KONSELING DAN TERAPI BERORIENTASI PADA KEMAMPUAN SELF-RECOVERY: STRATEGI IMPLEMENTASI SDGS DALAM BIDANG KEMANUSIAAN

Latipun
Universitas Muhammadyah Malang
Email: latipun@umm.ac.id

ABSTRAK

Salah satu issue yang kurang memperleh perhatian oleh banyak pihak adalah efektivitas konseling dan terapi. Banyak praktik konseling dan terapi yang gagal dalam membantu klien. Kegagalan itu selain karena faktor klien juga faktor desain treatmentnya. Artikel ini menelaah tentang perlunya desain intervensi psikologi yang lebih memberikan peluang lebih besar kepada klien dalam menyelesaikan masalahnya, agar mereka tidak terlalu bergantung kepada konselor atau terapis.

Kata kunci: *Konseling, sel-recovery, strategi, kemanusiaan*

ABSTRACT

One issue that is not given enough attention by many parties is the effectiveness of counseling and therapy. Many counseling and therapy practices fail to help clients. This failure was not only due to client factors but also to treatment design factors. This article examines the need for psychological intervention designs that provide greater opportunities for clients to solve their problems, so that they are less dependent on counselors or therapists.

Keywords: *Counseling, cell-recovery, strategy, humanity*

A. PENDAHULUAN

Self-recovery sebagai model penyelesaian masalah yang ditangani sendiri oleh klien setelah memperoleh sedikit bantuan konselor atau terapis dalam menyelesaikan masalahnya. Setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Kemandirian dalam menyelesaikan masalah merupakan bagian dari tanggung jawab setiap individu untuk bisa menghadapu tantangan kehidupannya dalam jangka panjang. Prasyarat dan strategi umum dalam self-recovery dibahas dalam artikel ini.

Tulisan ini merupakan benang merah dari berbagai tulisan saya yang telah dipublikasikan dan pemikiran yang belum dipublikasikan. Apa yang saya sampaikan ini merupakan pokok pikiran yang dihasilkan dari berbagai pengalaman praktik, pengalaman mengajar, konferensi dan diskusi dengan sejawat, serta hasil-hasil penelitian yang kami lakukan selama ini. Pemikiran yang dituliskan dalam naskah ini memfokuskan pada bidang

konseling dan psikoterapi, dan arah pengembangannya ke depan baik sebagai ilmu dan implikasinya dalam praktik.

B. PERMASALAHAN DAN MODEL KONSELING

Kami mengembangkan instrumen terkait dengan identifikasi masalah di kalangan remaja. Namanya ISMAR (Identifikasi dan Skrining Masalah Anak dan Remaja) (Latipun et al., 2019). Instrumen yang telah dilakukan validasi, digunakan kajian di beberapa setting, serta diaplikasikan di UPT BK UMM untuk melakukan skrining atas masalah mahasiswa baru (tahun 2016/2017). Dalam konteks perilaku sosial, kami juga mengembangkan instrumen pengukuran tentang perilaku damai, yaitu Peaceful Behavior Scale (Latipun & Firmanto, 2017) yang telah dipakai untuk kepentingan riset dan pemberdayaan masyarakat di berbagai negara. Di antaranya di Afrika, India, Punjab Pakistan, dan di Indonesia (Indika Foundation) serta beberapa mahasiswa dalam penelitian terkait.

Berbagai kajian diketahui bahwa masalah yang dialami anak dan remaja begitu "memprihatinkan". Hasil studi perbandingan di Singapore (Latipun, 2017) maupun Malaysia (Nasir et al., 2010, 2011) dengan di Indonesia menunjukkan indikasi yang sama, baik masalah-masalah harian (yang potensial mengganggu perkembangan dan studinya), hingga masalah berat seperti depresi dan gangguan mental lainnya. Permasalahan yang demikian bukan hanya dialami pelajar sekolah menengah namun juga di kalangan mahasiswa (Ng'eno & Magut, 2014).

Kita menyadari bahwa tidak ada orang yang "bebas" dari masalah. Hasil identifikasi dan skrining itu memberikan gambaran yang lebih nyata bahwa anak-anak dan remaja mengalami masalah yang relatif kompleks sementara mereka belum matang dalam mengatasinya. Permasalahan yang mereka alami dapat berefek yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan, produktivitas, fungsi sosial dan kesehatan mental secara umum (Latipun, 2015). Lebih dari itu, permasalahan yang tidak terselesaikan secara baik dapat merembet pada perkembangan mental individu di masa berikutnya (Karisma et al., 2021, Notosoedirdjo & Latipun, 2016).

Sebetulnya, masalah psikologis itu bukan hanya dialami remaja. Semua kelompok usia, kanak-kanak hingga lanjut usia juga mengalami masalah yang sama. Bahkan orang dewasa mengalami masalah psikologis yang lebih kompleks seperti depresi, kecemasan, dan gangguan lainnya (Hersh, 2010; Istiqomah & Latipun, 2013; Notosoedirdjo & Latipun, 2016). Masalah bagi orang dewasa juga terkait dengan keluarga, pengasuhan anak, dan relasi suami-

istri, baik disadari maupun tidak disadari dan tersembunyi (Rosalinda et al., 2013; Shetty et al., 2018).

Realistasnya, kondisi psikososial individu tidak dalam kondisi yang sama. Sebagian dari kelompok itu berisiko tinggi mengami masalah psikologis / kesehatan mental. Kelompok masyarakat seperti ini di antaranya adalah orang yang mengalami kesakitan kronis menahun, mengalami bencana, dalam kondisi keluarga yang bermasalah, kemiskinan dan berbagai kondisi yang "tidak beruntung" lainnya (Latipun & Priyanggasari, 2017; Latipun, 2014; Latipun, 2015c). Hasil studi menunjukkan bahwa orang yang berada dalam risiko tinggi mengalami kondisi mental yang buruk, dan berlipat ganda berisiko mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan dengan individu pada umumnya (Notosoedirdjo & Latipun, 2016).

Semua orang memiliki hak untuk sehat serta berkembang secara optimal secara fisik, mental dan sosial. Individu bermasalah memerlukan usaha yang lebih besar untuk mengatasinya. Pendekatan psikologis telah menjadi alternatif untuk mencegah dan mengatasi berbagai masalah. Konseling dan psikoterapi bukan satu-satunya penanganan, tetapi menjadi cara "terkahir" yang diperlukan bagi banyak orang untuk terbebas dari masalahnya (Hersh, 2010; Kamunyu et al., 2016).

Dari berbagai pendangan pada ahli, penanganan kesehatan mental, khususnya konseling dan terapi lebih berorintasi pada masa lalu atau masa sekarang. Bahkan prinsip "here and now" menjadi acuan penting dalam penanganan kondisi mental klien (Comerford, 2015). Penanganan kesehatan mental melalui konseling dan terapi merupakan:

1. Bantuan konseling dan terapi yang diberikan bersifat sementara, kadang bersifat emergensi.
2. Dalam praktiknya target capaian konseling dan terapi bersifat jangka pendek.
3. Perkembangan mutakhir, konseling dan terapi lebih bersifat menyelesaikan simptom dibandingkan dengan menyelesaian akar permasalahan. Sehingga konseling dan terapi yang "cepat saji" lebih banyak diteliti dan dipraktikkan.
4. Implikasi lebih lanjut, konseling dan terapi kurang memberi kekuatan dan kemampuan klien dalam menyelesaikan masalah dalam jangka panjang.

Berbagai studi menemukan banyak klien mengalai kegagalan dalam menyelesaikan masalah melalui konseling dan terapi (Gold & Stricker, 2011; Latipun & Winarsunu, 2003, Małus et al., 2018). Kegagalan itu diduga bukan hanya karena kliennya tidak memiliki "kekuatan" dalam menghadapi masalahnya, tetapi kemungkinan terdapat kesalahan sistematik

yaitu bantuan yang diberikan kepada klien sangat pragmatis dan kurang substansial (McLennan, 1996).

Konseling dan terapi itu memerlukan kedalaman hati, empati yang kuat, refleksi dari prinsip-prinsip kemanusiaan yang ada dalam pribadi konselor/ terapis. Teknik tertentu tetap diperlukan dalam konseling, namun karena yang dihadapi konselor/terapis adalah klien sebagai manusia yang utuh, konseling memperlukan seni, strategi dan kekuatan falsafah kemanusiaan dari konselor/terapis (Istiqomah & Latipun, 2013). Konseling dan psikoterapi secara prinsip dilakukan untuk membantu klien menyelesaikan gejala/ atau masalah yang dialami saat ini. Namun di sisi lain, individu dimungkinkan menghadapi masalah berulang di kemudian hari. Permasalahan yang dihadapi di suatu saat menjadi faktor ”memperlemah” kemampuan individu dalam menghadapi masalah. Kasus relaps yang terjadi pada orang yang ketergantungan zat, berulangnya orang melakukan kesalahan yang sama di kemudian hari adalah contoh bahwa terjadi proses melemahnya kemampuan dan kemauan individu itu dalam mengatasi masalah (Latipun at al., 2019).

Konseling dan terapi diselenggarakan untuk memberikan kekuatan baru kepada individu dalam menghadapi masalah saat ini dan masalah di kemudian hari. Islam mengajarkan kepada umat manusia agar menatap masa depannya lebih baik. Masa depan itu dapat dimaknakan setelah hari ini dan/atau kehidupan setelah di dunia yang tanpa batas. Sutainable Development Goals (SDGs) yang dirumuskan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa tentang tujuan pembangunan berkelanjutan memberikan penguatan kepada semua ilmuwan, dalam hal ini termasuk bidang konseling dan terapi untuk berketapan hati bahwa dalam menjalankan profesinya tidak cukup untuk kepentingan saat ini (Elujekwute et al., 2022; Dybdahl & Lien, 2017). Pembangunan berkesinambungan merupakan strategi yang harus diwujudkan oleh bangsa-bangsa di dunia ini dalam semua bidang keilmuan.

Pembangunan kesejahteraan dan kualitas sumberdaya manusia itu tidak hanya ditunjukkan oleh tingkat pendidikan individu. Secara substansial juga berupa kemampuan individu dalam menyelesaikan berbagai masalah pribadinya, dan masalah-masalah lain yang lebih luas, lebih produktif dan fungsional secara psikososial (Elujekwute et al., 2022; Dybdahl & Lien, 2017). Dalam konteks individu atau kelompok, sangat dibutuhkan kemampuan dan usaha individu dalam menyelesaikan masalah sendiri sesuai dengan kapasistasnya. Itulah yang disebut sebagai self-recovery. Semakin banyak individu yang memiliki kemampuan self-recovery atas masalahnya, semakin banyak pula orang yang sehat dan meringankan beban masyarakat luas (Keyes, 2013; Latipun, 2014a, Latipun, 2014b).

Ada ungkapan: “banyak orang yang tidak selesai dengan dirinya sendiri.” Konseling dan terapi perlu menaruh dasar-dasar yang lebih bermakna untuk membantu individu terbebas dari masalah [Karisma et al., 2021; Latipun, 2015a). Bantuan tersebut tidak hanya terkait dengan masalah yang sedang dialami, yang sangat penting adalah membantu menghadapi berbagai kesulitan dan masalah dalam jangka panjang yang kemungkinan dihadapi sepanjang hidupanya (Latipun, 2015a). Kemampuan individu dalam merecovery dirinya dapat membantu dirinya dalam memperkuat menjaga kesehatan dan kesejahteraan pribadi dan lingkungannya (Latipun, 2010).

C. KEBERHASILAN KONSELING: MITOS ATAU REALITAS?

Tujuan konseling dan terapi adalah membantu individu untuk menjadi pribadi yang tangguh, dan adaptif terhadap kehidupan ke depannya (Latipun, 2015a). Permasalahannya adalah bagaimana konseling menjawab persoalan seperti ini? Keberhasilan konseling dan terapi itu suatu realitas atau mitos? Pertanyaan ini tidak mudah dijawab karena banyak hal (Ng’eno & Magut, 2014). Pengakuan dan studi akademik menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Secara teori, banyak orang yang datang ke konselor/ psikolog untuk mencari cara yang tepat dalam menyelesaikan masalahnya (Latipun, 2015a). Realitasnya, setiap hari banyak orang yang berkunjung ke konselor/psikolog untuk meminta bantuan menyelesaikan masalahnya.

Para konselor/psikolog menjelkaskan bahwa bantuan yang diberikan mampu meringankan ”beberapa derajad” kesulitan yang dialami individu yang berkonsultasi itu (Luborsky et al., 1985; Ng’eno & Magut, 2014), Nindialoka & Latipun, 2019). Hal tersebut memberi keterangan bahwa konseling/ terapi memberi nilai positif bagi penyelesaian masalah klien. Banyak dilakukan studi terkait dengan efektivitas konseling/ terapi. Berbagai kajian akademik dan eksperimen menyimpulkan bahwa berbagai jenis model terapi secara efektif membuahkan hasil yang signifikan (Latipun et al., 2016; Latipun et al., 2012; Luborsky et al., 1985). Jadi, studi akademik itu menghasilkan kesimpulan yang sejalan dengan pengakuan subjektif baik yang dialami klien maupun para konselor/ psikolog profesional.

Studi lain terkait dengan efektivitas pemberian konseling ini dilakukan, kepada klien dengan berbagai masalah dan gangguan mental di ranah komunitas. Studi klasik maupun kontemporer memberikan hasil yang cukup mengejutkan. Secara umum, keberhasilan konseling dan terapi mencapai sekitar 50% dari klein-klien yang ditangani, bahkan kurang dari angta tersebut (Małus et al., 2018). Atas temuan ini sebagian pihak menyimpulkan bahwa konseling dan terapi itu kurang membantu klien. Dianggap kurang efektif. Membaca hasil

penelitian tersebut, perlu hati-hati dan perspektif kita perlu dibuka lebar-lebar. Masalah yang ditangani dalam konseling dan terapi adalah masalah yang berat (yang secara individual tidak mampu menangani), kondisi eksternal dan internal klien seringkali tidak mendukung bagi penyelesaian masalah, dan kemungkinan strategi konselor/ terapis kurang sesuai (Latipun, 1999, 2021; Luborsky et al., 1985).

Kambuhnya suatu gangguan (relaps), kegagalan klien dalam menyelesaikan masalah, atau ketidakmampuan klien menyelesaikan masalah lain di kemudian hari, mengindikasikan bahwa konseling dan terapi "kurang" efektif dalam menguatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah (Latipun, 1999; Małus et al., 2018). Perspektif "setiap masalah perlu metode yang berbeda" merupakan model yang banyak diikuti oleh para psikolog dalam membantu klien.

Dalam berbagai kasus dijumpai bahwa individu yang bermasalah mengalami degradasi kualitas pribadinya dalam menghadapi tantangan dan masalah kehidupannya. Malasah dan gangguan mental itu seringkali membuat yang bersangkutan mengalami penurunan "kekuatan" dalam menghadapi tekanan dan masalah yang lain. Karena itu, wajar jika mereka mengalami relaps (mengalami masalah yang sama) di waktu yang lain. Karena itu, konselor/ terapis perlu pendekatan yang lebih baik dalam membantu kliennya agar klien dapat mendapatkan kembali kualitas-kualitas pribadinya setelah mengalami masalah dan memperolehlah bantuan konseling dan terapi (Fairburn & Cooper, 2011; Cougle, 2012).

Dalam konteks keberhasilan konseling/ terapi, keberhasilan dengan angka 50% adalah sangat baik. Apalagi jika subjek yang ditangani itu memiliki kemampuan jangka panjang, yang tidak hanya menyelesaikan masalah yang sedang dialami. Juga mampu menjaga diri dan memiliki stratgi yang konstruktif dalam menyelesaikan masalah di masa depannya.

Saya telah melakukan studi tentang menyelesaikan masalah konflik interpersonal di kalangan remaja (Latipun, 2010). Mereka yang memperoleh layanan konseling, bukan hanya dapat menyelesaikan konflik interpersoalnya (yang sudah akut), mereka juga menjadi agen-agen perdamaian kepada teman-temannya. Itu artinya, manfaat konseling memberi dampak jangka panjang, dan termanfaatkan secara luas kepada orang lain. Jadi konseling itu dapat dikembangkan untuk menyelesaikan masalah kekinian, tetapi juga berfungsi mengembangkan perilaku yang sehat secara psikososial di kemudian hari. Yang menjadi tantangan dan issue penting bagi banyak profesi di bidang konseling dan terapi adalah peningkatan kualitas praktik konseling dan terapi agar lebih efektivitas dan memberi hasil untuk jangka panjang. Strategi ditawarkan pada kesempatan ini yaitu penerapan konseling dan terapi berorientasi pada self-recovery.

D. KONSELING DAN TERAPI BERORIENTASI PADA SELF-RECOVERY

Setiap manusia pada hakekatnya berkemauan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Secara natural tubuh manusia memiliki mekanisme ”reflek” sebagai cara yang paling dasar dalam mengatasi masalah yang ada di tubuh. Menyelesaikan masalah dengan melibatkan orang lain dilakukan jika dia sendiri tidak mampu mengatasinya sendiri (Martinez et al., 2020; Norman & Rosvall, 1994).

Prinsip ”berkemampuan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri” dapat dikembangkan dalam praktik konseling dan terapi. Meskipun konseling dan terapi itu melibatkan pihak lain dalam menyelesaikan masalah, tetapi akhir dari konseling dan terapi sepatutnya mengembalikan prinsip tersebut, klien mampu menyelesaikan masalah dan mengembangkan diri di kemudian hari.

Usaha individu untuk menangani, memulihkan, atau mengembalikan kondisi dirinya ke dalam kondisi yang normal/optimal. Itulah yang disebut self-recovery. "Self-recovery" merupakan usaha individu untuk pulih dari kesulitan atau krisis psikososial tanpa melibatkan pihak lain, termasuk konselor/terapis atau dukungan professional lain. Self-recovery terkait dengan kemampuan alamiah individu untuk tumbuh dan beradaptasi setelah mengalami peristiwa traumatis atau stresor yang berat (Najavits, 2017; Midleton & Garvie, 2008; Paterson, 2008).

Setiap individu memiliki kekuatan dan sumber daya internal untuk melakukan self-recovery sehingga mereka pulih dari kesulitan emosional atau situasi social yang didihadapi.Self-recovery ini sebetulnya lebih memanfaatkan potensi diri individu untuk mengatasi masalah dan tantangan kehidupannya sendiri dan mengembangkan koping yang sehat dan efektif (Paterson, 2008). Bantuan awal dari kalangan professional tetap diperlukan setiap individu dalam menyelesaikan masalahnya (Hersh, 2010; Kamunyu et al., 2016; Nindialoka & Latipun, 2019). Kalangan profesional atau orang-orang sekitarnya memberikan kekuatan tambahan untuk memberikan perspektif dan kemauan individu dalam menyelesaikan masalahnya sendiri, sekaligus sebagai sumber belajar.

Self-recovery dapat mencakup mengembangkan keterampilan koping yang efektif, merespons dengan bijaksana terhadap tekanan, membangun kepercayaan diri, dan meningkatkan kesadaran diri (Midleton & Garvie, 2008; Najavits, 2017). Self-recovery dapat membantu individu menghadapi tantangan kehidupan mereka dengan lebih positif dan mengurangi dampak negatif dari peristiwa traumatis atau stresor yang berat. Dalam kaitannya dengan resiliensi (daya tahan individu), self-recovery itu dapat menopang fungsi resilience dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman dan tumbuh dari dalam diri sendiri.

Self-recovery tidak selalu berlaku dalam setiap situasi atau untuk setiap individu. Dalam konteks konseling/terapi, bantuan profesional dan dukungan dari orang-orang terdekat dapat menjadi bagian penting dari proses pemulihan seseorang untuk tahap awal. Namun demikian, konselor/ terapis atau pihak profesional yang membantu individu perlu memberikan penguatan kepada kliennya agar dapat menyelesaikan masalahnya dan tantangan ke depannya (Cougle, 2012). Jadi bantuan psikososial itu bersifat sementara, dan sebagian besar tantangan dan masalah individu lebih memerlukan kemauan dan usaha sendiri untuk mengatasinya.

