

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Ketidakharmonisan Rumah Tangga

1. Pengertian Ketidakharmonisan Rumah Tangga

Ketidakharmonisan rumah tangga adalah suatu kondisi yang dialami oleh suatu keluarga yang mana didalam keluarga tersebut fungsi dan perannya tidak berjalan dengan baik sehingga gagal dalam melaksanakan kewajiban sebagai anggota keluarga yang dapat menimbulkan permasalahan didalam keluarga tersebut.¹Kesalahpahaman yang menimbulkan konflik terjadi dalam keluarga dikarenakan kurangnya komunikasi yang menyebabkan adanya rasa ketidakpercayaan dan pikiran buruk antara suami dan istri. Konflik yang berkepanjangan sehingga hubungan antara suami-istri menjadi renggang dan komunikasi menjadi tidak efektif dan menimbulkan ketidakharmonisan dalam keluarga.²

Menurut Morissan, secara umum ketidakharmonisan keluarga muncul disebabkan relasi didalam keluarga tersebut seperti ayah dan ibu, orang tua dan anak tidak terjalan dengan baik. Dalam hal tersebut akan

¹Sri Lestari, *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga* (Jakarta Prenadamedia Grup, 2018), 6.

²Wahlroos Sumarno, *Komunikasi Keluarga: Panduan Menuju Kesehatan* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1988), 32-34.

timbul masalah-masalah dalam keluarga yang disebabkan kesibukan kepala rumah tangga, tidak ada tempat untuk berbagi cerita dan komunikasi dengan baik.³Adapun menurut Sari, mengemukakan bahwa salah satu penyebab yang berpengaruh besar terhadap ketidakharmonisan keluarga adalah perselingkuhan. Keluarga yang memiliki permasalahan perselingkuhan akan memiliki situasi keluarga yang tidak kondusif, seperti anak tidak terurus dan tidak merasa terlindungi, sebab orang tua sibuk dengan urusan emosionalnya sehingga mengabaikan kebutuhan anak. Hal tersebut dapat mengganggu fungsi orang tua sebagai tokoh sistem pendukung bagi anak remajanya dalam tumbuh menjadi pribadi yang mandiri.⁴

Selain itu menurut Hapsari, ketidakharmonisan melanda suatu keluarga disebabkan oleh persoalan komunikasi dan ekonomi yang paling dominannya. Dampaknya adalah dapat merugikan anak dalam masa pertumbuhannya. Seperti keterbatasan fasilitas yang disebabkan karena ekonomi dapat menjadikan anak malas untuk belajar dan juga membuat berkurangnya waktu anak kerana membantu perekonomian keluarga untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.⁵

³Morissan, *"Psikologi Komunikasi"* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2013), 161.

⁴Sidi Nazar Bakry, *Kunci Keutuhan Rumah Tangga* (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1993), 26.

⁵Helmawati, *Pendidikan Keluarga* (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 2016), 34.

Dapat disimpulkan bahwa ketidakharmonisan keluarga adalah situasi yang ada atau dialami oleh suatu keluarga yang mana peran dan fungsi didalam keluarga tidak hangat, masalah perselingkuhan, masalah ekonomi dan komunikasi pada keluarga tersebut yang dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam kehidupan berumah tangga yang dapat menghilangkan keharmonisan dalam keluarga.

2. Faktor Penyebab Ketidakharmonisan Rumah Tangga

Perjalanan rumah tangga dipastikan mengalami pasang surutnya. Dalam kehidupan tentunya ada riak, gelombang, duri dan pasti setiap keluarga mengalaminya karena masalah atau konflik merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan kehidupan berumah tangga. Masalah tidak hanya dilihat sebagai akar dan penyebab atau sumber terhadap keretakan dan malapetaka, namun harus juga dilihat pada beberapa faktor lainnya dan kemanfaatannya.⁶

Berikut ini adalah faktor penyebab terjadinya ketidakharmonisan dalam rumah tangga, yaitu:⁷

- a. Kurang atau putus komunikasi diantara anggota keluarga atau pasangan.

