

Konseling Peka Budaya

Perbedaan adalah sesuatu keniscayaan dalam kehidupan, apalagi bagi masyarakat di Indonesia. Indonesia memiliki berbagai budaya yang berasal dari suku bangsa asli Indonesia ditambah lagi pengaruh budaya barat dan timur yang masuk dari arus globalisasi. Perbedaan ini menjadi suatu kekayaan, sekaligus tantangan dalam konseling, minimal pada level komunikasi yang mendasari proses konseling.

Kepekaan akan budaya seharusnya disadari sebelum konselor mulai praktek. Konselor atau praktisi kesehatan mental di Indonesia umumnya menerima pendidikan dan pelatihan konseling yang didasarkan dari teori yang berasal dari dunia barat. Epistemologi teori barat yang menekankan pada individualitas manusia berbeda dengan cara berpikir masyarakat Indonesia yang masih cenderung menekankan pada harmoni dengan sesama. Hal ini sebenarnya dapat dijembatani dengan adanya riset-riset yang memadai tentang efektivitas ataupun penerapan konseling dengan pendekatan teori barat pada konseli dengan latar belakang budaya tertentu.

Namun sebagai salah satu bidang ilmu yang masih muda di Indonesia, penelitian tentang konseling belum banyak dilaksanakan.

Cyrus Ellis dan Jon Carlson sebagai editor buku yang berjudul *Cross-Cultural Awareness and Social Justice in Counseling* (2009, Taylor and Francis Group)



menyatakan lebih jauh bahwa kepekaan akan budaya dalam konseling merupakan bentuk keadilan social (*social justice*) bagi konseli. Ellis dan Carlson mendefinisikan keadilan sosial sebagai karakter yang menunjukkan kasih dan kebaikan kepada sesama manusia karena kita sendiri mendapatkan hal tersebut dalam kehidupan kita. Dengan menegakkan keadilan sosial, konselor berupaya memandang konseli sebagaimana ia adanya dalam

konteks budayanya sekaligus memberi advokasi agar konseli mendapatkan hak-haknya yang mungkin tereduksi dan mengakibatkan dirinya terlibat dalam masalah. Beberapa penulis dalam buku ini juga mengangkat pada hak-hak kaum minoritas di Amerika yang seringkali tidak diprioritaskan dalam masyarakat sehingga turut memicu masalah dalam kehidupan pribadi konseli.

Menyadari kompleksnya pengaruh budaya dalam konseling, ICA akan melaksanakan seminar yang membahas perbedaan praktek konseling di Indonesia dan Australia pada Oktober mendatang. Dengan membandingkan kedua setting konseling

ini diharapkan konselor dan pemerhati kesehatan mental mendapatkan gambaran praktek konseling dalam masyarakat majemuk dan dapat menjadi lebih bijak dalam mengusahakan kesejahteraan bagi klien.

"The evil that is in the world almost always comes of ignorance, and good intentions may do as much harm as malevolence if they lack understanding" - Albert Camus.

Daftar Isi:

Konseling Peka Budaya	1
Konseling dan Psikoterapi	2
Meet ICA Former Team	3
Academic Discussion	3
Kontak Kami	4
Upcoming Event	4



Konseling dan Psikoterapi: Kembar Siam atau Kembar Identik?

Oleh: Karel Karsten, M.Psi, Psi
ICA Vice President

“...menjadi lebih bijaksana untuk menganggapnya sebagai kedua istilah yang berbeda, sekalipun dalam praktiknya, keluwesan untuk berpindah dari satu teknik ke teknik lainnya memungkinkan untuk dilakukan...”

Kedua kata ini sering ditemukan menempel, sehingga tidak sedikit yang menganggapnya sebagai sebuah sinonim. Kemiripan kedua istilah ini rupanya disebabkan karena akar historis yang sama dalam sejarah perkembangan konseling dan psikoterapi.

Keduanya berawal pada abad ke-20, sekalipun sebenarnya praktik konseling mungkin sudah dilakukan jauh sebelum masa ini (namun tidak menggunakan istilah ‘konseling’). Adalah Sigmund Freud yang pertama kali menyusun konstruk yang sistematis mengenai kejiwaan serta mengembangkan teknik psikoterapinya sendiri, sejak tahun 1881 di Vienna. Ia menamakan metodenya sebagai psikoanalisis, yang awalnya banyak diterapkan untuk mengatasi pasien dengan gangguan histeria.

