

## REVIEW BUKU : WISE THERAPY

Riana Mashar<sup>1</sup>

### IDE-IDE UTAMA BUKU WISE THERAPY

Tim LeBon berusaha memaparkan bagaimana filsafat dapat membantu konselor. Dalam buku ini, LeBon menjelaskan bahwa terdapat tiga cara bagaimana filosofi dapat membantu proses konseling, yaitu (1) membantu konselor memahami klien, (2) membantu konselor saat menghadapi dilema, serta (3) membantu dalam menilai landasan teori dan kemanfaatan dari sebuah proses konseling.

*The Oxford Companion to Philosophy* mendefinisikan filsafat sebagai cara berpikir kritis yang rasional dan sistematis mengenai kondisi dunia secara alamiah yang umum (teori eksistensi atau *metaphysics*), justifikasi keyakinan/kebenaran (teori pengetahuan atau epistemologi), dan pengaturan kehidupan (teori nilai atau etika) (Honderich, 1995). Ketiga definisi ini meliputi tiga elemen penting dalam filosofi, yaitu keberadaan subjek persoalan, metode, dan sistematika secara alamiah yang relevan dengan konseling.

Topik mengenai kondisi dunia secara alamiah biasanya dikaitkan dengan pertanyaan fundamental mengenai arti kehidupan (*the meaning of life*). Victor Frankl sebagai pencetus logoterapi, menyatakan bahwa bentuk terapi yang paling efektif adalah melalui peningkatan makna. Justifikasi mengenai kebenaran merupakan persoalan cabang filsafat yang disebut epistemologi. Dalam hal ini, fokus pertanyaan dikaitkan dengan bagaimana keyakinan klien, pilihan dan keputusan yang lebih rasional yang dapat lebih memuaskan,

sehingga dapat mengarahkan klien pada kearifan emosional. Adapun *the conduct of life* adalah bahasan filsafat mengenai *well-being* serta benar dan salah. Teori-teori tentang *well-being* akan banyak membahas tentang evaluasi mengenai nilai dalam konseling dan membantu untuk memperjelas serta memberikan perubahan nilai yang tepat bagi klien. Sedangkan benar dan salah membantu konselor untuk menghadapi dilema etis dan membantu klien membuat keputusan dengan bijaksana.

Berpikir kritis secara rasional (*rationaly critical thinking*) adalah metode dalam filsafat yang menggunakan alasan dan akal sehat dibandingkan pernyataan, pengamatan, dan eksperimen dalam mencoba menjawab pertanyaan terhadap isu-isu yang dialami klien. Jika konselor tidak memahami pengalaman dan makna subyektif klien, maka ia akan sulit memberi bantuan.

Eksperimen berpikir (*thought experiments*) tidak dilakukan di laboratorium tetapi dalam benak kita. Eksperimen berpikir merupakan sejarah filsafat yang dilakukan oleh Descartes dalam menemukan dasar-dasar pengetahuan. Dalam konseling, untuk dapat menemukan pikiran-pikiran yang melekat pada diri klien, eksperimen berpikir dapat dijadikan sebagai cara yang menarik untuk mengeksplorasi persoalan-persoalan klien.

Metode berpikir kreatif seperti *brainstorming* dan *lateral thinking* merupakan cara berpikir filsafat melalui literatur etika secara praktis. Dalam berpikir kreatif, konselor dibantu untuk menemukan permasalahan terbaik dan *win-win solutions* terhadap masalah.

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Doktorat Universitas Pendidikan Indonesia

Metode dalam filsafat mengajari konselor untuk berpikir secara sistematis dalam menguji teori-teori secara kritis. Jika suatu teori dapat diterima, konselor dapat menggunakannya, tetapi jika tidak maka konselor dapat membangun konstruk teori yang dapat diterima.