⁶Cherni Rachmadani, "Jurnal Ilmiah Strategi Komunikasi dalam Mengatasi Konflik Rumah Tangga Mengenai Tingkat Penghasilan di RT Samarinda Seberang", Dalam ". Vol 5, No. 1 (2016), 16.

⁷Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 13-19

Kurangnya komunikasi dalam keluarga merupakan salah satu bidang keladi dari munculnya suatu permasalahan dalam rumah tangga. Faktor kesibukan merupakan salah satu yang menjadi alasan utama dari kurangnya komunikasi.⁸ Dalam keluarga sibuk, dimana ayah dan ibu bekerja keduanya dari pagi hingga sore hari. Mereka tidak punya waktu untuk berkumpul bersama. Dikarenakan kesibukan tersebut keluarga atau pasangan suami isteri tidak sempat untuk berkomunikasi dengan baik terjadi hal-hal dalam keluarga. Maka ha itu dapart memicu munculnya masalah dalam keluarga.

b. Sikap emosi yang tidak terkontrol

Sikap emosi adalah emosi yang tidak dapat dikontrol yang mengacu pada perubahan suasana hati yang cepat dan sering kali berlebihan. Masalah keluarga yang sering terjadi karena adanya pertengkaran yang disebabkan sikap emosi yang tidak terkontrol mengakibatkan terjadinya tindakan kekerasan verbal dan fisik. Hal tersebut sejalan dengan pemikiran Sujadmi bahwa kekerasan rumah tangga bisa terjadi akibat faktor emosional yang tidak terkontrol.

c. Sikap egosentrisme

⁸Cherni Rachmadani, "Jurnal Ilmiah Strategi Komunikasi dalam Mengatasi Konflik Rumah Tangga Mengenai Tingkat Penghasilan di RT Samarinda Seberang ", Dalam ". Vol 5, No. 1 (2016), 16.

Sikap egosantrisme antara suami istri merupakan penyebab pula terjadinya konflik rumah tangga yang berujung pada pertengkaran yang dapat terjadi secara terus menerus. Egoisme merupakan suatu sifat buruk yang ada pada diri manusia yang mementingkan dirinya sendiri. Yang lebih berbahaya lagi adalah sifat egosentrisme. Yaitu, sifat yang menjadikan dirinya pusat perhatian yang diusahakan oleh seseorang dengan segala macam cara. Pada orang yang memiliki sifat egosentrisme seperti ini, dan bagaimana menarik perhatian bahunya. Dia mementingkan minimal memperhatikannya. Akibat sifat egoism atau egosentrisme ini, sering orang lain tersinggung, dan tidak mau mengikutinya. Maka sifat ini juga bisa membuat keretakan dalam suatu hubungan yang bahkan bisa sampai ketahap perceraian.

d. Masalah ekonomi

Dalam hal ini ada dua jenis penyebab krisis keluarga yaitu, kemiskinan dan gaya hidup. Dalam hal ini ekonomi bisa menjadi penyebab ketidakharmonisan keluarga. Jika kehidupan emosional suami isteri tidak dewasa, hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya pertengkaran. Sebab isteri banyak menuntut sedangkan suami berpenghasilan tidak seberapa.

e. Masalah kesibukan

Kesihukan adalah suatu kata yang melekat pada masyarakat modern dikota-kota besar. Kesibukan biasanya terfokus pada pencarian materi yaitu harta dan uang. Mengapa demikian? Karena filsafat mereka mengatakan uang adalah harga diri, dan waktu adalah uang. Jika telah kaya berarti suatu keberhasilan, suatu kesuksesan, disamping itu kesuksesan lain adalah jabatan tinggi, kedudukan atau posisi yang “basah” yan bergelimang uang. Jika ternyata ada orang yang gagal dalam masalah ekonomi dan keuangan, maka dia menjadi frustrasi (kecewa berat), kadang terlihat banyak orang bunuh diri karena kegagalan ekonomi.