Sebelum Freud, sebenarnya teknik psikoterapi juga sudah mulai dikembangkan oleh Franz Anton Mesmer pada abad

ke-18, yang dikenal dengan metode hipnoterapi. Freud sendiri pernah mempelajarinya, namun ia menganggap metode tersebut kurang sesuai untuk mengatasi berbagai jenis gangguan. Sejak konsep tentang psikoterapi dikembangkan oleh Freud, banyak ilmuwan maupun praktisi yang tertarik untuk mengembangkan teknik psikoterapi dengan pendekatan yang lain. Pada masa itu, banyak psikoterapis yang tidak berlatarbelakang kedokteran, seperti Freud, seperti: Oskar Pfitzer, Otto Rank, bahkan Anna Freud.

Pandangan bahwa psikoterapis dapat berasal dari kalangan non medis juga diterima hingga hari ini di Inggris, sejak Ernest Jones membawa dan memperkenalkan teknik psikoterapi dengan pendekatan Freud tersebut. Akan tetapi, di Amerika Serikat, sejak tahun 1926, diatur bahwa seseorang yang melakukan psikoterapi harus memiliki latar belakang medis (kedokteran), sehingga mereka yang tidak berlatar belakang medis dan melakukan praktik

psikoterapi dianggap melakukan praktik ilegal.

Pada masa itu, Carl Rogers yang sedang mengembangkan aliran psikoterapinya dengan pendekatan humanistik, dapat dianggap melakukan praktik ilegal karena tidak memiliki latar belakang medis. Oleh karenanya, Rogers menggunakan istilah ‘*counseling*’ untuk mengaplikasikan teknik psikoterapinya. Istilah konseling sebenarnya sudah digunakan sebelumnya oleh seorang aktivis sosial, Frank Parsons, pada tahun 1908. Sejak itulah istilah konseling jadi lebih populer.

Hingga hari ini, berkaitan dengan akar historis tersebut, perbedaan istilah konseling dan psikoterapi lebih terkait pada pendekatannya: psikoterapi menggunakan pendekatan psikodinamik, sedangkan konseling lebih menggunakan pendekatan humanistik. Ada juga yang menganggap bahwa psikoterapi merupakan terapi jangka panjang, sedangkan konseling merupakan terapi jangka pendek.

(lanjut ke halaman 3)

(Lanjutan dari halaman 2)

Dengan semakin berkembangnya berbagai teknik dan pendekatan dalam konseling dan psikoterapi, perbedaan antara keduanya menjadi semakin menipis. Secara spesifik di Indonesia, konseling umumnya dilakukan oleh mereka yang berlatar belakang pendidikan non psikologi murni, sehingga lebih banyak digunakan oleh konselor pastoral (latar belakang teologi), konselor sekolah (latar belakang pendidikan), atau konselor sosial (latar belakang sosiologi atau kesejahteraan sosial). Praktik psikoterapi biasanya lebih dilakukan oleh mereka yang berlatar belakang psikologi murni, dan terkadang juga dipraktikkan oleh mereka yang berlatar belakang psikiater. Beberapa kalangan juga membuat perbedaan konseling dan psikoterapi berdasarkan keparahan gejala

gangguan psikologis yang dialami klien, di mana psikoterapi dilakukan oleh mereka yang sudah dapat didiagnosis mengalami gangguan psikologi, dan konseling dilakukan oleh mereka yang dianggap 'normal bermasalah', sehingga pendekatannya lebih bersifat non-direktif dan reflektif karena menganggap klien memiliki potensi untuk menemukan jalan keluarnya sendiri.

Melihat pada riwayat perkembangan serta aplikasinya dalam praktik profesional masa kini, menjadi lebih bijaksana untuk menganggapnya sebagai kedua istilah yang berbeda, sekalipun dalam praktiknya, keluwesan untuk berpindah dari satu teknik ke teknik lainnya memungkinkan untuk dilakukan, demi efektivitas proses terapi klien dengan tetap berdasarkan kompetensi terapis atau konselor itu.

