

Konseling Eksistensial sebagai Pendekatan Filosofis

Refnadi

¹ MTsN 1 Tanjung Jabung Barat

Info Artikel :

Diterima 24 Juli, 2021
Direvisi 24 Agustus, 2021
Dipublikasikan 1 September 2021

Kata Kunci:

Konseling Eksistensial
Pendekatan Filosofis

ABSTRAK

Tujuan dari artikel ini adalah untuk memperkenalkan beberapa tema utama dalam konseling filosofis, dan menyarankan cara-cara di mana ide-ide ini mungkin berguna bahkan praktisi yang tidak ingin mengadopsi pendekatan filosofis secara eksplisit. Makalah ini juga menggambarkan beberapa cara di mana konseling filosofis merupakan tantangan asli untuk pendekatan konseling. Salah satu perkembangan paling signifikan dalam konseling dalam dekade terakhir telah munculnya minat di antara konselor untuk mempelajari wawasan filosofis dan ide-ide. Di masa lalu, konseling, sebagian besar cabang psikologi, ilmu sosial, sehingga perlu mempertahankan hubungan yang wajar dan panjang dengan filsafat. Meskipun tulisan-tulisan filsuf mungkin berguna untuk tujuan mengklarifikasi dilema etika, atau untuk menambahkan keterangan intelektual teori, untuk sebagian besar konselor domain relevansi praktis sedikit filosofis ketika datang ke pekerjaan yang sebenarnya dengan klien. Posisi ini telah mulai berubah dalam beberapa tahun terakhir. Peningkatan jumlah konselor menyadari bahwa masalah pribadi dan dilema bahwa klien mereka hadir di ruang terapi sebenarnya bisa diatasi dengan menggunakan ide-ide dan metode filosofis.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author.

Koresponden:

Bukhari Ahmad,
Email: bukhari86@gmail.com

Pendahuluan

Mengapa ini terjadi? Mengapa filsafat tiba-tiba menjadi sumber yang berguna untuk konselor? Mungkin penjelasan terkuat untuk pertumbuhan konseling filosofis dapat ditemukan dalam pengakuan bahwa, dalam era sebelumnya, filsafat memang diterapkan untuk masalah sehari-hari, dan secara luas digunakan sebagai bentuk 'terapi'. Menurut alur argumentasi ini, itu terjadi di abad-19 dan abad-20 filosofi menjadi sangat teknis dan akademis. Di Yunani Kuno, sebaliknya, filsuf yang aktif digunakan oleh anggota komunitas mereka untuk membantu memilah masalah kehidupan yang sulit dan konflik. Tradisi filsafat Timur - misalnya, Zen Buddhisme dan studi Veda - masih tetap berakar kepada masyarakat lokal dan kekhawatiran orang-orang biasa. Pertumbuhan konseling filosofis dapat dipahami sebagai kebangkitan nilai-nilai dan praktik kuno, didorong oleh antusiasme filsuf ingin menunjukkan kegunaan praktis keterampilan mereka.

Penjelasan alternatif untuk kepentingan dalam filsafat konselor dapat ditemukan dalam perkembangan terakhir di dunia terapi itu sendiri. Bagaimana kita memahami persamaan dan perbedaan antara teori-teori? Menjawab pertanyaan-pertanyaan seperti ini membutuhkan akses ke meta-perspektif, dari mana ide-ide psikologis pada gilirannya dapat dianalisis dan dipahami. Filsafat memberikan suatu meta-perspektif. Tampaknya hampir tak terelakkan, kemudian, bahwa sebagai keragaman teoritis dan terintegrasi, demikian juga memiliki dorongan untuk menumbuhkan perdebatan filosofis informasi tentang sifat terapi.

Faktor ketiga yang mempengaruhi gerakan konseling filosofis yang populer adalah pendekatan eksistensial untuk konseling dan psikoterapi. Terapi eksistensial tidak pernah menemukan jalan ke dalam daftar utama terapi "*brand name*", seperti *psychodynamic* dan *cognitive-behavioural*. Jumlah praktisi spesialis

yang terlatih dalam terapi eksistensial tetap kecil. Namun demikian, tulisan-tulisan terapis eksistensial seperti Rollo May, RD Laing, Irvin Yalom, Emmy van Deurzen dan Ernesto Spinelli memiliki dampak jauh melampaui komunitas terapis eksistensial. Jadi, meskipun sebagian besar terapis eksistensial mungkin ingin menjauhkan diri dari apa yang telah menjadi dikenal sebagai konseling filosofis (yang mereka anggap terlalu eklektik), pekerjaan mereka telah memiliki pengaruh yang memungkinkan banyak konselor untuk menghargai nilai filosofis terhadap informasi pendekatan terapi ..

Pembahasan

JANGKAUAN DAN LINGKUP ANALISIS FILOSOFIS

Ruang lingkup yang besar dan berbagai tulisan filosofis dapat membuat konselor kesulitan untuk menggunakan kebermaknaan filsafat sebagai sumber daya. Penting untuk mengenali bahwa para filsuf profesional menjalani bertahun-tahun pelatihan ilmiah dalam rangka mencapai penguasaan disiplin mereka, dan bahkan kemudian akan cenderung mengkhususkan diri dalam bidang tertentu. Beberapa konselor, telah mempelajari filsafat sebelum memasuki pelatihan, dan akan memiliki dasar yang kuat dari yang untuk menggunakan wawasan filosofis dalam konseling. Bagi konselor yang tidak memiliki latar belakang seperti itu, mungkin akan membantu untuk menawarkan gambaran singkat dari jangkauan dan ruang lingkup sastra filsafat, setidaknya sejauh ini telah dieksplorasi dalam kaitannya dengan konseling. Hal ini dimungkinkan untuk mengidentifikasi empat kelompok utama filsuf yang karyanya telah terbukti bernilai bagi konselor.

