



# MANFAAT KONSELING PSIKOLOGI

BY : MONIKA NINA, S.PSI.,M.PSI



# PENDAHULUAN

Dalam psikologi, konseling merupakan proses interaksi atau komunikasi oleh seorang psikolog pada kliennya untuk membantu mengklarifikasi dan menyelesaikan masalah klien.

Pada dasarnya, kegiatan konseling ini memberikan dukungan bagi klien untuk permasalahan atau keluhan yang sedang dialami saat ini untuk dicari jalan keluarnya.



# PERAN PSIKOLOG DALAM KONSELING

Peranan psikologi konseling terkait pada keilmuan psikologi dimana menggabungkan antara jiwa dan perilaku manusia. Konseling dalam psikologi diharapkan mampu membantu individu yang bermasalah sehingga melegakan jiwanya dan juga membantu mengambil suatu keputusan atau perilaku sebagai proses penyelesaian masalahnya.



# 1. Konseling sebagai Proses

- Konseling tidak bisa dilakukan hanya sekali dan dalam pertemuan singkat. Konseling merupakan kegiatan yang membutuhkan proses dan keberlanjutan sampai masalah teratasi dengan baik. Konseling mungkin membutuhkan beberapa kali pertemuan dan bisa dengan tahap atau proses yang sama, atau berbeda tergantung tingkat pemahaman klien dalam proses penyelesaian masalahnya.



## 2. Konseling untuk Membantu Klien

- Konseling bersifat membantu menyelesaikan masalah klien dengan membuka pikiran klien lebih luas lagi dan memberikan dorongan positif rasa percaya diri pada klien untuk bisa menyelesaikan masalahnya dengan baik. Konseling juga berusaha membantu klien menemukan alternatif- alternatif solusi dari berbagai sudut pandang dengan keuntungan dan kerugiannya, sehingga klien bisa lebih selektif dan mampu menimbang mana yang lebih baik untuk dirinya dan masalahnya.

### 3. Konseling untuk Mencapai Tujuan Hidup

- Konseling memberikan masukan atau pendapat pada klien terkait masalahnya atau adanya perilaku maladaptif yang kemudian diberikan pemahaman untuk perubahan perilaku ke adaptif. Dengan begitu, klien memiliki fokus tujuan hidup yang lebih baik dengan aktualisasi diri yang lebih baik.



# MANFAAT LAYANAN PSIKOLOGI

# Tempat mengungkapkan emosi

- Masalah yang Anda hadapi tentu menimbulkan berbagai macam emosi. Emosi negatif yang tidak tersalurkan dengan baik lama-kelamaan akan menumpuk, menyebabkan masalah baru, dan bahkan memicu timbulnya masalah psikologis lain.
- Inilah manfaat terpenting dari layanan konseling. Konseling adalah tempat bagi Anda untuk mengungkapkan emosi dengan cara yang sehat. Anda bisa mengeluarkan semua kesedihan, rasa takut, dan amarah yang Anda rasakan tanpa perlu waswas merasa terhakimi.
- Mengungkapkan emosi juga membuat Anda merasa lebih lega, sebab Anda akhirnya dapat melepaskan beban yang selama ini menumpuk di dada. Selain itu, Anda juga bisa memahami dari mana asalnya emosi tersebut dan cara menghadapinya.



## 2. Membuka sudut pandang baru

- Masalah yang muncul bertubi-tubi terkadang membuat pikiran terasa buntu. Inilah yang membuat banyak orang memilih curhat kepada orang lain.
- Konseling bisa memberikan Anda sudut pandang lain, bahkan yang belum pernah Anda pikirkan sebelumnya. Saat konseling, Anda mendapat manfaat dari mengobrol dengan terapis.
- Terapis juga membantu melihat masalah Anda dari kejauhan, bukan sebagai Anda yang sedang mengalaminya. Dengan begitu, Anda dapat melihat celah ataupun hal lain yang bisa membantu Anda menyelesaikan masalah.

### 3. Menggali masalah sekaligus solusinya

- Setelah memahami dari mana sumber masalah Anda, sekarang saatnya mencari cara mengatasinya. Mencari solusi untuk masalah sendiri tentu tidak mudah. Oleh sebab itu, terapis akan bekerja sama dengan Anda melalui sesi konseling.
- Konseling membantu Anda mencari solusi tanpa diliputi rasa cemas atau sedih yang meluap-luap, bahkan sekalipun masalahnya belum tuntas. Emosi negatif ini memang belum hilang, tapi terapis membantu Anda mengelolanya melalui KONSELOR.
- Begitu emosi negatif tersebut sudah terkendali, Anda kini dapat mencari solusi dengan pikiran yang lebih jernih. Menuntaskan masalah tentu perlu waktu, tapi setidaknya Anda kini tahu apa saja langkah yang harus dilakukan.