Konseling dan terapi berorientasi pada self-recovery mengikuti prinsip sebagai berikut.

1. Lebih menekankan tentang keterlibatan diri dalam menyelesaikan masalah dan tantangan kehidupannya.
2. Lebih mengandalkan pada kekuatan internal klien dibandingkan dengan kekuatan luarnya.
3. Lebih mengutamakan proses individu untuk eksplorasi diri, pembelajaran dari pengalaman, dan peningkatan keterampilan koping.
4. Setiap individu bertanggung jawab untuk menyelesaikan masalah dirinya dan berkembang secara optimal.

Tampaknya konseling dan terapi berorientasi self-recovery ini sangat individualis dan kurang memanfaatkan sumber-sumber yang ada di sekitarnya (Sutoko & Latipun, 2021). Bantuan, pertolongan, dan perhatian dari orang lain tidak dapat dikesampingkan dalam menyelesaikan masalah (Hanapi & Latipun, 2019; Luborsky et al., 1985; Widyaswara et al., 2022). Namun pada hakekatnya setiap individu diharap dapat berusaha secara mandiri (sesuai dengan kapasitasnya) untuk menyelesaikan masalah dan memulihkan diri. Realitas dalam kehidupan ini menunjukkan bahwa tidak ada orang yang menolong orang lain setiap saat dan sepanjang hayat. Pertolongan dari orang lain lebih berfungsi memperkuat usaha individu dalam menghadapi tantangannya.

Bagaimana caranya mewujudkan konseling/terapi berorientasi pada self-recovery itu? Untuk memperoleh hasil yang optimal, pendekatan integratif lebih diutamakan untuk menghasilkan proses penanganan klien. Prinsip konseling dan terapi berorientasi self-recovery sepenuhnya ”berpihak” untuk membantu klien menemukan dan belajar menyelesaikan sendiri tantangan kehidupannya (Keyes, 2013, Midleton & Garvie, 2008).

Konseling dan terapi itu bukanlah sekedar suatu “teknik” dan tidak selalu beroientasi pada teknik tertentu. Konseling dan terapi lebih harus lebih dipahami sebagai strategi yang dilakukan konselor yang menggunakan seni interaksi, perhatian, dan kesejatian. Karena itu, dalam proses konseling perlu memperhatkan hal berikut:

1. Nilai dasar konselor/ terapis dalam membantu klien adalah mengembangkan berkemampuan dan usahanya untuk self-recovery atas masalah dan gangguan yang dialami: tidak cukup klien merasa happy setelah mengikuti proses konseling, perasan cemas dan stressnya berkurang. Para ahli selalu menekankan bahwa tujuan konseling/ terapi yang substansial bukan hanya mengurangi stress saja, tetapi "menyelesaikan masalah yang essensial", dan lebih dari itu adalah kemampuan dia dalam tumbuh berkembang, termasuk mampu melakukan self-recovery ketika mengalami masalah lain di kemudian hari.
2. Membantu klien memahami dirinya yang lebih baik (termasuk tanda-tanda bermasalah), kepedulian kepada dirinya yang lebih baik, secara aktif dan konstruktif ambil-ambil langkah untuk perbaikan dirinya sebagai inti dari self-recovery. Dalam hal ini, setidaknya klien mampu mempertahankan capaian positif yang diperoleh ketika proses konseling/ terapi.
3. Memberi kesempatan yang seluas-luaskan kepada kliennya untuk belajar cara dan strategi dalam menyelesaikan tantangan dan masalahnya, mencoba dan berusaha mengatasi masalahnya sendiri, memonitor kemajuan dan perkembangan prinadinya, sampai pada kondisi yang optimal.

E. IMPLEMENTASINYA KONSELING DAN TERAPI BERORIENTASI SELF-RECOVERY

Konseling berientasi peda kemampaun self-recovery, berarti klien dipersiapkan lebih awal untuk meraih outcome jangka Panjang. Tujuan konseling jangka pendek selalu ada pada setiap model konseling dan terapi, tetapi konselor dan klien lebih mengusahakan agar klien menyelesaikan sendiri masalahnya. Klien tidak hanya menyelesaikan masalah "kekinian" yang sedang dihadapi, juga memiliki kemampuan antisipatif, adaptif, ketahanan, serta strategi yang kontruktif dalam menghadapi masalah berikutnya [Latipun & Priyanggasari, 2017; Latipun, 2014a).

Kesadaran klien terhadap sumber daya internalnya sangat penting untuk melakukan self-recovery. Setiap individu memiliki sumberdaya internal antara lain berupa kemauan, harapan, kesungguhan, dan koping yang efektif [Latipun et al., 2012). Sumberdaya internal itu dapat mendorongnya untuk melakukan pemulihan. Proses konseling dan terapi menjadi media klien untuk mengeksplorasi sumber internalnya dan belajar memahnfaatkannya dalam melakukan self-recovery.

Mungkin saja, individu mengalami kesehatan mental yang kompleks seperti gangguan mood, kecemasan berat (Latipun et al., 1998), atau gangguan psikologis lainnya. Dalam kasus-kasus ini, bantuan profesional dari terapis atau konselor diperlukan untuk membantu individu dalam proses pemulihan (Luborsky et al., 1985). Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas sangat penting dalam proses pemulihan (Latipun et al., 2019; Najavits, 2017). Dukungan orang lain lebih berfungsi sebagai feed-back, model, penguat atas usaha dan capaian individu.