Beberapa pokok filsafat telah diuraikan di atas. Tujuan penulisan buku ini adalah untuk menunjukkan bagaimana filsafat dapat memberi kontribusi terhadap praktek konseling. Sejumlah pencerahan telah diperoleh konselor yang menerapkan metode filsafat dan ide-ide yang ada di dalamnya. Konselor filsafat, konselor eksistensial fenomenologis, terapis kognitif, dan logoterapi termasuk dalam kategori ini. Konselor filsafat menekankan penggunaan analisis konseptual dan mendiskusikan ide-ide filosofis besar dalam membantu klien, konselor eksistensial fenomenologis menggunakan fenomena sebagai metode dalam membantu klien mengeksplorasi sistem nilai mereka, terapis kognitif mengembangkan berpikir kritis untuk membantu individu lebih memiliki keyakinan dan emosi yang rasional, sedangkan logoterapi menggunakan berpikir kritis untuk membantu klien menemukan makna. Keempat pendekatan yang dianggap sebagai pendekatan filsafat dalam konseling tersebut, akan diuraikan dalam buku ini dengan memilah topik-topik filsafat dalam empat fokus bahasan, yaitu: *well-being*, *right and wrong*, *the emotions and reason*, serta *meaning of life*.

Buku ini secara garis besar terbagi dalam dua pembahasan, bagian pertama membahas tentang etika, kesejahteraan, benar dan salah. Sedangkan bagian dua terdiri dari emosi dan akal, makna hidup, dan peralatan konselor filsafat.

Etika menjadi suatu bahasan yang dipandang penting oleh Tim LeBon, karena etika yang membahas tentang kesejahteraan dan benar salah membantu konselor yang perhatian terhadap cara hidup manusia dan pengambilan keputusan yang mereka lakukan.

Setiap pendekatan konseling mendasarkan pada asumsi bahwa apa yang membuat hidup seseorang berjalan baik adalah adanya kemandirian, kebahagiaan, kebenaran, rasionalitas, dan aktualisasi diri. Konselor perlu memahami berbagai teori tentang *well-being* dalam memberi manfaat berdasar paradigma klien sendiri, selain itu konselor juga akan menghadapi dilema etis dalam pekerjaan mereka. Konselor membutuhkan metode praktis untuk membantu konseli menghadapi permasalahannya dengan menerapkan teori filsafat mengenai benar dan salah. Filsafat dalam hal ini akan membantu konselor memeriksa secara serius mengenai hidup dengan mengamati nilai mereka sendiri, nilai menjadi fokus konseling.

Landasan etis dalam cabang filsafat disebut *metaethics*, yaitu suatu landasan dan status etis yang membantu memutuskan bagaimana proses terbaik dalam menjawab pertanyaan etis. Pendekatan ini muncul karena adanya ketidakpuasaan terhadap pendekatan ilmiah dan agama. Agama melihat kebenaran sebagai perintah Tuhan, apapun yang dikatakan Tuhan benar maka itu adalah benar. Adapun pendekatan ilmiah, dipandang terlalu sedikit dalam memberi pembahasan tentang etika karena ilmu pengetahuan menekankan kebutuhan dasar manusia hanya pada kebutuhan untuk makan dan tidur. Ilmu pengetahuan tidak cukup mampu menunjukkan komponen utama kehidupan yang baik, apakah kesejahteraan atau kebahagiaan. Hal inilah yang menyebabkan filsafat dianggap sebagai jalan tengah. Filsafat memiliki dua teori dalam memandang etika, yaitu *relativism* dan *emotivism*. *Relativism* merupakan pandangan bahwa tidak ada yang absolut dalam etika. Salah satu relativism adalah *cultural relativism*, yang menekankan pada eksistensi perbedaan praktek etis dalam perbedaan masyarakat. *Emotivism* adalah pernyataan etis yang mengekspresikan emosi dan sikap pembicaranya. Kedua teori tersebut mengandung dua pemahaman penting, yaitu bahwa pernyataan etis bukan hal yang sederhana terhadap fakta obyektif, pada umumnya fakta yang dimunculkan terkait

dengan kelima indera kita.

Pada bab dua, teori filsafat mengenai kesejahteraan mencakup teori *hedonism* yang menyatakan bahwa kesejahteraan meliputi kebahagiaan dan pengalaman yang diinginkan. Teori kedua tentang *objective value* membahas kesejahteraan sebagai suatu persoalan yang tidak hanya memerlukan suatu kesenangan tetapi lebih mengenai nilai yang dianggap obyektif oleh seluruh manusia. Sedangkan teori terakhir mengenai kesejahteraan adalah *the informend preference theory*, yang menyatakan bahwa kesejahteraan adalah memperoleh apa yang diinginkan melalui yang diberitahukan dan masuk akal.

