Surya, Mohamad. (2003). *Psikologi Konseling*. Pustaka Bani Quraisy, Jakarta.