- *Filsafat Yunani Kuno*. Pikiran filsuf Yunani seperti Aristoteles, Socrates dan Plato dapat dianggap sebagai landasan intelektual peradaban Barat. Filsafat digunakan dan dihormati dalam kehidupan Yunani, dan isu-isu dan perdebatan yang bersangkutan filsuf klasik, dan metode yang mereka gunakan untuk memeriksa masalah tetap relevan sampai saat ini.
- *Filsuf Pencerahan*. Sekitar abad ketujuh belas dan kedelapan belas, Eropa sedang dalam proses pindah dari sistem sosial tradisional yang didasarkan pada agama, feodalisme dan ekonomi pertanian, untuk era modernitas ditandai dengan kota, melek huruf, demokrasi dan nilai-nilai ilmiah. Tokoh kunci di sini adalah Descartes, Locke, Hume dan Kant. Perhatian utama dari filsuf ini tengah menjajaki bagaimana mungkin untuk mencapai pengetahuan, dan berperilaku secara moral, dalam dunia yang tidak lagi didominasi oleh kepastian agama dan prasangka tradisional.
- *Kritik modernitas*. Pada abad kedua puluh, rasionalitas ilmiah menjadi begitu mapan bahwa beberapa filsuf ditarik ke arah menganalisis keterbatasan dan kontradiksi cara hidup dan pemikiran modern. Wittgenstein, yang berpendapat bahwa realitas manusia dibangun melalui 'bentuk kehidupan', dan Heidegger, yang berusaha untuk mengungkap makna dari dimensi menjadi eksistensi yang ada di balik kegiatan sehari-hari, mungkin telah menjadi pengaruh utama pada cabang filsafat kontemporer ini. Di antara banyak penulis penting lainnya yang telah mempertanyakan asumsi modernitas adalah Taylor, MacIntyre, MacMurray dan Rorty. Sebuah sub-kelompok yang sangat signifikan dalam gerakan ini telah menjadi eksistensialis - seperti Sartre dan Merleau-Ponty - yang dipengaruhi oleh pelopor eksistensialisme abad kesembilan belas, Kierkegaard. Kelompok lain yang penting telah terdiri dari pemikir postmodern seperti Derrida, Foucault dan Lyotard.
- *Tradisi filsafat non-Barat*. Tradisi filsafat non-Barat utama yang telah berpengaruh dalam perkembangan konseling adalah Buddhisme. Ada juga upaya untuk menerapkan ide-ide dalam terapi dari Vedanta, Sufi dan sistem filsafat lainnya.

KONSELING EKSISTENSIAL SEBAGAI PENDEKATAN FILOSOFIS

Orientasi konseling yang paling jelas menggambarkan penerapan ide-ide filosofis adalah pendekatan eksistensial, yang mengacu pada ide-ide dari filsuf eksistensial seperti Heidegger, Kierkegaard, Sartre dan Merleau-Ponty (Macquarrie 1972; Moran 2000). Ada beberapa hal yang penting dalam pengembangan terapi eksistensial. Pertama telah berkembang dari karya terapis Eropa seperti Boss (1957) dan Binswanger (1963). Ini mempengaruhi karya psikiater Skotlandia banyak dibaca dan psikoterapis RD Laing (1960, 1961). Selanjutnya yang signifikan terdiri dari terapis Amerika seperti May (1950), Bugental (1976) dan Yalom (1980). Karya Viktor Frankl, seorang psikoterapis Eropa yang tinggal selama bertahun-

tahun di Amerika Serikat, juga merupakan sumber yang berharga bagi konselor tertarik dalam pendekatan eksistensial. Meskipun model terapi yang dikembangkan oleh Frankl digambarkan sebagai '*logotherapy*', itu sebenarnya informasi eksistensial. Akhirnya, baru-baru ini tulisan Emmy van Deurzen dan Ernesto Spinelli telah kontribusi penting untuk konseling eksistensial

Tujuan filsafat eksistensial adalah untuk memahami atau menerangi '*being-in-the-world*'. Pemikir eksistensial menggunakan metode reduksi fenomenologis untuk '*bracket-off*' asumsi mereka tentang realitas, dalam upaya untuk lebih dekat dengan 'esensi' atau kebenaran realitas. Tujuannya adalah untuk mengungkap dimensi dasar makna atau yang mendukung kehidupan sehari-hari, dengan melakukan hal ini untuk lebih mampu menjalani kehidupan yang otentik. Hasil penyelidikan eksistensial muncul untuk menunjukkan sejumlah tema sentral eksistensi manusia atau makhluk. Pertama, manusia ada dalam waktu. Saat ini didasari oleh berbagai cakrawala makna yang berasal dari masa lalu. Saat ini juga didasari oleh berbagai kemungkinan yang berbaring ke masa depan. Dunia individu yang dibangun dengan orientasi yang berbeda dengan masa lalu, sekarang dan masa depan. Kehadiran dan penerimaan kematian adalah faktor kapasitas seseorang untuk eksis secara penuh dalam waktu; orang-orang yang menyangkal kematian menghindari hidup sepenuhnya, karena mereka membatasi cakrawala waktu di mana mereka ada. Tema utama kedua yang berasal dari analisis eksistensial adalah bahwa untuk menjadi seseorang yang ada di dunia yang diwujudkan. Hubungan kita dengan dunia yang diturunkan melalui tubuh kita sendiri (perasaan dan emosi kita, persepsi ukuran atau penerimaan tubuh kita, kesadaran umum bagian tubuh dll) dan cara kita mengatur ruang di sekitar kita. Tema utama ketiga muncul dari filsafat eksistensial adalah sentralitas kecemasan, ketakutan dan perawatan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk filsuf eksistensial, kecemasan bukanlah gejala atau tanda gangguan kejiwaan, melainkan dianggap sebagai konsekuensi tak terelakkan dari peduli orang lain, dan dunia pada umumnya. Dari perspektif ini, itu adalah kurangnya kecemasan (dinyatakan sebagai rasa kekosongan batin atau keterasingan) yang akan dipandang sebagai bermasalah. Filsafat eksistensial menekankan bahwa untuk menjadi diri sendiri dan pada saat yang sama untuk selalu dalam kaitannya dengan orang lain. Memahami kualitas kontak eksistensial seseorang dengan yang lain karena itu menarik bagi eksistensialis: adalah orang mampu menjadi baik sendiri maupun dalam persekutuan dengan orang lain? Dari sudut pandang eksistensial, makhluk di dunia memerlukan kemampuan untuk bertanggung jawab atas tindakan sendiri, tetapi juga kemauan untuk menerima bahwa seseorang 'dibuang' ke dunia yang 'diberikan'. Sebagian besar fokus analisis eksistensial adalah pada 'jalan menjadi' seseorang, tekstur kualitatif atau hubungannya dengan diri (*Eigenwelt*), yang lain (*Mitwelt*) dan dunia fisik (*Umwelt*).

Tidak seperti beberapa pendekatan filosofis lainnya, yang mungkin menekankan proses abstraksi logis dari dunia sehari-hari, filsuf eksistensial berusaha untuk masuk ke dalam ranah pengalaman sehari-hari. Pada prinsipnya, filsafat eksistensial harus dapat diakses dan dipahami oleh semua orang, karena menggambarkan dan menafsirkan pengalaman (kecemasan, ketakutan akan kematian, mengambil tanggung jawab) yang akrab bagi kita semua. Dalam prakteknya, banyak tulisan filsuf eksistensial seperti Heidegger, Sartre dan Merleau-Ponty sulit untuk diikuti, karena, dalam mencoba untuk mencapai di luar cara-cara di mana kita biasanya berbicara tentang sesuatu, mereka sering merasa perlu untuk menciptakan terminologi baru. Namun demikian, wawasan filsafat eksistensial merupakan sumber sangat besar bagi konselor, dalam menyediakan kerangka kerja untuk memungkinkan klien untuk mengeksplorasi apa yang paling penting bagi kehidupan mereka.

Tujuan konseling eksistensial telah dijelaskan oleh van Deurzen-Smith (1990) sebagai berikut:

1. Untuk memungkinkan orang untuk menjadi jujur dengan diri mereka sendiri lagi;
2. Untuk memperluas perspektif mereka tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka;
3. Untuk mengetahui kejelasan tentang bagaimana untuk melanjutkan ke masa depan sementara mengambil pelajaran dari masa lalu dan menciptakan sesuatu yang berharga untuk hidup di masa sekarang.

Dapat dilihat bahwa ini adalah pendekatan eksplorasi untuk konseling, dengan penekanan pada pengembangan pemahaman otentik dan tindakan, dan penciptaan makna. Salah satu fitur yang membedakan dari pendekatan eksistensial adalah kurangnya perhatian untuk teknik. Seperti van Deurzen-Smith (2001: 161) mengemukakan: "pendekatan eksistensial terkenal dengan orientasi anti-tekniknya. . . konselor eksistensial umumnya tidak akan menggunakan teknik-teknik khusus, strategi atau keterampilan, tetapi. . . mengikuti. . . Metode penyelidikan filosofis. "Di jantung ini 'metode filosofis' adalah penggunaan pengurangan fenomenologis. Phenomenologyis metode filosofis, awalnya dirancang oleh Edmund Husserl, yang bertujuan untuk mendapatkan cara 'diambil-untuk-diberikan' untuk melihat hal-hal, dan

bukannya mencapai kebenaran 'penting' dari situasi perasaan. Spinelli (1989, 1994) telah menjelaskan metode ini sebagai terdiri dari tiga dasar 'aturan'

- Aturan *bracketing*, atau menyisihkan (sebaik mungkin) agar asumsi kita sendiri untuk membersihkan persepsi kita dan benar-benar mendengar apa yang diekspresikan orang lain.
- Aturan deskripsi - adalah penting untuk menjelaskan apa yang telah kamu dengar (atau diamati) daripada bergegas ke penjelasan teoritis.
- Aturan horizontalization - terapis berusaha untuk tidak menerapkan penghakiman, tapi mencoba untuk mendengar segala sesuatu sebelum mengizinkan pentingnya dikaitkan dengan setiap bagian dari pengalaman.

Menggunakan pendekatan fenomenologis, tujuan dari konselor eksistensial adalah untuk mengeksplorasi daerah atau pengalaman yang bermasalah bagi klien. Sejalan dengan beberapa temuan filsafat eksistensial, eksplorasi makna ini dapat fokus pada pentingnya untuk orang dari kategori pengalaman, seperti pilihan, identitas, isolasi, cinta, waktu, kematian dan kebebasan. Seringkali, eksplorasi tersebut akan dikaitkan dengan daerah krisis atau paradoks dalam situasi kehidupan orang tersebut saat ini. Asumsi dasar yang ditawarkan kepada klien adalah bahwa manusia menciptakan dan membangun dunia mereka, dan bertanggung jawab atas kehidupan mereka.

Meskipun konseling dan psikoterapi eksistensial merupakan pendekatan yang didasarkan pada tradisi filosofis fenomenologi dan eksistensialisme, mayoritas terapis eksistensial akan enggan untuk menjelaskan apa yang mereka lakukan sebagai 'konseling filosofis'. Pada dasarnya ada dua alasan untuk adopsi sikap ini dengan terapis eksistensial. Pertama, praktek terapi eksistensial diinformasikan oleh teori yang sangat maju psikologi eksistensial dan fenomenologis, sedangkan penganut konseling filosofis secara eksplisit berusaha untuk mengembangkan sebuah mode non-psikologis. Kedua, gerakan konseling filosofis telah menarik di berbagai dan eklektik sumber filosofis, bukannya diidentifikasi dengan pemikiran filsafat tunggal. Konseling filosofis merupakan penggunaan 'berfilsafat' dalam konteks terapi, daripada penerapan serangkaian tertentu konstruksi filosofis. Terapi eksistensial, oleh karena itu, dapat dilihat sebagai pendekatan terapi itu, meskipun berorientasi filosofis, telah dimanfaatkan set tertentu ide-ide filosofis untuk luas eksplorasi, pendekatan percakapan terapi, yang mirip dalam banyak cara untuk kontemporer psikodinamik, orang terpusat dan model konstruktivis