Kesibukan merupakan salah satu hal yang dapat menjadi masalah dalam keluarga, karena kesibukan dari salah satu pihak baik suami maupun istri hal ini membuat rumah tangga menjadi renggang dan keluarga merasa tidak diperhatikan. Dari hal kecil tersebut dapat menjadi masalah besar yang disebut konflik.

f. Masalah Perselingkuhan

Sering kita dengar bahwa suatu masalah yang rumit yang rumit untuk dikaji adalah masalah perselingkuhan yang dilakukan oleh suami atau istri. Karena kesetian dalam suatu hubungan merupakan salah satu

kunci dari harmonisnya keluarga. Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan terjadinya perselingkuhan. Pertama, hubungan suami istri yang sudah hilang kemesraan dan kasih sayang. Hal ini bisa saja berhubungan dengan ketidakpuasan hubungan seksual, tidak saling mempercayai, kurangnya komunikasi, istri kurang berdandan dirumah kecuali jika pergi keundangan atau pesta, cemburu baik secara pribadi maupun atas hasutan pihak ketiga. Kedua, tekanan pihak ketiga seperti mertua dan lain-lain (anggota keluarga lain) dalam hal ekonomi. Ketiga, adanya kesibukan masing-masing, sehingga kehidupan pekerjaan lebih nyaman dari pada kehidupan keluarga. Hal tersebut bisa memacu terjadinya perselingkuhan baik yang dilakukan oleh istri atau suami.

Menurut Jackson dalam Sofyan S. Willis, faktor ketidakharmonisan rumah tangga dapat juga disebabkan dengan beberapa hal sebagai berikut:⁹

a. Masalah Komunikasi

Pada saat terjadinya konflik dalam keluarga, anggota keluarga tidak dapat berinteraksi dengan anggota keluarga yang lain dapat mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah yang terjadi.

⁹Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 224-229.

Ketidakmampuan berinteraksi secara utuh dalam keluarga dapat disebabkan antara lain sebagai berikut:

- 1) Ketidakmampuan dalam mengkomunikasikan perasaan yang sedang dialami kepada anggota keluarga lainnya secara efektif. Beberapa sistem yang diterapkan dalam keluarga terlalu *fanatic* terhadap paham keagamaan. Sehingga ada beberapa masalah dianggap tabu untuk dibicarakan seperti hubungan seksual. Keluarga yang selalu menyampaikan pesan ganda, dimana terjadi ketidak selarasan antara yang dilakukan dengan yang dikatakan.
- 2) Hubungan antara anggota keluarga yang jauh dari kata akrab antara satu dan lainnya. Masing-masing anggota keluarga memiliki kesibukan masing-masing sehingga jarang meluangkan waktu bersama anggota keluarga. Selain itu tidak rasa saling percaya dan menghormati, jarang berbagi masalah, dan tidak pernah belajar bekerjasama dengan hangat dan akrab.
- 3) Adanya aturan dalam keluarga yang terlalu kaku atau bahkan dalam keluarga tersebut tidak memiliki aturan sama sekali. Keluarga yang terlalu kaku atau aturan yang terlalu kaku membuat anggota keluarga sulit untuk mengepresikan dirinya dalam bertidak atau melakukan sesuatu, mengabaikan pertolongan dari orang lain, dan

anak mengalami kesulitan mengikuti aturan apabila itu bertentangan dengan sikap dan nilai pribadinya.

- 4) Keengganan mengungkapkan rahasia pribadi pada anggota keluarga. Rahasia ini biasanya bersifat menyakitkan dan memalukan, misalnya kehamilan diluar nikah, hutang dan perkelahian dengan orang lain. Sikap anggota keluarga yang enggan mengungkapkan masalah, hal ini menimbulkan perasaan berjaga-jaga pada anggota keluarga yang menyimpan rahasia dan kecurigaan pada anggota keluarga.¹⁰
- 5) Ketidaknyamanan menyesuaikan tujuan antara anak dan orangtua. Misalnya orang tua yang berprofesi sebagai pilot dan memaksakan anaknya untuk menjadi pilot juga, sementara anak menyatakan keinginannya, orangtua bersikeras anaknya harus menjadi pilot dan kenyataan yang akhirnya menimbulkan konflik dalam dirinya.
- 6) Terjadinya pertentangan nilai dan pola berpikir antara anak dan orang tua. Adakalanya orangtua menolak terjadinya perubahan dalam sistem keluarga yang sifatnya turun temurun. Hal inilah yang akhirnya menimbulkan konflik dalam keluarga.

b. Kurangnya komitmen keluarga

¹⁰Mohammad Surya, *Bina Keluarga* (Semarang: Aneka Ilmu, 2001), 141.

Komitmen merupakan sebuah janji untuk membentuk keluarga bahagia. Dalam hal ini masing-masing anggota keluarga tidak memiliki komitmen yang kuat untuk membentuk keluarga yang saling mendukung dan harmonis. Keluarga yang tidak memiliki komitmen pasti mengalami kesulitan untuk membangun kebersamaan dan menangani masalah yang muncul.¹¹ Orangtua hanya memikirkan urusannya sendiri tanpa memperdulikan masalah anak atau dapat pula sebaliknya. Ketika menjalani proses konseling, ketidak sediaan untuk terlibat dengan masalah anak, hal inilah yang sering kali muncul dan menyulitkan konselor dalam menjalani proses konseling.

c. Ketidak mampuan menjalankan peran dalam keluarga

Peran ayah, ibu dan anak adalah berbeda dan sebenarnya sudah ada tanpa disadari namun dapat dimengerti oleh masing-masing anggota keluarga. Akan tetapi terkadang anggota keluarga mengabaikan peran tersebut sehingga timbulah konflik.

d. Kurangnya kestabilan lingkungan keluarga

Perubahan lingkungan turut mempengaruhi dalam kehidupan sebuah keluarga. Misalnya karena desakan ekonomi terpaksa suami istri harus hidup bersama mertua dalam waktu yang cukup lama, sementara

¹¹Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)* (Bandung: Alfabeta, 2015), 15-18.

mertua selalu turut campur dengan masalah anak yang sudah bereluarga, hal ini dapat menimbulkan konflik dalam keluarga tersebut. Menurut Kurt Lewin dari Ehan masalah dalam keluarga dapat terjadi karena adanya dinding pemisah antar anggota keluarga yang berupa perasaan saling enggan, saling gengsi, dan takut menyinggung perasaan.¹² Masalah yang seringkali dikonsultasikan oleh keluarga antara lain: anak yang tidak patuh pada harapan orang tua, konflik antar keluarga, perpisahan antar anggota keluarga karena tugas luar daerah, anak yang mengalami kesulitan dalam belajar, dan kesulitan dalam bersosialisasi.

3. Dampak Ketidakharmonisan Rumah Tangga

Keakraban anak dan orang tua menjadi tanda tanya saat ini, beberapa orang tua tak siap dengan kehadiran seorang anak dan tak memahami ilmu parenting. Hal ini menyebabkan konflik rumah tangga yang menyebabkan petengkaran, perpisahan, perselingkuhan dan bahkan menyebabkan angka perceraian semakin tinggi.¹³ Untuk itu orang tua diharapkan mengetahui ilmu parenting sebelum menikah, karena beban hidup setelah menikah berkali-kali lipat lebih besar dan memiliki tanggung jawab yang tak mudah untuk dijalani.

¹²Irfan Supardi, *Bunga Cintaku Bersemi Kembali* (Solo: Tinta Medina, 2012), 21-24.

¹³Arri Handayani, *Psikologi Parenting* (Yogyakarta: CV Bintang Semesta Media, 2021), 45.

Berikut lima dampak ketidakharmonisan dalam rumah tangga:

a. Merusak Mental

Mental anak dapat rusak jika orang tua selalu mendoktrin anak secara berlebihan dan membuat mereka depresi berkepanjangan, potensi setiap anak berbeda-beda dan tak setiap orang tua mengerti akan hal itu. Diharapkan orang tua mempersiapkan yang terbaik untuk anak agar mereka tak terlalu memikirkan beban yang mereka alami dan dapat hidup dengan tenang tanpa memikul beban mental sejak dini.¹⁴

b. Salah Pergaulan

Orang tua yang selalu berlebihan dan tak peduli dengan anak mereka akan mencari dunianya dengan berbagai hal yang belum pernah mereka lihat sebelumnya, rasa keingintahuan yang besar membuat mereka mudah tersesat di jalan yang negatif. Untuk itu anak perlu terdidik sejak dini dan diberi kasih sayang yang cukup agar tak mencari apa yang mereka tidak dapatkan dalam sebuah keluarga, karena orang tua akan menyesal jika anak berhenti peduli dan tidak menghiraukan orang tuanya sendiri.¹⁵

c. Depresi Karena Tekanan

¹⁴Sumarto s, *Problematika Keluarga* (Jambi: Literasiologi, 2019),21

¹⁵Ibid

Kehidupan yang sangat sulit dilalui sebagian orang, angka perceraian yang melambung tinggi membuat anak merasa depresi dan tertekan dengan keadaan yang membuat mereka harus bangkit dari keterpurukan. Sebagai orang tua harus memberi penjelasan yang baik dan terperinci, anak dapat mendeteksi kebohongan dan apa yang menjadi penyebab konflik jika orang tua selalu menutupi kesalahan mereka dengan tindakan sekecil apapun.¹⁶

d. Merasa Tidak Berguna

Keberadaan anak akan menjadi beban untuk orang tua yang tidak siap dengan kehadiran seorang anak, namun setiap orang memiliki keputusan besar dalam hidup yang membuat mereka berpikir untuk menjalani kehidupan dengan risiko yang ada. Meski terlihat sepele tidak semua orang tua dapat memahami hal ini, karena beberapa anak berpikir mereka tumbuh besar dengan anak pada umumnya dan pada akhirnya mereka kecewa dengan orang tua mereka sendiri.¹⁷

e. Trauma Yang Mendalam

Ketika sebuah keluarga mengalami fase kehidupan yang sulit orang tua harus menjaga dan membimbing anak di jalan yang benar agar tidak

¹⁶Tri Wahyuni, *Keperawatan Keluarga* (Jawa Barat: IKAPI), 20-21

¹⁷Muhamad Hasbi, *Mengenal Dukungan Psikologis Awal Bagi Orang Tua Anak Usia Dini* (Surabaya: Alfabeta, 2020), 6-7.

salah dalam memilih keputusan, meski sulit dijalani keterpurukan harus selalu dilewati dengan hati yang tegar. Anak akan merasa tidak berguna dan memiliki konflik batin yang besar dalam dirinya, orang tua wajib paham dengan keadaan ini agar tidak salah menilai anak dalam tumbuh dan berkembang menjadi sosok dewasa yang penuh dengan kekecewaan. Terlihat sederhana namun tidak semua orang tua memahaminya. Rapuh dan terluka perasaan anak dapat terobati dengan kasih sayang dan perhatian lebih dari orang tua. Serta mendukung apapun keputusan anak tanpa mencela dan mendidik anak berlebihan.¹⁸

B. Konseling Integratif

1. Pengertian Konseling Integratif

Konseling Integratif adalah menggambarkan integrasi dua atau lebih terapis atau integrasi teknik-teknik konseling (ekletisisme teknik), atau integrasi terapi dan teknik. Konseling Integratif tidak terikat pada terapi tunggal karena pada praktiknya mempunyai pandangan bahwa tak ada pendekatan tunggal yang bisa bekerja untuk setiap klien dalam setiap situasi.¹⁹ Dalam konseling integratif sendiri tidak mempunyai teori yang telah ditentukan sebelumnya yang bisa diterapkan, apapun masalah klien.²⁰

¹⁸Ibid, 12-13.

¹⁹Stephen Palmer, *Konseling dan Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 119.

²⁰Ibid, 209.

Menurut KBBI integratif berarti bersifat integrasi yang artinya penyatuan atau gabungan, pembaharuan hingga menjadi kesatuan yang utuh.²¹ Arkowitz menyebutkan konseling integratif adalah proses pemulihan konsep dan metode yang disengaja dari berbagai sistem. Hal ini adalah sintesis kreatif dari kontribusi unik dari beragam teoritis orientasi, mengintegrasikan konsep dan teknik secara dinamis yang sesuai dengan keunikan kepribadian dan formalitas. Hal yang serupa diungkapkan oleh Gold dan Stricer yang mendefinisikan integrasi psikoterapi sebagai pencarian cara di mana berbagai sekolah psikoterapi dapat menginformasikan dan digabungkan daripada mengikuti teori psikoterapi tertentu.²²

Corey menegaskan bahwa pendekatan dalam konseling integratif sebagai pendekatan yang berdasarkan pada teori dan teknik yang digunakan dari pendekatan lain, kemudian disesuaikan dengan kebutuhan setiap konseli. Corey tidak menyarankan untuk menggunakan teori secara mentah-mentah. Tetapi konselor harus mampu melihat dan mengembangkan gaya integratif itu dan sesuaikan dengan kepribadian dari konseli yang akan dikonselingi.²³

²¹Muhadjir Effend, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta : Gitamedia Pres), 348.

²²Gerald Corey, *The Art Of Integrative Counseling* (USA: Thomson, 2019), 88.

²³Ibid, 93.

Berdasarkan penjelasan tentang konseling integratif dapat dipahami bahwa konselor dapat menggunakan beberapa pendekatan konseling. Selanjutnya adalah menyesuaikan dengan gaya maupun kepribadian konselor untuk mengapresiasi permasalahan konseli. Intinya tidak ada teori mutlak atau kekhususan pendekatan tertentu terhadap permasalahan konseli.

2. Metode yang digunakan dalam Konseling Integratif

Metode adalah cara yang teratur dan sistem untuk pelaksanaan sesuatu, cara kerja.²⁴ Metode dalam konseling integratif yang digunakan untuk menganalisis konseling integratif terhadap ketidakharmonisan rumah tangga dapat menggunakan metode bimbingan individual.

Metode individual ini merupakan konseling individu dalam bentuk bantuan yang diberikan kepada seseorang secara langsung. Dalam hal ini pemberian bantuan dilaksanakan secara *face to face relationship* (hubungan muka ke muka, atau hubungan empat mata), antara konselor dengan individu.²⁵ Biasanya masalah yang menggunakan konseling individual yaitu klien yang memiliki masalah bersifat pribadi. Menurut Tohirin ada beberapa metode dalam bimbingan individual diantaranya adalah:

²⁴Pus A. Partanto dan Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arloka, 1994), 416.

²⁵Abu Ahmadi & Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), 171.

a. *Konseling direktif (Directive Counseling)*

Konseling yang menggunakan metode ini, dalam prosesnya yang paling berperan adalah konselor, dalam prakteknya konselor berusaha mengarahkan klien sesuai dengan masalahnya. Selain itu, konselor juga memberikan saran, masukan dan dukungan kepada klien.²⁶

b. *Konseling Non-direktif (Non-directive Counseling)*

Dengan teknik ini seorang klien diberikan peranan utama dalam bidang interaksi dalam bimbingan, seorang konselor hanya menampung pembicaraan, yang berperan aktif adalah klien itu sendiri dalam hal ini adalah keluarga dari ketidakharmonisan. Pelayanan bimbingan dengan teknik konseling non-direktif lebih difokuskan pada Mr anggota keluarga ketidakharmonisan keluarga.²⁷

c. *Konseling Eklektif (Electic Counseling)*

Konseling elektik, yaitu teknik bimbingan yang digunakan secara kombinasi dari konseling direktif dan non direktif atau bergantian menurut keperluannya. Dalam pendekatan ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien mengeksplorasi dan membantu memahami masalah mereka dan mencapai perubahan positif dalam

²⁶David Geldard & Kathryn Geldard, *Keterampilan Praktik Konseling: Pendekatan Integratif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011). 41.

²⁷Abu Ahmadi & Widono Supriyono, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2004), 111-112.

kehidupan mereka. Proses konseling ini berpusat pada klien dan bergantung pada hubungan yang kuat antara konselor dan klien. Konselor eklektik berfokus membangun ikatan yang empatik dan saling percaya dengan klien, sehingga klien merasa didengar, dimengerti dan didukung dalam mengalami perubahan dan pemulihan. Agar konseling berhasil secara efektif dan efisien, tentu dibimbing dan melihat masalah yang dihadapi klien dan situasi konseling.²⁸

3. Tahapan Pelaksanaan Konseling Integratif

Tahapan konseling integratif membantu klien dalam menangani masalah yang sedang dihadapi, dan berubah kearah yang lebih baik dan lebih tenang, dan lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sehari-hari dan dapat membiasakan berperilaku yang memberikan dampak positif. Adapun untuk membentuk klien ke arah yang lebih baik mencakup tiga metode yang digunakan oleh konselor untuk membantu proses perubahan terhadap diri klien yaitu: memfasilitasi perubahan emosional, memfasilitasi perubahan kognitif, dan memfasilitasi perubahan perilaku.²⁹

a) Memfasilitasi Perubahan Emosional

²⁸Togirin, *Bimbingan dan Konseling di keluarga*(Jakarta:Pt Raja Grafindo, 2007), 299.

²⁹David Geldard & Kathryn Geldard, *Keterampilan Praktik Konseling: Pendekatan Integratif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 161.

Memfasilitasi perubahan emosional yaitu konselor memakai pendekatan konseling berpusat individu memberikan banyak penekanan pada refleksi perasaan-perasaan emosional. Kemudian klien bakal cenderung berurusan dengan emosi yang kuat. Ketika hal ini terjadi maka konselor hendak membiarkan klien sepenuhnya merasakan emosi-emosi yang muncul kepermukaan. Umumnya ketika klien mulai menangis, konselor membiarkan klien tersebut sampai mereka tenang dengan sendirinya. Sehingga membuat klien jauh lebih tenang. Untuk jenis-jenis emosi lainnya seperti frustrasi, kemarahan, dan keputusasaan, konselor menggunakan pendekatan berorientasi individu biasanya klien mengekspresikan perasaan-perasaan secara verbal dari pada menghindar.

b) Memfasilitasi Perubahan Kognitif

Memfasilitasi perubahan kognitifnya terdapat dua tahapan yaitu tahap pertama membantu klien mengklarifikasi atau menjernihkan masalah mereka dengan cara konfrontasi dan tahapan kedua membantu klien menyusun kembali alur pikir mereka, atau memikirkan masalah mereka dengan cara yang berbeda sehingga mereka dapat membantu untuk merasa lebih baik. Tahap kedua restrukturisasi pola pikir meliputi normalisasi, mengubah kerangka pandang (*reframing*), mendebat

keyakinan-keyakinan yang merugikan diri sendiri, dan memanfaatkan kemampuan.

c) Memfasilitasi Perubahan Perilaku

Dengan mengubah perilaku-perilaku klien tujuannya agar terhindar dari melakukan kesalahan yang sama, yang telah dilakukan sebelumnya. Perubahan dalam konseling ini berkaitan dengan proses eksplorasi dan penemuan jati diri.³⁰

4. Tujuan Konseling Integratif

Adapun tujuan dari konseling integratif adalah sesuai dengan tahapan proses konseling. Awalnya, membangun relasi kerja dengan klien, membangun kesalahpahaman dan menegakkan nilai-nilai inti. Klien dibantu menceritakan kisahnya dan mengungkapkan, mengidentifikasi, menggambarkan, dan mengklarifikasi masalahnya. Problem-problem perlu dilihat dari perspektif yang berbeda, karena klien mempunyai karakteristik yang berbeda-beda. Sepanjang tahap awal ini, konselor akan mencari keterampilan, kekuatan dan kelemahan klien. Klien akan didorong dalam situasi multi-masalah, untuk menentukan prioritas.

Setelah tahap awal ini, yang menjadi dasar bagi terapi kelak, tujuan cenderung berubah atau diberikan tekanan yang berbeda. Meskipun

³⁰Ibib, 168.

mempertahankan relasi kerja dan menjaga kontrak tetapi menjadi tujuan penting, tekanan bisa berbeda, yaitu membantu klien mengembangkan sejumlah kemungkinan untuk masa depan yang lebih baik, untuk mengeksplorasi hal tersebut dan menentukan pilihan-pilihan.

Dalam tahap akhir, tujuan utama adalah mendorong klien untuk bisa menolong dirinya sendiri dalam mengembangkan kepekaan akan situasi dan kondisi disekitarnya.³¹

³¹Stephen Palmer, *Konseling dan Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 208-209.