Bacaan lebih lanjut:

<http://counsellingresource.com/lib/therapy/types/history/>
<http://www.skillsyouneed.com/general/counselling.html>

<http://www.counselling-directory.org.uk/history.html>

ICA Former Team

Ketua : Evans Garey, M.Si.
 Wakil Ketua : Karel Karsten, M.Psi.
 Sekretaris : Antania Djuwita, S.Psi.
 Bendahara : Eunike Mutiara, M.Psi.

Bidang Keanggotaan: Christina Tedja, M.Psi.

Bidang Penelitian dan Pengabdian Masyarakat : Denny Putra, M.A.,
 Fransisca Sidabutar, M.Psi.

Bidang Kerja Sama Nasional dan Internasional : Merrysa Dirganova, M.A.,
 Metta Sylvana, S.Psi.
 Nesia Natalie, M.Psi.

Editor Buletin : Fransisca Sidabutar, M.Psi.

Academic Discussion Counseling: Opportunity and Challenges

Pada tanggal 20 Juni 2014 yang lalu, ICA mengadakan acara *Academic Discussion* perdana. Dihadiri oleh beberapa perwakilan dari ICA serta tamu dari Universitas Kristen Krida Wacana dan College of Allied Educators, diskusi berjalan dengan rileks namun tetap berbobot. Masing-masing partisipan membagikan mengenai kendala yang dialami dalam proses konseling di bidang pekerjaannya.

Di setiap bidang pekerjaan partisipan, konseling belum merupakan suatu kebutuhan yang disadari walaupun hal tersebut nyata terlihat dalam kehidupan sehari-hari yang padat namun juga penuh dengan permasalahan personal. Ketika kebutuhan akan konseling disadari, tantangan berikutnya adalah datang ke tempat konseling. Banyak masyarakat yang menganggap tidak ada guna ataupun merasa malu datang konseling

karena akan dianggap "gila". Tantangan lainnya adalah harapan bahwa sekali konseling maka masalah akan langsung selesai, padahal memunculkan kesadaran dari dalam diri sendiri untuk berubah bukanlah hal yang mudah.

Diskusi ditutup dengan simpulan pentingnya membangun kesadaran akan konseling. Hal ini dapat dicapai salah satunya lewat menulis artikel tentang konseling.





Indonesian Counseling Association

VISI

Menjadi wadah yang mempersatukan para tenaga profesional dan akademisi yang bergerak di bidang konseling, psikologi, dan kesehatan mental untuk memberikan pelayanan konseling dan psikologi kepada semua lapisan masyarakat di tingkat nasional dan internasional.

Hubungi kami:

Email: contact.ica1@gmail.com

Website: asosiasikonseling.wordpress.com



Indonesian Counseling Association (ICA) and
Pusat Layanan Psikologi (PLP) UKRIDA present:

Half-Day Seminar:

Counseling Here and Now: Comparing Counseling Practices in Indonesia and Australia

Speakers:



Philip Armstrong, B.Couns., Dip Psych.
CEO AUSTRALIAN COUNSELLING ASSOCIATION (ACA),
CLINICAL DIRECTOR, CLINICAL COUNSELLING CENTRE (CCC)



Prof. Johana E. Prawitasari, Ph.D.
CHAIRMAN OF LPPM UKRIDA,
EMIRITUS PROFESSOR FROM PSYCHOLOGY FACULTY OF UGM
CLINICAL PSYCHOLOGIST FROM UNIVERSITY OF ARIZONA, USA.

Details:

Date : Monday, October 27th, 2014

Time : 08.30 - 12.00

Venue : Auditorium Room,
7th Floor, Building E,
UNIVERSITAS KRISTEN KRIDA WACANA
Kampus 1, Jl. Tanjung Duren Raya no. 4
Jakarta

Investation:

Rp 75.000,- (students)

Rp 125.000,- (ICA members)

Rp 150.000,- (public)

incl.: seminar kit, lunch, certificate

Registration & more information:

Ibu Sukma (0813 8954 5450)

Maretha (0813 6975 3110 | 0812 8888 6952)

email: plp@ukrida.ac.id



supported by:

