



Konsep dan Praktek Konseling Adlerian untuk Mencapai Tujuan dan Pemahaman Diri yang Lebih Baik

Happy Dyah Aprilyaningtiyas, Yuwanita Pristiwanti, Eko Pramudya Laksana*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65114, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: eko.pramudya@um.ac.id

Abstrak

Konsep dasar dalam konseling Adlerian didasarkan pada pandangan bahwa individu menghadapi tantangan dalam hidup mereka yang mendorong mereka untuk mencari tujuan dan makna. Proses konseling Adlerian fokus pada pemahaman tujuan dan makna ini, serta memahami peran penting gaya hidup dan pengalaman masa kecil dalam membentuk pola pikir dan perilaku klien. Teknik konseling Adlerian melibatkan pendekatan yang kolaboratif dan terarah ke solusi, di mana konselor bekerja sama dengan klien untuk mengidentifikasi sumber daya internal yang dapat membantu mereka mencapai tujuan. Penerapannya melibatkan pendekatan yang positif, memberdayakan klien, dan membantu mereka membangun rasa percaya diri serta pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, sehingga mereka dapat mengatasi masalah dan mencapai kehidupan yang lebih memuaskan.

Kata kunci: konseling adlerian; pemberdayaan konseli; sumber daya internal

1. Pendahuluan

Konseling Adlerian, sebuah pendekatan terapeutik berakar dari pemikiran besar Alfred Adler, seorang psikolog dan psikiater Austria, menganggap individu sebagai entitas utuh yang selalu berupaya mencapai perasaan superioritas, yaitu perasaan kemampuan dan makna dalam hidup. Adler percaya bahwa interaksi antara diri kita, lingkungan sosial, dan pengalaman kehidupan memiliki dampak yang dalam pada pembentukan kepribadian.

Salah satu karakteristik utama dari konseling Adlerian adalah penekanannya pada pengaruh pengalaman masa kecil, terutama hubungan dengan keluarga dan interaksi sosial awal, dalam membentuk pola perilaku dan pandangan hidup. Teori Adlerian menyoroti pentingnya memahami tujuan hidup individu dan strategi adaptif yang digunakan untuk mengatasi tantangan serta inferioritas yang mungkin muncul selama perkembangan pribadi.

Dalam sesi konseling Adlerian, konselor bekerja secara kolaboratif dengan klien untuk membantu mereka mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi, memahami dinamika kehidupan, dan mengidentifikasi tujuan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Fokus utamanya adalah mengarahkan klien menuju perubahan positif, membangun rasa harga diri yang kuat, mempromosikan empati sosial, dan mendorong keterlibatan aktif dalam masyarakat.

Pada konseling Adlerian, individu diajak menjalani proses berarti yang membantu mereka menggali potensi terpendam, mengatasi hambatan internal, dan mencapai tujuan hidup yang memberi makna. Pendekatan ini membuka pintu bagi individu untuk menemukan keberanian dalam menghadapi tantangan dan merangkul peran positif dalam membangun hubungan yang lebih sehat dan bermanfaat dalam masyarakat.

2. Hasil dan Pembahasan

2.1. Sejarah Perkembangan

Alfred Adler sangat peduli dengan masyarakat dan mempromosikan praktik-praktik seperti pendidikan anak, reformasi sekolah, dan mengatasi prasangka yang memicu konflik. Ia berbicara dan menulis dengan bahasa yang mudah dimengerti dan menjadi pendukung anak-anak yang berisiko, hak-hak perempuan, kesetaraan, pendidikan orang dewasa, serta terapi singkat. Buku "Understanding Human Nature" milik Adler adalah buku psikologi pertama yang laris di Amerika Serikat. Ia memimpin praktik pengajaran profesional dengan mendemonstrasikan secara langsung dengan orang tua dan anak-anak dalam apa yang sekarang dikenal sebagai "forum terbuka" dalam konseling keluarga. Klinik-klinik yang didirikannya semakin banyak dan populer, dan ia bersemangat dalam memberikan ceramah dan mendemonstrasikan karyanya.

Dalam perspektif Adlerian, manusia tidak dipandu oleh faktor keturunan atau lingkungan. Adler berpendapat bahwa kita memiliki kapasitas untuk menafsirkan, memengaruhi, dan menciptakan peristiwa dalam hidup kita. Genetika dan keturunan bukanlah faktor penentu utama, tetapi lebih penting adalah pilihan yang kita buat dengan kemampuan dan keterbatasan yang dimiliki. Adler yakin bahwa perubahan dapat terjadi melalui pembelajaran sosial. Meskipun penganut Adler menolak pendekatan deterministik, mereka juga tidak memegang pandangan ekstrem yang memungkinkan individu menjadi apa pun yang mereka inginkan.

Pendekatan Adlerian menempatkan perhatian pada pendidikan ulang individu dan pembentukan ulang masyarakat. Adler adalah pelopor pendekatan subjektif dalam psikologi yang menekankan faktor internal yang memengaruhi perilaku, seperti nilai-nilai, keyakinan, sikap, tujuan, minat, dan persepsi individu terhadap realitas. Ia adalah pionir dalam pendekatan yang holistik, sosial, berorientasi pada tujuan, sistemik, dan humanistik. Adler juga diakui sebagai pelopor terapi sistemik yang pertama, dengan penekanannya pada pemahaman individu dalam konteks sistem di mana mereka hidup.

2.2. Hakekat Manusia

Landasan teori Adler menegaskan bahwa perilaku manusia memiliki tujuan, dengan asumsi bahwa individu memiliki kemampuan untuk berpikir, merasakan, dan bertindak sesuai dengan tujuan mereka. Manusia dapat dipahami sepenuhnya dengan memahami makna dan tujuan yang mereka kejar melalui pengalaman saat ini dan tindakan yang mereka ambil. Hubungan yang berkelanjutan terjalin dengan memahami tujuan-tujuan yang ada dalam kehidupan individu.

Hakikat manusia dalam pandangan Adler mencakup beberapa aspek penting. Pertama, manusia tidak hanya bertujuan untuk memenuhi dorongan pribadi, melainkan juga termotivasi untuk melaksanakan tanggung jawab sosial dan mencapai sesuatu. Kedua, tingkah laku individu dipengaruhi oleh lingkungan, faktor bawaan, dan individu itu sendiri. Ketiga, perilaku tidak hanya ditentukan oleh peristiwa eksternal, tetapi juga oleh bagaimana individu

mempersepsikan dan menginterpretasikan peristiwa tersebut. Persepsi dan interpretasi ini membentuk fiksi yang menjadi tujuan bagi tingkah laku individu, yang disebut "tujuan fiksi."

Dalam pandangan Adler, tujuan fiksi ini menjadi "tujuan hidup" atau "life goal," yang mengarahkan tingkah laku individu dalam upaya mengatasi ketidaksempurnaan dan tantangan yang dihadapi dalam hidup. Tujuan hidup ini pada gilirannya membentuk "gaya hidup" atau "lifestyle," yang merupakan pola perilaku dan pemikiran yang unik bagi setiap individu. Terakhir, Adler menekankan "kepentingan sosial," yaitu pemahaman bahwa manusia lahir sebagai makhluk sosial dan tindakan mereka selalu terkait dengan kelompok sosial.

Adler juga mengembangkan teori kepribadian yang terdiri dari tiga komponen utama. Pertama, "gaya hidup" (lifestyle) menggambarkan pola perilaku dan pemikiran individu dalam interaksi dengan dunia sekitarnya, yang dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil dan hubungan dengan orang tua. Kedua, "tujuan hidup" (life tasks) adalah misi hidup yang unik bagi setiap individu, memberikan arti dan arah dalam hidup. Terakhir, "dinamika kepribadian" (psychodynamic) melibatkan kekuatan internal yang memengaruhi perilaku, dengan hasrat untuk merasa lebih baik atau superioritas menjadi dorongan utama dalam kepribadian. Pendekatan Adlerian secara khusus menekankan pengaruh faktor sosial, lingkungan, dan pengalaman masa kecil dalam pembentukan kepribadian individu.

2.3. Tujuan Adlerian

Konseling kelompok Adlerian memiliki fokus utama pada pertumbuhan dan tindakan individu dalam konteks kelompok. Anggota kelompok Adlerian merasakan pengalaman yang lebih berorientasi pada interaksi sosial kelompok, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk mengintegrasikan diri secara pribadi dan menemukan arah tujuan yang lebih jelas. Dalam kelompok ini, kompetisi ditekan, dan anggota kelompok menjadi lebih mampu dalam menangani isu-isu yang berkaitan dengan keluarga, terutama jika kelompok terdiri dari siswa, yang kemudian dapat lebih memahami konsekuensi logis dari tindakan mereka.

Menurut Corey dalam bukunya "Theory & Practice of Group Counseling," konseling kelompok Adlerian memiliki empat tujuan utama. Pertama, membangun dan memelihara hubungan antara konselor dan klien yang didasarkan pada rasa hormat dan empati. Tujuan ini memungkinkan klien merasa diterima dan terbuka untuk pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Kedua, menciptakan suasana konseling yang mendukung sehingga anggota kelompok merasa mereka berada di tempat yang tepat untuk mengejar pemahaman diri dan nilai-nilai mereka. Ketiga, membantu klien menemukan cara-cara baru untuk mengatasi masalah mereka dan memberikan wawasan serta pengetahuan baru. Terakhir, tujuan konseling adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri, mengatasi kompleks inferioritas, dan mengembangkan tujuan hidup yang konstruktif.

Dalam konteks konseling Adlerian, tujuan utama adalah membantu individu mencapai perasaan positif tentang diri mereka, mengatasi kompleks inferioritas, mengidentifikasi dan mengartikulasikan tujuan hidup, meningkatkan keterlibatan sosial dan empati, mengembangkan kecerdasan sosial, mengatasi tantangan kehidupan, dan meraih perkembangan pribadi yang lebih baik. Semua tujuan ini membantu klien dalam membangun hubungan yang lebih sehat dan mencapai kehidupan yang lebih memuaskan sesuai dengan nilai dan tujuan hidup mereka.

2.4. Perkembangan Perilaku

Perkembangan kepribadian dalam pandangan Alfred Adler adalah proses yang melibatkan pembentukan gaya hidup, yaitu pola unik individu dalam pergerakan menuju tujuan-tujuan yang mereka buat sendiri ketika masih kanak-kanak (Perkembangan et al., n.d.). Adalah penting untuk mencatat bahwa pengalaman masa kanak-kanak Adler memiliki dampak besar pada pembentukan teorinya. Adler adalah contoh nyata dari seseorang yang aktif menciptakan kehidupannya sendiri daripada pasif menerima takdir. Meskipun dulu dianggap sebagai siswa yang hanya cukup untuk bertahan di sekolah, suatu kejadian yang mengubah hidupnya terjadi. Saat seorang guru matematika tidak bisa menjawab pertanyaan, Adler, yang selalu memperhatikan, mencoba menjawabnya dan meraih keberhasilan yang luar biasa. Meskipun orang-orang awalnya menertawakannya, Adler tidak menyerah, melainkan mulai menerapkan dirinya dengan tekun dan mencapai posisi teratas di kelasnya. Pengalamannya ini mendorongnya untuk mengejar pendidikan kedokteran di Universitas Wina. Dia memulai karir sebagai dokter mata, lalu beralih ke kedokteran umum, dan akhirnya berspesialisasi dalam neurologi dan psikiatri. Adler sangat tertarik pada penyakit masa kanak-kanak yang tidak dapat disembuhkan, yang mendorongnya lebih jauh dalam pemahaman tentang perkembangan kepribadian.

Menurut Adler, perilaku manusia tidak sepenuhnya ditentukan oleh faktor keturunan atau lingkungan. Sebaliknya, individu memiliki kemampuan untuk menafsirkan, memengaruhi, dan menciptakan peristiwa dalam hidup mereka (Fall et al., n.d.). Dalam perspektif Adlerian, realitas subjektif, atau cara kita menafsirkan dan memberi makna pada pengalaman, menjadi lebih penting daripada realitas objektif. Oleh karena itu, konseling Adlerian mendasarkan pengamatannya pada kerangka subjektif klien, yang dikenal sebagai pendekatan fenomenologis. Hal ini menyoroti betapa pentingnya bagaimana individu menafsirkan realitas dan memberi makna pada pengalaman mereka.

Dalam konteks ini, perlu ditekankan bahwa konseling Adlerian bertujuan mengarahkan individu untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka dapat lebih memahami kelebihan dan kekurangan diri mereka sendiri melalui interaksi sosial. Proses ini membantu individu membuka diri terhadap perspektif orang lain, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka dan bagaimana mereka berinteraksi dengan dunia sekitarnya.

2.5. Pribadi Sehat dan Bermasalah

Menurut Adler, minat sosial yang tidak berkembang dapat menjadi pemicu berbagai jenis maladaptasi. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hal ini termasuk (Penyusun et al., 2017):

2.5.1. Faktor Eksternal Maladaptasi:

2.5.1.1. Cacat fisik yang parah

Cacat fisik dapat bersifat bawaan, akibat kecelakaan, atau penyakit. Semua individu memiliki potensi untuk mengembangkan perasaan inferior, tetapi anak-anak yang lahir

dengan cacat fisik memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami maladaptasi dibandingkan dengan anak-anak yang lahir sehat secara fisik.

2.5.1.2. Gaya hidup manja

Anak-anak yang dimanjakan cenderung memiliki minat sosial yang rendah dan tingkat aktivitas yang kurang. Mereka berharap agar orang lain selalu memenuhi keinginan mereka, yang seringkali bersifat egois.

2.5.1.3. Gaya hidup diabaikan

Anak-anak yang merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan akan mengembangkan gaya hidup ini. Mereka seringkali mengharapkan perlakuan dingin dari orang lain karena itulah yang biasa mereka terima. Mereka cenderung memiliki rasa tidak percaya diri, merasa dendam, dan kesulitan berkolaborasi dengan orang lain.

2.5.2. Faktor Internal Maladaptasi

2.5.2.1. Alasan atau penjelasan (excuses)

Ini adalah kecenderungan yang umum, di mana individu seringkali menggunakan alasan atau penjelasan untuk menghindari tanggung jawab. Frasa yang sering digunakan adalah "ya, tetapi" atau "sesungguhnya kalau...".

2.5.2.2. Agresi

Terdapat tiga bentuk agresi, yaitu merendahkan diri sendiri (depreciation), di mana individu cenderung menilai rendah prestasi orang lain dan meremehkan diri sendiri. Kemudian ada bentuk menyalahkan (accusation), di mana individu cenderung menyalahkan orang lain atas kegagalan pribadi mereka. Selain itu, ada juga bentuk menuduh diri sendiri (self-accusation), yang ditandai oleh siksaan diri sendiri dan perasaan bersalah.

2.5.2.3. Penarikan diri (withdrawal)

Ini mencakup kecenderungan untuk menghindari kesulitan dengan cara menjaga jarak. Terdapat empat jenis penarikan diri, yaitu mundur (moving backward), tetap diam (standing still), ragu-ragu (hesitating), dan menciptakan hambatan (constructing obstacle).

Pemahaman akan faktor-faktor ini membantu dalam memahami dan mengatasi tantangan yang dihadapi individu dalam mencapai minat sosial yang lebih sehat dan mengembangkan keterampilan yang memungkinkan mereka untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain serta meraih pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri.

2.6. Teknik Konseling

2.6.1. Teknik Konseling Individu

Hansen (Taufik, 2016) merumuskan beberapa teknik konseling individu yang efektif sebagai berikut:

1. Analisis Gaya Hidup Konseli: Dalam teknik ini, konselor melakukan analisis mendalam terhadap gaya hidup konseli, meliputi langkah-langkah berikut:
 - a. Konselor menyelidiki faktor-faktor yang diyakini memiliki dampak signifikan pada pembentukan kepribadian konseli, terutama yang terkait dengan masalah yang dihadapi.
 - b. Pemahaman yang mendalam tentang pola perilaku konseli selama ini menjadi fokus, dengan tujuan untuk mengidentifikasi kesenjangan antara realitas dan harapan.
 - c. Konselor membandingkan kondisi keluarga tempat konseli tumbuh besar dengan kondisi ideal yang seharusnya ada, karena perbedaan ini dapat berpengaruh pada perilaku konseli.
 - d. Konselor kemudian menyampaikan penafsiran hasil analisis a, b, dan c kepada konseli, menggambarkan hubungan antara faktor-faktor ini.
2. Interpretasi Kenangan Masa Lampau: Teknik ini melibatkan interpretasi kenangan masa lalu yang berkaitan dengan kondisi saat ini, khususnya peristiwa yang terjadi saat konseli berusia di bawah 10 tahun. Kenangan masa lalu ini diyakini memiliki pengaruh signifikan pada pembentukan kepribadian yang mungkin tidak normal.
3. Perubahan Persepsi dan Perilaku: Dengan menggunakan interpretasi yang diberikan dalam langkah sebelumnya, diharapkan bahwa konseli akan mengalami perubahan dalam persepsinya. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kepribadiannya, konseli diharapkan dapat mengubah perilakunya sehingga lebih sesuai dengan kondisi saat ini.

Teknik-teknik ini membantu konselor dan konseli bekerja sama dalam mengidentifikasi akar masalah, menghubungkannya dengan pengalaman masa lalu, dan mencari cara untuk mencapai perubahan positif dalam kepribadian dan perilaku konseli.

2.6.2. Teknik Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok dengan pendekatan Adler, sebagaimana dalam pendekatan psikoanalitik, penelitian dan penafsiran masa lalu konseli menjadi elemen penting. Namun, perlu dicatat perbedaan mendasar antara pandangan Adler dan Freud. Praktek konseling kelompok Adlerian melibatkan beberapa tahapan penting. Dreikurs dan Supriatna (2012) mengidentifikasi empat tahap dalam konseling kelompok Adlerian:

1. Membangun dan Memelihara Hubungan Terapeutik yang Tepat: Tahap awal ini bertujuan untuk menciptakan kerjasama dan semangat yang sama di antara anggota kelompok. Kontrak formal atau informal dapat digunakan untuk menetapkan wilayah yang penting

bagi masing-masing anggota. Setelah hubungan yang positif terbentuk, anggota kelompok diberi kesempatan untuk mengeksplorasi gaya hidup mereka dan memahami bagaimana gaya hidup ini memengaruhi perilaku mereka.

2. Mengeksplorasi Dinamika Individu: Pada tahap ini, anggota kelompok memeriksa konstelasi keluarga, memori masa kecil, dan kesalahan-kesalahan dasar yang mungkin memengaruhi perkembangan kepribadian. Analisis ini menjadi landasan untuk memahami dan mengatasi permasalahan.
3. Mengkomunikasikan Pemahaman Individu: Tahap ini melibatkan pemahaman yang lebih dalam tentang alasan di balik pilihan-pilihan masa lalu. Konselor menyampaikan interpretasi hipotesis kepada anggota kelompok dengan tujuan membantu mereka memahami lebih baik diri mereka sendiri.
4. Mengusulkan Alternatif dan Pilihan Baru: Dalam tahap akhir, anggota kelompok didorong untuk bertindak dan menerima kontrol atas kehidupan mereka. Masing-masing tindakan yang diambil berarti mengambil risiko, berperilaku "seolah-olah" mereka adalah individu bijak, dan mengoreksi pola perilaku yang tidak efektif dari masa lalu.

Menurut Prayitno (2001), Konseling Kelompok adalah sebuah layanan yang memberikan peserta didik, anggota kelompok, kesempatan untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah pribadi mereka melalui dinamika kelompok. Darminto (2007) menjelaskan bahwa konseling Adlerian berfokus pada keunikan individu yang bertujuan untuk membimbing individu mencapai diri yang lebih baik dan menerima keadaan diri mereka.

Konseling kelompok Adlerian terdiri dari 5-7 individu yang bekerja bersama untuk memecahkan masalah mereka secara bersamaan, sehingga meningkatkan keunikan dan keutuhan individu masing-masing. Fokus utama adalah membangun hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli, dengan menekankan saling percaya dan saling menghormati.

Konselor Adlerian memiliki peran yang kompleks, yang mencakup pendidikan, pengembangan minat sosial, dan pengajaran konseli tentang cara memodifikasi gaya hidup, perilaku, dan tujuan mereka. Konselor juga berperan sebagai model, mendemonstrasikan cara berpikir, mencari makna, berkolaborasi, dan mencapai tujuan yang bermakna.

Proses konseling Adlerian dapat diidentifikasi dalam empat tahap: (1) Membangun hubungan kolaboratif dengan konseli, (2) Eksplorasi dan analisis, (3) Pengembangan wawasan, dan (4) Reorientasi dan perubahan. Ini membantu konseli mencapai perkembangan pribadi yang lebih baik, memahami diri mereka sendiri, dan membangun hubungan yang lebih sehat.

3. Simpulan

Konseling Adlerian merupakan pendekatan yang berfokus pada pertumbuhan individu, didasarkan pada prinsip-prinsip dasar, proses, dan teknik yang unik. Konsep dasar Adlerian mencakup gagasan tentang gaya hidup, tujuan hidup, kompleks inferioritas, dan minat sosial sebagai pengaruh kuat dalam membentuk kepribadian seseorang. Dalam proses konseling, terdapat empat tahap utama, yaitu membangun hubungan terapeutik, mengeksplorasi dinamika individu, mengomunikasikan pemahaman, dan mengusulkan alternatif yang konstruktif. Melalui teknik-teknik seperti analisis gaya hidup dan interpretasi masa lalu,

konselor berperan sebagai model yang membantu konseli mengubah pola perilaku yang tidak efektif. Pendekatan Adlerian membantu individu mencapai perasaan positif tentang diri, mengatasi kompleks inferioritas, dan mengembangkan tujuan hidup yang membantu pertumbuhan pribadi dan hubungan sosial yang lebih sehat.

Daftar Rujukan

- Carlson, J., Watts, R. E., & Maniaci, M. (2006). *Adlerian therapy: Theory and practice*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11363-000>
- Erma Gunawan, N. (n.d.). *Individual or Adlerian Psychology*.
- Fadilah, R., Putri, D. A., Susilo, D. A., & Salsabila, F. N. (2023). Penerapan Konseling Adlerian Dalam Mengatasi Perilaku Membolos Pada Siswa Man 3 Medan. *Bahasa Dan Budaya*, 2(3), 46–52. <https://doi.org/10.55606/jpbb.v2i3.1949>
- Fall, K. A., Miner Holden, J., & Marquis, A. (n.d.). *THEORETICAL MODELS OF COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY*.
- Ibn, U., & Bogor, K. (n.d.). *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal Menumbuhkan Kepercayaan Diri pada Anak (Broken Home) dengan Terapi Adlerian Islami Haerunisa*. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v5i4.2140>
- Penyusun, T., Luh, ▪, Pande, K., Susilawati, A., Made, N., Wilani, A., Putu, ▪, Wideasavitri, N., Vembriati, N., Karisma, M., Suarya, S., David, ▪, Tobing, H., Made, ▪, Lestari, D., Dewi, ▪, Astiti, P., Wulanyani, S., Made, ▪ I, ... Psikologi, S. (2017). *Bahan Ajar TEORI DASAR PSIKOLOGI KEPERIBADIAN I*.
- Perkembangan, S., Orang, K., Mengalami, Y., Gangguan, K., Kompulsif, O., Perspektif, D., Psikologi, T., Alfred, I., Triana, A., & Lestari, B. (n.d.). *ADLN Perpustakaan Universitas Airlangga*.
- Taufik, D., Pd, M., Kons, L., Putriani, S., & Pd, K. (n.d.). *PENDEKATAN DALAM KONSELING*.