Yang menjadi hambatan terbesar individu untuk melakukan self-recovery adalah perasaan putus asa atau hilang harapan. Individu yang merasa putus asa atau kehilangan harapan dalam menghadapi kesulitan hidup, mereka tidak terdorong untuk mencoba melakukan self-recovery. Perasaan ini dapat menghambat motivasi dan inisiatif untuk berusaha mengatasi masalah. Menjaga kondisi emosi dan motivasi kien menjadi bagian yang tidak terpisah dari proses konseling dan terapi.

Setiap individu memiliki konteks dan situasi hidup yang unik. Terkadang, dukungan profesional atau bantuan dari orang lain dapat menjadi kunci penting dalam membantu individu mencapai self-recovery (Luborsky et al., 1985). Jika seseorang mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah atau kesulitan hidup, sangat disarankan untuk mencari dukungan dari tenaga profesional terlatih seperti terapis, konselor, atau ahli kesehatan mental. Secara umum, konseling dan terapi berientasi pada self-recovery ini dapat dikembangkan dan diaplikasikan kepada klien dengan berbagai masalahnya.

Para ahli psikologi secara tidak langsung telah memberi dasar-dasar yang kuat betapa pentingnya self-recovery itu diperlukan individu. Misalnya Albert Bandura yang menekankan perlunya keyakinan diri untuk mengatasi masalah dan tantangan untuk mencapai tujuan-tujuan yang lebih baik (Bandura, 1977). Keyakinan diri ini dapat mendorong individu untuk berusaha keras dalam menyelesaikan masalahnya.

Demikian juga Abramson et al. (1978) juga menekankan tantang potensi positif pada diri individu, untuk mengatasi stress dan trauma, serta pulih dan tumbuh dari pengalaman-pengalaman sulit. Ahli-ahli konseling pun secara khusus memberi pemahaman kepada kita, bahwa apa yang diberikan kepada klien pada dasarnya untuk meningkatkan dan mencapai kepribadian yang matang, pribadi yang berfungsi sepenuhnya, atau pribadi yang teraktualisasi, dan sejenisnya.

F. IMPLEMENTASI KONSELING DALAM KERANGKA SDGs

Konseling menaruh perhatian pada usaha-usaha penyelesaian masalah yang bersifat individual. Walaupun dalam perkembangan mutakhir telah berkembang model yang juga memberi perhatian pada persoalan yang luas, seperti keluarga dan komunitas, namun demikian, akar penyelesaiannya adalah pada individu dan individu-individu. Psikologi berpandangan bahwa persoalan yang besar seperti masalah konflik dan perdamaian, pembangunan masyarakat, persoalah lainnya juga bersumber pada individu yang terlibat di dalamnya. Pribadi-pribadi yang sehat di komunitas itu secara langsung menentukan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan (Latipun, 2014a, 2014b). Karena itulah, betapa pentingnya penanganan masalah secara individual.

Persyarikatan Bangsa-bangsa telah merumuskan tujuan-tujuan pembangunan berkelanjutan yang diharapkan dapat diwujudkan di semua negara. Tujuan-tujuan tersebut disebut Sustainabile Development Goals (SDgs) yang terdiri dari 17 tujuan. Tujuan konseling dan psikoterapi memiliki relevansi dengan SDGs, khususnya bidang kemanusiaan (Keyes, 2013; Dybdahl & Lien, 2017).

Tujuan konseling secara umum adalah untuk menghasilkan pribadi yang matang, berfungsi secara penuh, dan sehat secara mental. Dalam rumusan SDGs, tujuan ini sejalan dengan rumusan: menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Strategi konseling berbasis pada self-recovery, sangat sesuai dengan tujuan yang dirumuskan PBB mengenai pembangunan yang berkelanjutan. Kesehatan secara mental, dan kemampuan individu self-recovery dalam menghadapi berbagai masalahnya, menjadi strategi yang urgen untuk saat ini.

Kerangka konseling berorientasi self-recovery ini secara substasial bukan “barang” baru. Namun, tidak banyak ahli psikologi konseling maupun kalangan profesional yang mengaplikasikan model konseling ini. Perhatian ahli dan profesi untuk membantu mencapai tujuan-tujuan jangka panjang diharap dapat menggugah kesadaran bersama dalam meningkatkan kesejahtaraan individu dan masyarakat luas.

G. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, kesimpulannya sebagai berikut.

1. Pada setiap klien tidak hanya memerlukan penanganan masalah/gangguan yang dialami. Selebihnya, mereka juga memerlukan kemampuan secara personal untuk melakukan

recovery atas masalah yang dialami. Dengan demikian, individu yang memperoleh pelayanan konseling/ psikoterapi lebih antisipatif dan proaktif.

2. Konseling dan terapi lebih berhasil mencapai tujuan jangka panjang jika menyiapkan dan mengembangkan kemampuan klien melakukan self-recovery dalam menyelesaikan masalahnya.
3. Konseling dan terapi berorientasi pada self-recovery pada dasarnya lebih mengembangkan konseling yang substantif dan memperdayakan klien dalam menghadapi masalah dan tantangannya.

DAFTAR PUSTAKA

Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology, 87(1), 49–74. https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Comerford, P. (2015) Emotion In The 'Here-And-Now'. Eisteach, 15(l), 12-16

Cougle, J.R. (2012). What Makes a Quality Therapy? A Consideration of Parsimony, Ease, and Efficiency. Behavior Therapy, 43(3), 468-481

Dybdahl, R & Lien, L. (2017). Mental health is an integral part of the sustainable development goals. Prev Med Commun Health, 1(1), 1-3

Elujekwute, E.C., Danburam, I.U. Rev. Uwalaka, M.C. & Nnome, C.I. (2022). Guidance and Counseling and The Achievement of Sustainable Development Goals (SDGs) In Nigeria. Sapientia Global Journal of Arts, Humanities and Development Studies (SGOJAHDS), 5(3), 205 – 216

Fairburn, C.G & Cooper, Z. (2011). Therapist competence, therapy quality, and therapist training. Behav Res Ther, 49(6-7), 373-8. doi: 10.1016/j.brat.2011.03.005.

Gold, J. & Stricker, G. (2011). Failures in Psychodynamic Psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology: In Session, 67*(11), 1096—1105

Hanapi, T.N. & Latipun. (2019). Intervention Using Individual and Social Approaches (Non-Medication) in Improving the Self-Regulation of Children with Special Needs and Self-Regulatory Problems. Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling and Humanities (ACPCH 2019)

Hersh, S.A. (2010). *Last Addiction: Why self-help is not Enough*. Waterbrook.

I-Iarpaz, N. (1994). Failures in Group Psychotherapy: The Therapist Variable. *International Journal of Group Psychotherapy, 44*(1) 3-34

Istiqomah & Latipun (2013). Coping strategies to satisfied psychological needs women with Postpartum depression. Proceeding of International Conference on Psychology in health, educational, and organization setting: "Psychology in Changing Global

Contexts" Faculty of Psychology Universitas Airlangga Surabaya, 21-23 November 2013.

Kamunyu, R.N., Ndungo, C., & Wango, G. (2016). Reasons Why University Students Do Not Seek Counselling Services in Kenya. *Journal of Education and Practice, 7*(15)

Karisma, D.P., Zulfany, S.N. Yuniardi, M.S. & Latipun (2021). Application of Negative Reinforcement and Reward Technique to Reduce Behavior of Collecting Goods in a Patient with Schizophrenia. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 27*(1):128-137.

Keyes, C.L. (2013). *Mental Well-Being: International Contributions to the Study of Positive Mental Health*. Spranger.

Latipun & Firmanto, A. (2017). Development and validation of Peaceful behavior Scale Proceedings of the 3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2017).

Latipun & Priyanggasari, A.S. (2017). Resilience and social adjustment as the mediation of relation between neuroticism and psychological Symptomatic Condition of patients with HIV/AIDS in Indonesia. Proceeding 4th International Conference on the Community Development in ASEAN (AMCA, 21-23 March 2017.

Latipun & Winarsunu, T. (2003). Evaluasi Pelaksanaan Konseling Trauma di Indonesia. Laporan tidak dipublikasikan.

Latipun (1999). Riset dan pengukuran efektivitas konseling dan psikoterapi. *Jurnal Psikodinamik, 1* (3), 1-7.

Latipun (2010). Pembentukan Perilaku Damai di Kalangan Remaja: Interpretative Phenomenological Analysis terhadap Proses Konseling. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 17-28.

Latipun (2014a). Community-based Trauma Recovery: Indonesian Experiences in Mass-Trauma Intervention. Proceeding Building Emotional Resistance, Enhancing Resiliency and Improving Recovery, diselenggarakan Perkama Training, 2014.

Latipun (2014b). Pemulihan trauma berbasis komunitas: Pengalaman Indonesia dalam intervensi trauma massal. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi, 2*(3), 278-285.

Latipun (2015a). *Psikologi Konseling*, UMM Press.

Latipun (2015b). Strategi Konselor dalam layanan konseling, *Jurnal Bimbingan dan Konseling, 1(*1), 30-42.

Latipun (2015c). Trauma, tsunami dan perdamaian, Presentasi pada Seminar 10 tahun Tsunami Aceh: Recovery dan resiliensi masyarakat akibat bencana. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 3(1) 1-8.

Latipun (2017). *Permasalahan siswa di Singapore dan Indonesia*. Laporan Hasil Penelitian, Universitas Muhammadiyah Malang.

Latipun (2021a) Dari Siswa untuk Siswa: Pendekatan Komunitas Dalam Kegiatan Bimbingan dan Konseling. Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2021 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY

Latipun (2021b). Kaunseling dan Perdamaian: Keberkesanan Kaunseling Berfokus Resolusi Konflik Antara Rakan Sebaya bagi Peningkatan Tingkah Laku Aman dalam Kalangan Remaja. Psychology Forum.