Bab tiga membahas tentang konsep benar dan salah. Konsep benar dan salah akan membantu konselor untuk menghadapi dilema etis dalam pengambilan keputusan. Nilai benar dan salah mengarahkan individu untuk melalui tantangan dalam kehidupan. Menggunakan nilai adalah rancangan untuk mengambil tanggung jawab dalam kehidupan diri sendiri. Nilai adalah prinsip dan gagasan yang mendatangkan makna kepada apa yang kelihatannya seperti pengalaman hidup keseharian. Kehidupan bermakna yang akhirnya mendatangkan kebahagiaan dan kebanggaan mengharuskan diri menanggapi godaan di samping tantangan dengan kehormatan, martabat, dan keberanian. Nilai dapat menjadi pilihan yang sulit atau dilema tampak lebih jelas karena berfokus pada konsep etika, kebajikan, dan moralitas. Selanjutnya LeBon memaparkan tentang pembuatan keputusan (*decision-making*) dalam konseling. Dalam pengambilan keputusan ini mensyaratkan lima tahapan, yaitu: (1) pemahaman yang tepat terhadap situasi; (2) pemahaman terhadap apa yang menjadi persoalan; (3) mencari pilihan; (4) memilih pilihan atau keadaan; (5) melaksanakan pilihan atau keputusan. Dalam pembuatan keputusan ini, emosi berperan sebagai pemberi *judgement*, sebagai bahan dalam menganalisa sehingga dapat membuat penalaran yang rasional.

Dalam pengambilan keputusan,

seseorang (konselor yang membantu klien) tidak pernah terlepas dari proses menganalisa keputusan (*decision analysis*), yaitu suatu upaya untuk memperkirakan manfaat dan kemungkinan dari sebuah hasil, dalam rangka menghitung manfaat yang diharapkan dari pilihan keputusan. Hal ini meliputi dua tahap, yaitu mencari pilihan dan kemudian mengevaluasi kemungkinan dan manfaat konsekuensinya. Kemampuan mengembangkan pengambilan keputusan ini, diharapkan dapat meningkatkan konselor dalam membantu konseli membuat keputusan mengenai dilema personal, mengenai permasalahan karir atau masalah etika. Kekuatan dari analisis keputusan ini adalah kemampuannya dalam berkompromi dengan sejumlah pilihan. Terdapat beberapa konteks yang dapat membuat konselor filsafat membuat sejumlah kemungkinan dalam menyusun analisis keputusan, yaitu (1) sesuatu dinilai sebagai persoalan oleh klien, (2) sesuatu itu persoalan, tergantung refleksi dari klien, serta (3) sesuatu benar-benar persoalan yang aktual, tanpa menghiraukan apa yang dipikirkan klien.

Hal yang perlu diperhatikan oleh konselor adalah untuk tetap mencoba bertahan pada jarak yang dapat menghindarkannya dalam memberi perhatian terlalu banyak dalam menghargai pandangan klien (walau mungkin salah) dan menentukan pandangan mereka sendiri. Konselor harus mampu menghindari penentuan terhadap pandangan mereka sendiri, upayakan konselor dapat menggunakan kerangka berpikir filsafat mereka melalui berbagai pertanyaan yang perlu dijawab berdasar sudut pandang orang-orang yang ada di sekitar klien. Pengambilan keputusan yang bijaksana ini (*wise decision making*) merupakan penerapan semangat Socrates dimana setiap bagian (konselor dan klien) mencoba untuk menyelidiki keterbukaan pikiran terhadap situasi nyata mengenai persoalan yang dihadapi.

Bagian kedua dalam buku ini membahas tentang emosi, pemikiran atau akal, makna hidup, dan peralatan yang digunakan

konselor filsafat. Emosi dan pemikiran (*reason*) merupakan bahasan yang dijabarkan LeBon mengacu pada pandangan emosi menurut Nietzsche, bahwa emosi memuat logika mereka sendiri, pemikiran mereka sendiri. Dari emosi, seseorang dapat diamati nilai-nilai yang dianutnya. Individu yang dapat memahami emosinya, akan mampu mengambil keputusan yang tepat bagi dirinya, sesuai nilai-nilai yang dianutnya. Menurut Sartre, emosi tidak perlu reliabel, karena emosi akan memotivasi kebutuhan-kebutuhan individu serta mendistorsi gambaran individu tentang dunia. Perbedaan pandangan tentang emosi menurut Nietzsche dan Sartre, perlu diakomodasikan melalui pandangan ketiga mengenai emosi. Berdasar pandangan Aristoteles dan Stoics mengenai emosi sebagai komponen kognitif, dijelaskan bahwa emosi setidaknya melibatkan dua pernyataan, yaitu sesuatu dinilai baik atau buruk tergantung di tangan siapa, dan bagaimana cara yang tepat untuk bereaksi. Karena emosi merupakan isi dari kognisi, maka kita dapat memaparkan tentang kearifan emosi membuat penilaian yang signifikan mengenai peristiwa dan menunjukkan reaksi yang tepat. Dengan demikian, dalam pengambilan keputusan, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu:

1. Kita tidak boleh mengabaikan emosi, karena kita dapat kehilangan nilai yang diinformasikan dan mengizinkan mereka mengubah pandangan kita terhadap situasi, masalah, persoalan, pilihan, dan kemampuan kita dalam menerapkan keputusan.
2. Kemampuan untuk mengembangkan keterampilan merasakan emosi dengan benar pada waktu yang tepat dan dengan cara yang tepat adalah prestasi dalam hidup.

Dengan memperhatikan kedua hal tersebut, maka seorang konselor filsafat dapat membantu membuat keputusan melalui beberapa cara, yaitu:

1. Kita perlu bertanya kepada si pembuat keputusan mengenai emosi mereka. Apa

yang mereka rasakan.

2. Kita perlu menanyakan mengapa emosi itu muncul.
3. Kita perlu menanyakan sebagai sebuah refleksi apakah emosi itu tepat. Hal ini terkait dengan nilai yang dianut.
4. Kita perlu menanyakan informasi mengenai apa yang telah diberikan oleh emosi tersebut.
5. Kita perlu menanyakan, apakah emosi itu adalah perasaan yang tepat atau tidak tepat, dan bagaimana implikasi emosi tersebut terhadap apa yang harus kita lakukan.

Sebagian besar metode pengambilan keputusan tidak melibatkan peran emosi dalam pengambilan keputusan yang bijaksana, dan hanya menekankan pada peran akal sehat. LeBon dalam buku ini mencoba memaparkan pentingnya pelibatan emosi bersamaan dengan akal dalam mengambil keputusan yang bijak, sehingga klien dapat memperoleh sejumlah gambaran komplis mengenai keputusan yang diambil dalam konseling. Diharapkan, dengan pelibatan emosi, prosedur pengambilan keputusan dapat lebih memuaskan dengan memperhatikan:

1. Pemanfaatan pemahaman emosional secara penuh.
2. Tantangan terhadap distorsi emosi.
3. Dapat menemukan perbedaan.

LeBon menegaskan bahwa pelibatan emosi dalam pembuatan keputusan akan membantu konselor dan klien untuk menyadari bahwa sebuah keputusan harus dibuat, emosi juga menyediakan tanda bagi nilai dan tujuan

yang kita anut, dan yang terakhir, emosi membuat kita termotivasi dalam menghasilkan keputusan. Konseling yang fokus pada emosi membantu klien menaiki tangga-tangga emosinya dan melewati ular-ular emosi dalam pembuatan keputusan mereka. Perumpamaan ular tangga ini akan membuat pengambilan keputusan yang melibatkan emosi, menjadi lebih arif karena adanya peran emosi dan akal sehat secara bersamaan dalam pengambilan keputusan. Inilah yang disebut sebagai *wise decision*.

Konseling yang berfokus pada emosi diinspirasi oleh peran konseling eksistensial-fenomenologis. Meskipun eksistensial menunjukkan sikap ambivalen terhadap nilai dan kesejahteraan, namun aliran ini sangat membantu pengembangan konseling emosi. Eksistensial di satu sisi sangat mengkritik orang yang mengikuti secara buta penerimaan terhadap sekumpulan nilai sosial. Di sisi lain, menentang pengambilan keputusan yang terlalu dini terhadap sejumlah nilai yang dapat lebih diinformasikan, rasional, dan mencerahkan orang lain. Ambivalensi ini menyebabkan praktek konseling dalam eksistensial sering kali tidak memperhatikan nilai, tetapi lebih fokus pada mengeksplorasi klien dan memperoleh perspektif lain terhadap apa yang mereka bawa.

Sumbangan konseling eksistensial dalam menolong klien mendapatkan nilai yang lebih mencerahkan diperoleh dari dua metode potensial, yaitu:

#### 1. Emosi sebagai jalan menuju nilai

Kupperman menyatakan bahwa emosi merupakan alat indera yang membantu kita mendeteksi nilai. Dalam konseling, konselor dapat membantu klien fokus pada nilainya melalui pertanyaan yang mengarahkan mereka mengenai siapa yang mereka kagumi, siapa yang dibenci, dihormati, dan membangkitkan perasaan gairah yang akan mereka ekspresikan melalui emosinya, sehingga kita dapat memperoleh poin penting sebagai implikasi dari jawaban mereka.

#### 2. Empat dimensi eksistensi

Dalam eksistensial, terdapat empat dimensi yang ditekankan, yaitu fisik, psikologis, dunia publik, dan spiritual atau hal-hal ideal. Pendekatan ini berusaha untuk meningkatkan kesadaran terhadap keempat dimensi ini, dan berusaha menyarankan klien untuk mendapatkan keuntungan dari harmoni dan keseimbangan antar dimensi.

Dalam proses pengambilan keputusan yang melibatkan emosi, konselor tidak boleh mengabaikan emosi, karena konselor akan kehilangan informasi mengenai nilai dan mengizinkan mereka untuk menditorsi pandangan kita tentang situasi, masalah, persoalan, pilihan, dan kemampuan kita dalam mengimplementasikan keputusan.

Bab lima dalam bagian 2, memuat tentang makna hidup. Pemaparan tentang makna hidup (*the meaning of life*) tidak bisa terlepas dari pengalaman hidup individu dan nilai instrinsik yang dimiliki. Richard Taylor menekankan pada adanya *will* atau kehendak sebagai hasrat untuk membuat hidup bermakna. Pembahasan tentang makna hidup selalu terkait dengan proses perkembangan kepribadian. Beberapa rangkuman tentang makna hidup adalah sebagai berikut:

1. Makna hidup dapat dianalisa secara tepat dengan menggunakan kerangka pengalaman mengenai nilai instrinsiknya.
2. Pengalaman pada umumnya merupakan hasil dari interaksi antara kesadaran dengan lingkungan sekitar, dan hal ini benar-benar pengalaman istimewa mengenai nilai.
3. Beberapa aspek dalam hidup (seperti persahabatan) dan sesuatu di dunia (seni) dapat sebagai penyedia potensial bagi tumbuhnya nilai instrinsik yang tinggi.

4. Kualitas setiap pengalaman akan berpengaruh terhadap kapasitas individu, dan memberikan pengalaman yang berbeda dalam keterlibatan masing-masing individu.
5. Nilai instrinsik tidak selalu nampak tergantung pada situasi yang dihadapi.

Makna hidup akan tergantung pada aktualisasi seseorang untuk menunjukkan nilai instrinsiknya yang melekat pada beberapa kondisi. Proses ini dipengaruhi oleh interaksi individu dengan lingkungan yang dipengaruhi oleh faktor subyektif dan obyektif. Faktor subyektif meliputi kualitas pengalaman individu yang melibatkan aspek intelektual, emosi, dan aktualisasi kemauan atau kehendak, yang akan membawa individu dalam situasi yang dihadapi. Situasi yang sama akan memberikan nilai instrinsik yang berbeda pada setiap individu.

Pembahasan terakhir dalam buku *Wise Therapy* ini mengenai berbagai perangkat yang dibutuhkan konselor filsafat. Perangkat atau alat tersebut terdiri dari kemampuan berpikir kritis (*critical thinking*), analisa konsep (*conceptual analysis*), metode Chales Darwin, dan pengembangan pencerahan nilai dengan menggunakan RSVP.

*Critical thinking* adalah sebuah proses, dimana tujuannya adalah membuat keputusan yang masuk akal mengenai apa yang diyakini dan apa yang dilakukan. Berpikir kritis melibatkan dua perangkat ketrampilan dan sikap. Pandangan Aristoteles mensyaratkan kebajikan praktis harus melibatkan intelektual dan kebajikan moral. Ketrampilan akan membantu konselor untuk lebih jernih dalam menghindari bias dan membawa keadilan. Adapun seperangkat sikap, akan membantu konselor untuk mampu menunjukkan dunia seperti yang orang lain lihat. Berpikir kritis diterapkan dalam proses pembuatan keputusan, mengarahkan pada pemahaman situasi, memperkirakan nilai-nilai, pilihan-pilihan, serta mengamati pilihan yang telah ditetapkan. Dalam berpikir kritis terdapat

dua pendekatan yang sering digunakan, yaitu *the fallacies approach* (Pendekatan salah) dan *the good reasons approach* (pendekatan alasan yang baik).

Pendekatan salah dalam berpikir kritis mencari kategori kesalahan dalam berpikir yang membuat individu menyimpulkan secara salah, dengan harapan setelah seseorang mengetahui kesalahannya, mereka akan berusaha berbuat benar. Pendekatan alasan yang baik dilakukan dengan mengkhususkan berbagai alasan baik, dan mencoba memasangkan alasan seseorang dengan hal yang ideal.

Pembahasan tentang berpikir kritis merupakan salah satu perangkat yang penting dalam praktek konseling ini. Akhir pemaparan Tim LeBon mengenai *wise therapy* ditutup dengan pembahasan mengenai berbagai aplikasi konsep-konsep filsafat dalam teknik konseling. Aplikasi ini lebih diutamakan pada kemampuan untuk mengambil keputusan dan metode filsafat dalam cognitive behavior therapy (CBT). Terapis kognitif berjalan satu langkah lebih maju dalam kemampuannya menanyai klien tentang pikiran-pikiran otomatis yang negatif (*negative automatic thoughts*) yang diasosiasikan dengan emosi negatif, mencari distorsi kognitif yang ada, dan sungguh-sungguh mengubah distorsi tersebut.

## ANALISIS

Tim LeBon dalam *Wise Therapy* berhasil menuliskan apa yang ia pikirkan dan mampu memberi intisari dari apa yang terbaik dari pemaparannya. Terdapat banyak desain yang mengagumkan untuk memberikan pencerahan bagi nilai-nilai yang dianut klien, konsep-konsep tentang hidup layak, kesejahteraan, kebahagiaan, kesenangan, dan alasan untuk hidup ditulis dengan sangat menarik. Berbagai kasus historis dijadikan contoh teknik terapi dalam bekerja, dan eksperimen dalam berpikir dirancang dengan baik.

Filsafat diyakini mampu memberikan kontribusi besar dalam kehidupan. Jika ilmu pengetahuan dianggap terlalu sedikit dan agama terlalu banyak berisi kebajikan-kebajikan hidup, maka filsafat adalah jalan tengahnya. Meskipun filsafat lebih banyak menyediakan pertanyaan daripada jawaban, namun filsafat mampu melihat lebih dalam suatu topik utama yang relevan dengan psikoterapi dan konseling. Setiap bab dalam *Wise Therapy* dimulai dengan menjelajahi topik-topik filsafat seperti *well-being, right and wrong, reason, emotion*, dan *the meaning of life*. Seperti Aristoteles yang mampu mereview dan membuat sintesa, LeBon berusaha memberikan pemahaman bagaimana penggunaannya dalam konseling dan psikoterapi. Hal ini nampak pada pembagian bagian satu dan dua. Pada bagian satu, LeBon menguraikan konsep-konsep filsafat, sedangkan dalam bagian dua LeBon berusaha menjelaskan penerapan metode filsafat dalam konseling dengan mengadaptasinya berdasar pendekatan terapi yang sudah eksis, seperti eksistensial, logoterapi, dan terapi kognitif. Dalam bab terakhir, LeBon berusaha menyimpulkan semua metode secara bersamaan, sehingga konselor dapat mengaplikasikan ide-ide filsafat dalam proses konseling dan pembantu diri (*self-help*) yang berisi kebajikan-kebajikan alamiah.

Dalam buku ini, LeBon berusaha memaparkan pendekatan yang berorientasi filsafat untuk terapi praktis, konsep-konsep filsafat dikemas dalam bentuk terapi integratif yang berlandaskan pada teori-teori dan teknik filsafat yang dapat diterima. Terdapat tiga isu utama yang diungkap dalam buku ini, yaitu:

1. Pemahaman tentang peninjauan kritis mengenai filsafat dan konseling.
2. Pemahaman praktis mengenai perangkat yang dibutuhkan untuk menerapkan ide-ide filsafat terhadap klien.
3. Penerapan model filsafat yang berkaitan dengan bidang kerja.