KONSELING FILOSOFIS

Asal-usul gerakan konseling filosofis umumnya dikaitkan dengan filsuf Jerman Gerd Achenbach (Jongsma 1995; Lahav 1995a), yang membuka praktek konseling filosofis pertama di Bergisch Gladbach, dekat Cologne, pada tahun 1981. Asosiasi Jerman untuk Philosophical Practice dibentuk pada tahun 1982. pada tahun 1984, sekelompok mahasiswa di University of Amsterdam menjadi tertarik dalam penerapan filsafat dalam konseling; upaya mereka menyebabkan pembukaan Hotel de Filosoof (The Philosopher Hotel) di Amsterdam pada tahun 1988, dan pembentukan Asosiasi Belanda untuk Philosophical Praktek pada tahun 1989. Sekarang ada konselor filosofis berlatih di sebagian besar negara-negara Eropa, Amerika Utara dan Australia. Perkembangan konseling filosofis telah didukung oleh publikasi teks kunci seperti Lahav dan da Venza Tillmanns (1995), Schuster (1999) dan Raabe (2001), serta sejumlah program pelatihan, website dan konferensi.

Kesalahan untuk menganggap konseling filosofis, pada saat ini, sebagai mewakili pendekatan terpadu dan koheren untuk konseling dan psikoterapi. Ini adalah bentuk baru terapi, dan ada perdebatan aktif mengenai bagaimana seharusnya dipahami secara benar dan dipraktekkan. Mungkin titik utama konvergensi dalam debat ini adalah bahwa konseling filosofis merupakan bentuk membantu yang membutuhkan pelatihan sebelumnya dalam filsafat: itu adalah sesuatu yang sudah dilakukan filsuf, bukannya metode yang dapat diperoleh oleh konselor yang tidak memiliki landasan menyeluruh dalam filsafat. Hal ini dimungkinkan untuk mengidentifikasi tiga tema utama dalam praktek terapi filosofis: tujuan klarifikasi *world-view*, penggunaan dialog dan pengajaran keterampilan filosofis.

Penggunaan konseling filosofis sebagai sarana menjelaskan atau menjelajahi pandangan dunia seseorang telah diusulkan oleh Lahav (1995b) sebagai dasar pendekatan untuk terapi. Lahav berpendapat bahwa setiap individu memiliki sendiri 'filosofi pribadi atau pandangan dunia mereka, yang merupakan totalitas pandangan mereka tentang diri dan dunia. Konsep-konsep ini dapat secara eksplisit diartikulasikan, atau mungkin yang tersirat dalam cara orang hidup hidup mereka. Lahav (1995b: 9) mengemukakan bahwa:

It is possible to interpret everyday problems and predicaments – such as meaning crises, feelings of boredom and emptiness, difficulties in interpersonal relationships, anxiety, etc. – as expressing problematic aspects of one's worldview: contradictions or tensions between two conceptions about how life should be lived, hidden presuppositions that have not been examined, views that fail to take into account various considerations, over-generalizations, expectations that cannot realistically be satisfied, fallacious interpretations, and so on.

Filsuf memiliki keterampilan lanjutan yang sangat maju dalam kaitannya dengan tugas menganalisis konsepsi dunia, dan karena itu baik ditempatkan untuk membantu mereka dalam proses pandangan dunia, interpretasi dan klarifikasi. Hal ini penting untuk menerima, menurut Lahav, bahwa upaya ini tidak melibatkan penafsiran motif psikologis atau mekanisme orang, tetapi membantu orang untuk memeriksa asumsi dasar atau konsep sekitar dunianya atau 'realitas' adalah dibangun: "Salah satunya adalah mungkin untuk menemukan di antara psikolog kecenderungan untuk menangani perasaan tidak berharga bukan konsep tidak berharga, dan dengan pengalaman kebebasan daripada konsep kebebasan '(Lahav 1995b: 14). Hal ini dengan memperhatikan konsep bahwa seseorang menggunakan untuk memahami hidupnya yang lebih bermakna, koheren pandangan dunia dapat dibangun.

Lahav (2001) telah bergerak di luar formulasi asli konseling filosofis sebagai dasarnya peduli dengan pandangan dunia interpretasi. Lahav (2001) menunjukkan bahwa, sementara pandangan dunia interpretasi tetap mendasar untuk setiap pendekatan konseling filosofis, itu lebih pendek dari potensi yang jauh lebih besar dari filsafat yang dimiliki dalam hidup kita. Potensi yang lebih besar dapat dicapai melibatkan pencarian kealaman, meliputi 'perjalanan luar seseorang, dan di luar cakrawala tertentu pemahaman di mana ia tinggal di kehidupan sehari-hari.

Sebuah kegiatan inti kedua dalam konseling filosofis dapat digambarkan sebagai masuk ke dalam dialog. Penggunaan dialog sebagai cara untuk mengeksplorasi asumsi dan membuka cara-cara alternatif melihat dunia dikaitkan dengan karya Socrates dan banyak filsuf lain selama berabad-abad. Salah satu tujuan dari dialog adalah untuk menunjukkan bahwa selalu ada cara yang berbeda dalam memandang suatu masalah atau masalah. Dalam kata Achenbach (1995), tujuannya adalah untuk 'mempertahankan filosofis skeptisisme tentang segala sesuatu yang menganggap dirinya "benar" dan karena ingin menghapuskan semua pertanyaan lebih lanjut ', karena sikap skeptisisme ini dapat menumbuhkan 'minat baru' daripada terjebak, penerimaan pasif.

Elemen kunci ketiga dalam konseling filosofis melibatkan klien belajar untuk 'berfilsafat', baik melalui terapis bertindak sebagai model untuk bagaimana untuk mempertanyakan asumsi, dan melalui membaca teks-teks filosofis yang dipilih oleh konselor. Ketika berjuang dengan isu tertentu dalam kehidupan mereka sendiri, seseorang mungkin menemukan bahwa membaca tentang bagaimana filsuf pendekatan konsep yang sama (misalnya Sartre pada 'emosi') memberi mereka sarana untuk menghasilkan perspektif baru pada situasi mereka sendiri.

Tidak seperti pendekatan terapi lainnya, yang menentukan teknik dan metode tertentu yang harus digunakan, praktisi konseling filosofis enggan untuk mengakui bahwa mereka mendukung 'metode' setiap jenis didefinisikan dengan baik. Memang, Achenbach (1995) berpendapat bahwa pendekatan filosofis terhadap terapi adalah 'luar metode':

If there is anything that characterizes philosophy, it is that it does not accumulate insights, knowledge or stores of truths which only wait to be called up when needed . . . philosophical reflection does not produce solutions but rather questions them all.

Dari perspektif ini, apa pun yang diklaim sebagai 'metode' konseling filosofis terbuka untuk dipertanyakan. Schuster (1999) menggambarkan pekerjaannya sebagai melibatkan 'kebebasan, percakapan berkembang spontan yang tidak ada metode bisa eksis'. Tapi apa artinya bahwa 'tidak ada metode bisa eksis', atau mengklaim untuk beroperasi 'di luar metode'? Jelas, konselor filosofis dapat dilihat untuk beroperasi sesuai dengan seperangkat prinsip, seperti pandangan dunia interpretasi dan dialog. Tapi untuk mengikat praktek-praktek ini ke metode yang didefinisikan akan menyangkal intrinsik terbuka dan kreativitas semangat benar-benar filosofis. Penolakan 'metode' juga dapat menjadi bagian dari upaya untuk menjauhkan konseling filosofis dari konseling psikologis dan psikoterapi. Hal ini mungkin penting bahwa konselor filosofis seperti Achenbach dan Schuster tidak berbicara tentang 'klien' atau 'pasien' melainkan menggunakan istilah 'pengunjung'. 'pengunjung' adalah seseorang yang bergabung dalam pertukaran ramah, daripada seseorang yang membeli layanan atau memiliki 'metode' diterapkan untuk 'masalah'

mereka. Keinginan untuk menjaga pilihan terbuka mengenai peran konselor ditangkap dengan baik dalam gambar Achenbach tentang konselor sebagai nahkoda perahu).

Karya Raabe (2001) merupakan upaya untuk mengintegrasikan berbagai ide menjadi satu set tahapan dalam konseling filosofis. Raabe telah mengidentifikasi empat tahap dalam proses konseling filosofis:

1. *Free floating*. Konselor mendengarkan, dan mendorong klien untuk bicara, sebagai sarana untuk mengekspresikan dan menemukan unsur-unsur penting pandangan dunianya.
2. *Immediate problem resolution*. Ada peningkatan dialog antara konselor dan klien, dalam upaya untuk menafsirkan arti dari 'masalah' yang disampaikan oleh klien.
3. *Teaching as an intentional act*. Klien diundang untuk membaca teks filosofis, dan didorong untuk menerapkan analisis kritis terhadap isu-isu yang telah dieksplorasi.
4. *Transcendence*. Klien memperoleh kemampuan untuk merefleksikan secara sistematis pada keyakinan dan nilai-nilai: sikap filosofis menjadi 'jalan hidup'.

Untuk memahami bagaimana bisa bahwa konseling filosofis bisa, pada prinsipnya, sama efektifnya dengan pendekatan psikologis seperti psikoanalisis, *person-centred counselling* atau *cognitive-behavioural therapy*, maka perlu mempertimbangkan isu-isu kunci berikut:

1. Konseling filosofis telah muncul pada saat sebagian besar konsumen atau pengguna telah memiliki pemahaman tentang apa yang diharapkan dari terapi, dan bagaimana beroperasi. Klien (atau pengunjung) karena itu masuk konseling filosofis dengan kapasitas dan kemauan untuk menggunakan apa pun yang sedang ditawarkan. Dari perspektif ini, adalah mungkin untuk melihat bahwa beberapa 'teori' yang mengelilingi terapi utama beroperasi sebagai sarana klien meyakinkan legitimasi pendekatan tertentu, dan bahkan sebagai sarana yang memungkinkan terapis untuk mensosialisasikan individu ke dalam peran client. Bisa jadi, pada awal abad kedua puluh, aspek ini teori tidak diperlukan.
2. Konseling filosofis mungkin cara yang lebih baik untuk menyampaikan beberapa pengalaman dan kegiatan yang telah terbukti, melalui penelitian, untuk bertanggung jawab atas hasil yang baik dalam pendekatan terapi. Sebagai contoh, Konselor filosofis menempatkan penekanan besar pada kolaboratif, bekerja dengan cara kolegal, sementara tetap mempertahankan kredibilitas sebagai 'ahli' dalam kaitannya dengan pengetahuan filosofis. Penggunaan konsisten dialog dapat memungkinkan klien untuk 'mengekskternalisasi' masalah mereka daripada mengidentifikasi masalah yang intrinsik untuk diri mereka. Filsuf yang mungkin jauh lebih terlatih daripada terapis kognitif dalam mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional dan disfungsi (non-logis) proses berpikir, karena semua pelatihan mereka telah menekankan keterampilan ini. Akhirnya, proses mengeksplorasi klien pandangan dunia mirip dengan gagasan Rogerian keterlibatan empatik. Mungkin, karena itu, bahwa meskipun tidak secara eksplisit mendasarkan diri pada apa yang dapat dipahami sebagai faktor umum atau penting yang bertanggung jawab untuk perubahan terapi, konseling filosofis sebenarnya merupakan sarana yang sangat sensitif membuat pengalaman-pengalaman membantu tersedia untuk klien.
3. Konseling filosofis mungkin memiliki 'nilai tambah'. Mungkin konseling filosofis meliputi setidaknya dua elemen yang tidak ditemukan dalam pendekatan lain untuk konseling. Pertama, dengan menghindari teori-teori psikologis disfungsi, konseling filosofis tidak muncul untuk memiliki sarana kemungkinan label klien dalam hal 'defisit' yang mendasari. Beberapa klien dapat diyakinkan atau diberdayakan. Kedua, konselor filosofis berada dalam posisi untuk memperkenalkan pengunjung ke sumber daya budaya besar diwakili oleh literatur filsafat. Ini adalah sumber daya yang tidak dapat ditawarkan oleh konselor yang tidak memiliki pelatihan filsafat. Ada bukti yang baik bahwa 'bibliotherapy' dapat berguna untuk banyak klien. Namun, membaca filsafat pasti memiliki potensi untuk mengambil klien jauh melampaui swadaya teks yang saat ini direkomendasikan oleh terapis.

Hal ini diperlukan untuk mengakui bahwa konseling filosofis adalah pendekatan baru, namun bisa berkembang di sejumlah arah. Tampaknya tidak mungkin, mengingat keragaman pemikiran filsafat, bahwa pendekatan ini untuk konseling pernah mengadopsi status sebagai kesatuan 'teori', seperti psikoanalisis. Namun, bergerak ke arah memprofesionalkan konseling filosofis - misalnya, dengan mendirikan kursus pelatihan, dapat memperkenalkan tingkat yang lebih besar. Saat ini, konselor filosofis tampaknya telah berhati-hati untuk menjaga diri terpisah dari konselor berdasarkan psikologis dan

psikoterapis. Mungkin di masa depan bahwa ada lebih komunikasi dan kerja bersama di batas ini, dan itu akan menarik untuk melihat apa jenis ide-ide baru muncul dari kolaborasi tersebut.

NILAI ANALISIS KONSEPTUAL UNTUK KONSELOR

Penggunaan analisis konseptual merupakan aspek intrinsik dari setiap upaya untuk menerapkan perspektif filosofis. Analisis konseptual melibatkan makna dari sebuah ide atau konsep, dengan tujuan bergerak di luar kehidupan sehari-hari atau pemahaman *'taken-forgranted'* dan bukan pada apresiasi yang lebih kaya tentang bagaimana sebuah kata atau konsep yang digunakan. Asumsinya adalah bahwa, banyak waktu, kita tidak mencerminkan mendalam pada ide-ide dan konsep-konsep yang kita gunakan, dan bisa berakhir berpikir dan bertindak dengan cara yang bertentangan dan merugikan diri sendiri karena kita membayar perhatian yang cukup kepada makna yang mendasari atau disembunyikan yang halus disampaikan ketika kita menggunakan konsep-konsep tertentu. Analisis konseptual merupakan alat yang sangat penting bagi konselor karena dua alasan. Pertama, klien sering menggunakan kata-kata dan ide-ide yang akrab bagi kita, tapi dengan cara yang tidak cukup 'cocok' dengan penggunaan kita sendiri. Hal ini berguna, pada waktu-waktu tertentu untuk dapat mengeksplorasi banyak kemungkinan arti dari konsep tersebut. Kedua, profesional, literatur teoritis dan penelitian cenderung terstruktur di sekitar perdebatan yang berpusat pada interpretasi yang berbeda dari konsep-konsep kunci seperti 'diri' atau 'emosi'. Sifat kompleks, multikultural dan 'multivoiced' masyarakat kontemporer berarti bahwa banyak ide dilombakan. Untuk dapat berpartisipasi penuh dalam percakapan teoritis dan profesional itu tidak cukup untuk mengetahui definisi kamus istilah yang digunakan: perlu juga untuk dapat 'mendekonstruksi' bagaimana istilah ini digunakan oleh kelompok-kelompok kepentingan yang berbeda untuk melayani tujuan yang berbeda.

Konsep 'diri' telah banyak diperdebatkan dalam ilmu sosial dan filsafat. Salah satu sumber potensial dari kebingungan terkait dengan konsep ini adalah apakah mengacu pada 'hal' atau 'objek' yang bisa diketahui (seperti dalam pepatah 'tahu dirimu sendiri') atau apakah itu menandakan suatu entitas dengan agen aktif (dia adalah motivasi diri). Filsuf sosial George Herbert Mead mungkin yang pertama untuk menggambarkan 'diri' sebagai terdiri aktif 'aku' dan pasif 'saya'. Namun, deskripsi ulang sifat diri ini (menjadi 'aku' dan 'saya') tidak benar-benar menjawab pertanyaan tentang bagaimana bisa bahwa diri baik berpengetahuan aktif dan dikenal (obyek pengetahuan). Salah satu strategi untuk mulai memahami bagaimana kontradiksi ini bisa dipahami adalah untuk mengeksplorasi di mana konsep itu berasal. Sebuah analisis dari asal-usul sejarah dan perkembangan konsep sering dapat menyoroti tampaknya membingungkan aspek penggunaan saat ini. Penelitian yang paling menyeluruh dari sejarah perkembangan ide-ide diri dapat ditemukan dalam tulisan-tulisan filsuf Charles Taylor (1989), yang menunjukkan bahwa gagasan-gagasan bersaing diri yang ada dalam masyarakat modern hasil dari perdebatan mendasar atas moralitas, tentang apa terlibat dalam menjalani 'kehidupan yang baik'. Sebagai contoh, sebuah keyakinan bahwa kehidupan yang baik melibatkan membuat jalan seseorang dalam masyarakat (posisi moral yang mungkin digambarkan sebagai *utilitarianisme* atau *instrumentalisme*) dikaitkan dengan pandangan diri sebagai aktif dan tujuan (diri dari behaviorisme dan psikologi kognitif). Sebaliknya, keyakinan bahwa kehidupan yang baik melibatkan bersikap jujur pada perasaan seseorang dan berhubungan dengan alam (posisi yang mungkin digambarkan sebagai *Romantic expressivism*) lebih konsisten dengan pandangan diri sebagai terdiri dari ruang batin atau wilayah untuk dijelajahi (misalnya 'diri' psikoanalisis dan psikologi humanistik). Untuk Taylor, pemahaman yang memadai tentang gagasan 'diri' seperti yang digunakan oleh konselor dan psikoterapis kontemporer hanya dapat dicapai dengan mengungkap makna yang mendasari, yang terdiri dari jenis hidup 'residu' argumen yang lebih tua dan perdebatan. Pendekatan lain untuk analisis konseptual adalah untuk mempertimbangkan arti yang berbeda dari kata-kata yang terkait. Sebagai contoh, dalam wacana psikoterapi, 'diri' dapat digunakan bergantian dengan istilah-istilah seperti 'orang', 'ego', 'identitas' atau 'individu', atau digunakan dalam kombinasi dengan istilah lain (misalnya, 'self-skema', 'aktualisasi diri', 'menyakiti diri', 'self-efficacy').

Konsep 'penyakit mental' merupakan sebuah ide yang terletak di jantung jaringan asumsi yang sah gagasan tentang terapi psikologis. Banyak konselor dan psikoterapis ingin membuat perbedaan yang tajam antara apa yang mereka lakukan dan praktek dan asumsi model psikiatri medis. Namun demikian, setiap kali terapi digambarkan sebagai 'pengobatan', atau klien dianggap menderita 'gangguan', maka ide penyakit mental sedang dipanggil. Bahasa 'penyakit mental' menembus budaya Eropa dan Amerika Utara, dan ini jelas penting bagi konselor dan psikoterapis untuk menyadari apa ide-ide ini berarti, dan apa yang mereka lakukan pada tingkat konseptual.

Sebuah kritik berkelanjutan dan konsep sistematis 'penyakit mental' dapat ditemukan dalam tulisan-tulisan psikoanalisis Thomas Szasz (1961), yang berpendapat bahwa untuk menggambarkan apa

yang dia sebut 'masalah dalam hidup' sebagai gejala dari suatu 'penyakit' melibatkan penggunaan metafora. Hal ini seolah-olah orang itu berkata: 'Pola perilaku dan perasaan yang kita sebut "depresi" seperti penyakit, karena melibatkan ketidakmampuan untuk berfungsi dalam masyarakat, dan kebutuhan bantuan dari orang lain Dalam Indra ini, Szasz akan mengakui, depresi adalah kondisi medis seperti campak. Tapi analogi, atau metafora, memiliki batasan yang sangat ketat. 'masalah dalam hidup' seperti depresi tidak sama dengan penyakit seperti campak dalam banyak cara: tidak dapat dicegah dengan vaksinasi, penyebab biologis yang tidak diketahui dan sebagainya. Depresi juga sangat berbeda dengan campak dalam hal ini dapat dibantu melalui percakapan (konseling atau psikoterapi), sedangkan campak tidak dapat diselesaikan dengan cara ini sama sekali.

Namun, meskipun gagasan bahwa 'penyakit' jiwa adalah metafora yang mudah dipahami oleh kebanyakan orang, tetap dominan berbicara tentang 'masalah dalam hidup' dalam masyarakat Barat selama sekitar 200 tahun. Mengapa ini? Tidak ada keraguan banyak alasan yang bisa diberikan. Untuk satu hal, banyak orang akan menganggap atribusi 'penyakit', penjelasan tradisional untuk perilaku bermasalah. Penjelasan sepanjang garis kelemahan moral (metafora religius) atau kelemahan genetik (metafora eugenik) sering dikaitkan dengan pendekatan hukuman bagi mereka yang bermasalah. Selain itu, ada banyak orang yang percaya bahwa 'penyakit' jiwa sebenarnya adalah penyakit, dengan penyebab biologis dan perawatan yang akan ditemukan pada waktunya. Tapi ada mungkin tambahan, alasan politik untuk popularitas penyakit metafora. Dengan mampu menyatakan bahwa 'masalah pribadi' adalah karena sebab-sebab individual (seperti fungsi mental yang rusak), adalah mungkin untuk mengalihkan perhatian dari gagasan bahwa masalah tersebut dapat dihasilkan dari faktor-faktor sosial, seperti penindasan, rasisme atau kemiskinan. Hal ini lebih mudah dan lebih nyaman bagi elit politik untuk mengatur konseling yang akan diberikan kepada 'klien' daripada menjamin hak-hak semua warga negara. Dengan label seseorang sebagai 'sakit', juga memungkinkan untuk membenarkan penggunaan pengkekangan medis dan hukum kebebasan nya, dengan menyatakan bahwa orang tersebut 'penyakit' berarti bahwa mereka tidak lagi mampu membuat keputusan yang rasional, dan wajib yang 'pengobatan' diperlukan.

Kritik konsep 'penyakit mental' ini menggambarkan beberapa prinsip penting dari analisis konseptual. Pertama, hal ini berguna untuk mempertimbangkan kemungkinan bahwa ide-ide mungkin berasal sebagai metafora (perbandingan kiasan), yang telah 'abstrak' (menjadi diambil sebagai 'real'). Kedua, itu berharga untuk memeriksa cara konsep yang digunakan dalam masyarakat; praktek-praktek sosial melakukannya mendukung atau sah? Banyak aspek konstituen dari 'penyakit mental' metafora telah dipelajari. Sebagai contoh, Hallam (1994) menawarkan akun yang menarik dari cara di mana konsep 'kecemasan' telah dibangun secara historis dan digunakan dalam masyarakat. Stiles dan Shapiro (1989) telah membahas implikasi, dalam bidang penelitian psikoterapi, dari penerapan model medis dalam bentuk apa yang mereka sebut 'obat metafora'. Dalam banyak penelitian, psikoterapi dipelajari seolah-olah obat, dengan investigasi yang berfokus pada efek yang berbeda 'dosis' obat, atau dimasukkannya 'bahan' yang berbeda. Stiles dan Shapiro (1989) berpendapat bahwa cara melihat hasil terapi dalam gambar terdistorsi, karena mengabaikan keterlibatan aktif klien, dan pentingnya hubungan terapeutik.

Analisis konseptual merupakan upaya untuk membuka makna konsep dengan mempertimbangkan ide atau istilah dari empat perspektif: bagaimana maknanya telah berkembang dari waktu ke waktu; berpikir tentang konsep sebagai metafora; membandingkan artinya dengan istilah serumpun; dan mengamati bagaimana ide tersebut saat ini digunakan dalam kelompok sosial. Teknik analisis konseptual sangat berharga, namun kurang dimanfaatkan, alat dalam konseling dan psikoterapi kontemporer, dan memiliki banyak tawaran dalam kaitannya dengan mengklarifikasi isu-isu yang mendasari seputar persamaan dan perbedaan antara banyak teori terapi yang telah dirancang.

Kesimpulan

Tulisan ini telah menjelajahi beberapa cara di mana konseling kontemporer telah mengembangkan hubungan yang produktif dengan filsafat. Ada banyak pendekatan untuk konseling, seperti *rational emotive therapy*, *cognitive therapy* dan *person-centred approach*, yang memanfaatkan elemen diskrit pemikiran filsafat (misalnya, referensi fenomenologi dalam konseling *person-centred*). Konseling eksistensial merupakan bentuk terapi yang ketat didasarkan pada filsafat tertentu, dan melibatkan penerapan langsung set ide-ide dalam menjelaskan penyebab masalah klien, memahami proses terapi dan menguraikan jenis metode terapi dan hubungan yang diadopsi oleh praktisi. Meskipun terapi eksistensial dalam praktek dipengaruhi oleh yang lain, agak mirip, 'percakapan' pendekatan seperti psikoanalisis, psikoterapi psikodinamik dan terapi humanistik, tetap harus berdasarkan filsafat eksistensial, dan terus

menarik inspirasi dari idediri. Namun, terapi eksistensial dapat dianggap sebagai terdiri, pada dasarnya, psikolog menggunakan ide-ide eksistensial untuk menafsirkan gejala klien mereka. Gerakan konseling filosofis, sebaliknya, melibatkan interaksi filsuf langsung dengan klien (atau, karena banyak dari mereka akan lebih memilih, 'pengunjung'). Konselor filosofis yang berhati-hati untuk menunjukkan bahwa apa yang mereka lakukan adalah bukan psikologi atau psikoterapi. Tujuan mereka adalah untuk menawarkan pengunjung kesempatan untuk berpartisipasi dalam wacana filosofis, ditandai dengan dialog, asumsi mempertanyakan dan penggunaan teks filosofis. Sampai saat ini, belum ada penelitian yang telah dilakukan ke dalam sejauh mana pendekatan ini benar-benar bermanfaat bagi masyarakat. Di sisi lain, jumlah konselor filsuf terlatih terus meningkat, Tidak ada alasan untuk percaya bahwa konseling filosofis berubah menjadi kurang efektif daripada bentuk lain dari terapi. Dari perspektif 'faktor umum', pendekatan filosofis bisa berubah menjadi kendaraan yang sangat baik untuk memberikan unsur terapi 'nonspesifik' seperti hubungan kolaboratif, menyampaikan harapan dan kemampuan memecahkan masalah.

Referensi

- Achenbach, G. B. (1995) Philosophy, philosophical practice, and psychotherapy. In R. Lahav (ed.) *Essays on Philosophical Counseling*. Lanham, MD: University Press of America.
- Binswanger, L. (1963) *Being-in-the-World*. New York: Basic Books.
- Bugental, J. (1976) *The Search for Existential Identity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Boss, M. (1957) *Psychoanalysis and Daseinanalysis*. New York: Basic Books
- Hallam, R. S. (1994) Some constructionist observations on 'anxiety' and its history. In T. R. Sarbin and J. I. Kitsuse (eds) *Constructing the Social*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Jongsma, I. (1995) Philosophical counseling in Holland: history and open issues. In R. Lahav and M. da Venza Tillmanns (eds) *Essays on Philosophical Counselling*. Lanham, MD: University Press of America.
- Lahav, R. (1995a) Introduction. In R. Lahav and M. da Venza Tillmanns (ed.) *Essays on Philosophical Counseling*. Lanham, MD: University Press of America.
- Lahav, R. and da Venza Tillmanns, M. (eds) (1995) *Essays on Philosophical Counselling*. Lanham, MD: University Press of America.
- Lahav, R. (1995b) A conceptual framework for philosophical counseling: worldview interpretation. In R. Lahav and M. da Venza Tillmanns (eds) *Essays on Philosophical Counselling*. Lanham, MD: University Press of America.
- Lahav, R. (2001) Philosophical counselling as a quest for wisdom. *Practical Philosophy*, 4, 1–21.
- Laing, R. D. (1960) *The Divided Self*. Harmondsworth: Penguin.
- Laing, R. D. (1961) *Self and Others*. Harmondsworth: Penguin.
- Macquarrie, J. (1972) *Existentialism*. Harmondsworth: Penguin.
- Moran, D. (2000) *Introduction to Phenomenology*. London: Routledge.
- May, R. (1950) *The Meaning of Anxiety*. New York: W. W. Norton.
- Raabe, P. B. (2001) *Philosophical Counseling: Theory and Practice*. Westport, CT: Praeger.

- Spinelli, E. (1989) *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology*. London: Sage.
- Spinelli, E. (1994) *Demystifying Therapy*. London: Constable.
- Schuster, S. C. (1999) *Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy*. Westport, CT: Praeger.
- Schuster, S. C. (1999) *Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy*. Westport, CT: Praeger.
- Schuster, S. C. (1999) *Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy*. Westport, CT: Praeger.
- Szasz, T. S. (1961) *The Myth of Mental Illness*. New York: Hoeber-Harper.
- Stiles, W. B. and Shapiro, D. A. (1989) Abuse of the drug metaphor in psychotherapy process-outcome research. *Clinical Psychology Review*, 9, 521–43.
- Taylor, C. (1989) *Sources of the Self: The Making of Modern Identity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- van Deurzen-Smith, E. (1990) Existential therapy. In W. Dryden (ed.) *Individual Therapy: A Handbook*. Buckingham: Open University Press.
- van Deurzen-Smith, E. (2001) *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice*, 2nd edn. London: Sage.
- Yalom, I. D. (1980) *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.