Latipun (2022). Arah Baru Layanan Konseling: Belajar dari Pengalaman Pendemi Covid-19. Prosiding Seminar Penguatan Pelayaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah pada Masa Pandemi Covid-19, Prosiding ABKIN Vol 2 (2) ABKIN Jawa Timur

Latipun, Amalia, D.R. & Hasanati, N. (2018). Relation Social Support and Psychological Well-Being among Schizophrenic Patients: Self-Care as Meditation Variable? Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities

Latipun, Karindra, A.P., & Hasanati N. (2019). Family and Cognitive Integrative Treatment to Prevent Relapse of Substance Abuse among Adolescents in Indonesia. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology, 7*(2), 1-12

Latipun, Kurniawan, Y., Mulia, P.H. (2016). The effect of Thought Stropping Therapy on the Blood and Pulse Pressures as an Anxiety Indicator of Injection. *International Journal of Tropical Medicine, 11*(6), 220-225.

Latipun, Nasir R., Zainah A.Z. & Khairudin R. (2012). Effectiveness of Peer Conflict Resolution Focused Counseling in Promoting Peaceful Behavior among Adolescents. *Asian Journal of Social Science*, 8, 13-19.

Latipun, Suharsono, Y. & Wahyudi (1998). *Penggunaan Zat Adiktif di kalangan Remaja di Malang.* Laporan tidak dipublikasikan.

Llewellyn-Beardsley J, RennickEgglestone S, Callard F, Crawford P, Farkas M, Hui A, et al. (2019) *Characteristics of mental health recovery narratives: Systematic review and narrative synthesis*. PLoS ONE 14(3): e0214678. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214678

Luborsky, L., McLellan, A.T., Woody, G.E., O'Brien, C.P., Auerbach, A. (1985). Therapist Success and Its Determinants. *Arch Gen Psychiatry, 42*, 602-611.

Lukman, I.A., Latipun, & Hasanati, N. (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Performa Kerja Dimoderasi oleh Manajemen Diri pada Guru Honorer SD Di Banda Aceh. *Jurnal Diversita, 5*(2), 126-135.

Małus, A., Konarzewska, B., Galińska-Skok, B. (2018). Patient's failures and psychotherapist's successes, or failure in psychotherapy in the eyes of a psychotherapist. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 3,* 31–41

Martinez, A.B., Co, M., Lau, J., Brown, J.S. (2020). Filipino help-seeking for mental health problems and associated barriers and facilitators: A systematic reviews. on Psychiatry. Psychiatry Epidemiol. 2020; 55(11): 1397–1413. doi: 10.1007/s00127-020-01937-2

McLennan, J. (1996). Improving our understanding of therapeutic failure: A review Counselling. *Psychology Quarterly, 9*(4), 391-397, DOI: 10.1080/09515079608258717

Midleton, K. & Garvie, S. (2008). *Self-Harm: The Part to Recovery.* Lion Hudson plc.

Najavits, L.M. (2017). *Recovery from Trauma, Addiction, or Both: Strategies for Finding Your Best Self.* THE GUILFORD PRESS.

Nasir, R., Yusooff, F. Zamani, Z.A., Khairudin, R., & Latipun. (2010). Effects of Family, Self-Esteem, Cognitive Distortion on Depression among Malay and Indonesian Juvenile Delinquents. International Conference on Learner Diversity, Procedia Social and Behavioral Sciences (2010)

Nasir, R., Yusooff, F., Zamani, Z.A., Khairudin, R., & Latipun (2011). Psychological factors between Malaysian and Indonesian Juvenile Delinquents. *World Applied Sciences Journal (Special Issue of Social and Psychological Science for Human Development), 12*, 52-57.

Ng'eno, G.K. & Magut, A. (2014). Students' perception of the impact of Guidance and Counseling programmes on the Satisfaction of Vocational needs in selected Kenyan secondary schools. *Journal of Education and Practice, 5*(36), 171-179

Nindialoka, H. & Latipun (2019). Does Brief Psychoeducation Works in Enhancing Street Children Knowledge to Prevent Sexual Abuse? Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)

Norman, J. & Rosvall, S.B. (1994). Help-seeking behavior among mental health practitioners. Clinical Social Work Journal, 22, 449–460.

Notosoedirdjo, M. & Latipun (2016). Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan. UMM Press.

Paterson, A. (2008). *Beating eating disorders: Step by Step a Self-Help Guide for Recovery.* Jessica Kingsley Publishers

Rosalinda, L., Latipun, & Nurhamida, Y. (2013). Who have higher psychological well-being? A comparation between early married and adulthood married women. *Journal of Educational, Health and Community Psychology,* 2(2), 24-34).

Shetty, P., Mane, A., Fulmali, S., & Uchit, G. (2018) Understanding masked depression: A Clinical scenario. Indian J Psychiatry. 2018 Jan-Mar; 60(1): 97–102. doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_272_17

Sutoko, I. & Latipun. (2021). Want a healthy life: A qualitative study on motivation to cease alcoholic drink addiction. *Journal of Social Behavior and Community Health (JSBCH),* 5(1), 612-621.

Widyaswara, W.E., Latipun, Syakarofath, N.A. (2022). Memotret Peran Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi Remaja yang Diasuh oleh Ibu Tunggal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP) 8* (2).