Selain berisi tentang konsep, hal yang menarik dari buku ini adalah adanya pembahasan tentang isu-isu yang sering muncul dalam proses konseling, berbagai saran yang membantu, dan informasi praktis, serta contoh-contoh yang bermanfaat bagi konselor untuk mengaplikasikan filsafat tidak hanya sekedar pertemuan dengan klien tetapi juga menerapkan *wise therapy*.

LeBon berharap bahwa seorang konselor mampu memberi terapi secara bijaksana, sehingga mampu memberikan nilai-nilai pencerahan, membuat keputusan yang lebih baik, dan meningkatkan kebajikan emosional bagi kliennya.

## PENERAPAN DALAM PROSES KONSELING

Keberadaan konseling dalam beragam aspek kehidupan dan tipe manusia, memungkinkan praktek konseling selalu berubah mengikuti perubahan jaman, pengetahuan, dan kondisi sosial budaya manusia. Pencarian makna hidup bagi manusia modern di tengah kompleksnya permasalahan, semakin dibutuhkan untuk memperoleh ketenangan dan kedamaian batin, guna mencapai kebahagiaan. Hal ini memberi peluang bagi *wise therapy* dalam aplikasinya di kehidupan nyata. Prinsip-prinsip dan teknik-teknik yang dikembangkan *wise therapy* yang menekankan pada pelibatan emosi, pengambilan keputusan, berpikir kritis, pencarian makna hidup, dan penggabungan dengan pendekatan konseling eksistensial, logoterapi, dan kognitif, akan memudahkan konselor dalam mempraktekannya.

*Wise therapy* merupakan pendekatan konseling yang lebih mengutamakan penerapan konsep-konsep filsafat dalam proses konseling. Dalam buku ini, tidak dicontohkan terapi bagi klien yang mengalami gangguan berat seperti psikosis. Amir (2010) menyatakan bahwa konseling filsafat didefinisikan sebagai sekelompok metode untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan keadaan rentan

melalui pemaknaan filsafat. Tanpa disertai oleh berbagai metode, konselor filsafat mengikuti prinsip-prinsip sebagai berikut:

1. Konseli orang yang mandiri.
2. Filsafat konseling berbeda dengan konseling psikologis
3. Filsafat konseling efektif untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan saat konseli menghadapi kondisi sulit;

Berdasar prinsip tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *Wise therapy* merupakan konseling yang dapat diterapkan guna mengatasi permasalahan sehari-hari terutama terkait dengan pengambilan keputusan, namun terapi ini tidak cukup efektif untuk mengatasi klien yang mengalami hambatan kognitif dan didominasi ketidaksadaran.

## PENGAYAAN

Pengertian konseling sebagaimana yang telah didefinisikan oleh *The American Counseling Association* pada tahun 1997 adalah "aplikasi prinsip-prinsip kesehatan mental, psikologis, dan perkembangan manusia, melalui kognitif, afektif, perilaku, dan strategi intervensi yang sistematis, yang diarahkan untuk kebaikan, pertumbuhan pribadi, dan perkembangan karir, sebagaimana pada konsep patologi". Definisi ini mengarah pada kondisi normal, perkembangan, dan masalah yang lebih serius dalam konsep psikologis secara alamiah. Meskipun pelayanan konseling dibedakan berdasar berbagai tipe masalah, meliputi konselor kesehatan mental, pernikahan dan keluarga, pendidikan, rehabilitasi, pastoral, dan lainnya, namun prinsip utama konseling adalah hubungan, komunikasi, konseptualisasi, diagnostik, dan ketrampilan intervensi. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa konseling berfungsi sebagai pengubah, pencegah, maupun peningkat kehidupan. Sebagai

pengubah (*change*) konseling diarahkan pada situasi -yang apapun alasannya telah menjadi orang yang mengalami gangguan-, yang tidak dapat diatasi dengan penanganan normal karena adanya stress, ketidakpuasan, dan ketidakbahagiaan. Sebagai pencegah, konseling mampu memprediksi peristiwa-peristiwa dalam hidup yang menghasilkan stress, sehingga seseorang mampu menggambarkan sumber-sumber psikologis dan akhirnya mampu beradaptasi dengan perubahan tekanan hidup. Fungsi terakhir sebagai peningkatan, konseling berperan dalam menghadapi tantangan kehidupan dan bersifat sebagai peramal. Tujuan akhirnya adalah meningkatkan usaha untuk membuka pengalaman klien terhadap hal-hal baru dan mendalam agar dapat lebih memahami, mengapresiasi, dan memiliki kebajikan terhadap berbagai potensi hidup (Hackney dan Cormier, 2009).

Konseling sebagai sebuah perubahan atau pertumbuhan sekaligus proses maupun hasil, akan mengarahkan konselor pada pembahasan mengenai filsafat, budaya, isu-isu spiritual, sebagaimana perhatiannya terhadap psikologi dan hubungan interpersonal. Pembahasan mengenai pertumbuhan, proses dan hasil, tidak akan terlepas dari pembahasan mengenai eksistensi manusia dan seting lingkungan yang mempengaruhinya. Hal ini akan memperdalam peran filsafat dalam konseling. Beberapa orang memandang hidup sebagai sebuah urutan peristiwa dan pengalaman dimana mereka tidak mempunyai kemampuan untuk mengendalikan. Beberapa yang lain, melihat hidup sebagai sebuah tantangan yang dapat dianalisa, dikendalikan, dan diarahkan. Pandangan yang lain melihat hidup sebagai pengalaman, Berbagai cara pandang ini, memungkinkan filsafat memperbolehkan individu memilih identitas sesuai dengan yang paling sesuai dan paling baik bagi individu. Peran filsafat dalam konseling dapat diamati dari empat dimensi filsafat, yaitu *essentialism*, *progressivism*, *existentialism*, dan *postmodernism*. Berdasar dimensi ini, baik konselor maupun klien memiliki pandangan yang berbeda, yang akan

mereka tunjukkan dalam cara-cara mereka bereaksi terhadap masalah dan menanganinya, sehingga dalam proses konseling mereka dapat saling memberi pertimbangan.

*Wise therapy* sebagai salah satu pendekatan baru dalam konseling yang menekankan pada penerapan prinsip-prinsip filsafat, memberi suatu cara pandang dan teknik konseling yang dapat mengoptimalkan pencarian makna hidup pada klien. Manusia modern yang seringkali terjebak dalam rutinitas dan mekanisme kehidupan, dapat meningkatkan kebermaknaan dalam hidupnya melalui konseling ini.

Dalam konseling konvensional, tahapan konseling terdiri dari lima tahap utama, yaitu:

1. Membentuk hubungan kerja
2. Memperkirakan atau mendefinisikan masalah yang muncul
3. Mengidentifikasi dan menetapkan tujuan
4. Memilih intervensi
5. Merencanakan penghentian (termination) dan tindak lanjut

Kelima tahap konseling tersebut oleh LeBon dalam buku *Wise therapy* dijadikan sebagai panduan dalam menetapkan langkah-langkah pengambilan keputusan dengan sedikit modifikasi. Berikut adalah modifikasi yang dilakukan LeBon dalam merumuskan tahapan pengambilan keputusan dalam *wise therapy*:

1. Memahami situasi dan keputusan
2. Memahami persoalan
3. Mencari berbagai pilihan

4. Memilih pilihan yang terbaik

5. Menerapkan pilihan

Prinsip-prinsip dalam *wise therapy* sebagai konseling yang menekankan pada pencarian makna hidup, sangat membantu konseli untuk melakukan perubahan positif. Menurut penulis, hal ini menguatkan posisi *wise therapy* sebagai pengikut *positive psychology*. Dalam bukunya, Boniwell (2006) menyatakan bahwa psikologi positif adalah psikologi yang berorientasi pada pengembangan area positif individu seperti *well-being, emotion, flow, personal strengths, wisdom, creativity*, psikologi kesehatan dan karakteristik positif suatu kelompok atau institusi. LeBon dalam *wise therapy*-nya sangat tertarik dengan pembahasan mengenai area psikologi positif tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amir, L.B. (2010). Three Questionable Assumption of Philosophical Counseling. In , E.D. Cohen & S. Zinaich Jr. (Eds.), *Philosophy, Counseling, and Psychotherapy* (44-60). Newcastle: Cmabridge Scholars.
- Boniwell, I. (2006). *Positive Psychology in A Nutshell, A balanced introduction to the science of optimal functioning*. London: Great Britain
- Hackney, H.L. & Cormier, S. (2009). *The Professional Counselor, A Procees Guide to Helping*. New Jersey: Pearson.
- LeBon, T. (2001). *Wise Therapy*. New York: Continuum.