

Layanan Konseling Individu Untuk Mengatasi Permasalahan Psikologis Di Rumah Curhat Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik

Muhimmatul Hasanah

Bimbingan Konseling Islam INSUD Lamongan

hima_hasanah@yahoo.com.

Abstrak: *Permasalahan psikologis yang menimbulkan dampak penyakit fisik atau disebut gangguan psikosomatis harus segera diatasi ketika menimpa seseorang karena akan berakibat pada terganggunya tubuh dan pikiran. Layanan konseling individu merupakan salah satu cara yang digunakan di Mahat Kecamatan Manyar untuk membantu mengatasi masalah tersebut. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui; (1) bagaimanakah gambaran individu yang mengalami psikosomatis?, (2) apakah faktor yang menyebabkan individu mengalami psikosomatis? (3) bagaimanakah gambaran penerapan layanan konseling individu dalam membantu mengatasi individu yang mengalami psikosomatis?. Hasil Penelitian terhadap subyek yang mengalami psikosomatis adalah (1) AS merasakan sakit pencernaan yang luar biasa, merasakan seperti lumpuh kedua kaki tidak bisa digerakkan, kadang merasa di kelas mau pingsan ketika merasa sangat tertekan (2) Faktor penyebab subyek mengalami psikosomatis seperti adanya permusuhan, merasa selalu disalahkan, merasakan stres akibat adanya emosi yang ditekan; (3) Hasil wawancara setelah konseling individu menunjukkan perubahan dan perkembangan subyek dalam beberapa aspek, seperti perubahan antusiasme subyek dalam mengikuti layanan konseling individu, keterbukaan subyek dalam menyampaikan masalah, perkembangan kemampuan mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan dalam upaya mengatasi masalahnya, dan perkembangan kemampuan subyek dalam mengatasi psikosomatis yang dialaminya.*

Kata Kunci: *Konseling individu, permasalahan psikologis*

A. Pendahuluan

Pola gaya hidup yang terus mengalami perubahan terkadang berujung pada ketidakharmonisan pernikahan, perceraian bahkan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Pemkab Gresik melalui Tim Penggerak PKK Kabupaten Gresik, menggagas berdirinya rumah curhat (mahat) untuk membantu mengatasi permasalahan terkait



kasus-kasus yang terjadi dalam rumah tangga. Mahat merupakan salah satu wadah curhat bagi anggota keluarga yang menjadi korban KDRT¹.

Kabupaten Gresik telah ada 375 Mahat yang tersebar di seluruh desa dan kelurahan. Salah satunya adalah di Kecamatan Manyar, yang membawahi beberapa desa dan kelurahan. Berbagai macam kasus yang masuk ke Mahat Kecamatan Manyar. Fokus pada pendampingan ini adalah kasus yang terkait dengan permasalahan psikologis yang diakibatkan dari kasus kekerasan dalam rumah tangga yang terjadi.

Dalam lingkup rumah tangga, masalah yang menerpa sangat kompleks, misalnya dalam proses pemenuhan kebutuhan, baik kebutuhan fisik maupun kebutuhan biologis. Hambatan dalam pemenuhan kebutuhan fisik yang sering muncul biasanya bersumber pada masalah ekonomi. ⁸Besar pasak dari pada tiang merupakan pepatah yang sering dipakai untuk menggambarkan tentang masalah ekonomi dimasyarakat. Kebutuhan yang melebihi jumlah pemasukan akan berdampak pada masalah ekonomi pada keluarga. Berbagai kebutuhan tersebut akan sangat berpengaruh pada munculnya sel-sel masalah yang dapat mengakibatkan gangguan-gangguan pada masyarakat. Baik gangguan fisik maupun psikis. Hal tersebut mengakibatkan munculnya penyakit modern. Yang dimaksud dengan penyakit manusia modern disini adalah gangguan psikologis atau permasalahan psikologis yang diderita oleh manusia yang hidup dalam lingkungan peradaban modern.

Permasalahan psikologis yang menimbulkan dampak penyakit fisik oleh para klinisi disebut dengan gangguan psikosomatis. Pada awal tahun 1800-an, bidang medis mulai mempertimbangkan berbagai faktor sosial dan psikologis yang mempengaruhi penyakit. Istilah psikosomatik mulai digunakan untuk menyatakan hubungan antara pikiran (*psyche*) dan tubuh (*soma*) dalam keadaan sehat dan sakit².

Berdasarkan PPDGJ III, psikosomatis dapat mengenai setiap sistem atau bagian tubuh yang mana pun, tetapi yang paling lazim adalah yang mengenai keluhan gastrointestinal, gejala klinis dapat berupa perasaan pada perut, kembung, muntah, mual dan sebagainya. Perjalanan gangguan ini bersifat menahun, berfluktuasi, dan sering kali disertai dengan ketidakserasian dari perilaku sosial,

¹ Sugiyono. Kurangi KDRT, PKK Gresik Dirikan Rumah Curhat.

(Online). <http://surabaya.tribunnews.com/2013/09/16/kurangi-kdrt-pkk-gresik-dirikan-rumah-curhat>.

² Videbeck, S, L. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC. 2008

interpersonal dan keluarga yang berkepanjangan³. Gangguan ini lebih sering terjadi pada wanita daripada pria, dan biasanya mulai pada usia dewasa muda. Permasalahan yang cukup berat tersebut dapat membawa kondisi psikologis yang tertekan dan tidak nyaman.

Tekanan–tekanan tersebut dapat menyebabkan psikosomatis. Hal ini sesuai dengan pendapat Achmad bahwa, permasalahan–permasalahan yang menekan dapat menyebabkan gangguan fisik seperti, tukak lambung, gangguan pencernaan, sakit kepala dan sebagainya⁴. Kartono dan Gulo menjelaskan bahwa, psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan–tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi⁵. Selanjutnya Hakim menjelaskan bahwa, keluhan–keluhan psikosomatis dapat berupa, jantung berdebar–debar, sakit maag, sakit kepala (pusing, migren), sesak nafas dan lesu.

Psikosomatis adalah gangguan jasmaniah (fisik) yang disebabkan oleh gangguan emosional. Emosi–emosi yang sangat kuat disadari atau tidak, lambat laun dengan sendirinya akan menghasilkan perubahan–perubahan anatomis dan fisiologis tertentu pada sejumlah sistem organ, dan akhirnya menimbulkan gangguan–gangguan. Gangguan ini berbentuk tukak lambung, *anorexia nervosa*, migarain, hipertensi, gatal–gatal dan penyakit alergi lainnya. Psikosomatis muncul karena stres akibat adanya emosi yang ditekan⁶.

J.P Chaplin dalam kamus psikologi menyebutkan bahwa psikosomatis adalah satu penyakit yang disebabkan oleh satu kombinasi dari faktor organis dan psikologis⁷. Gangguan psikosomatis secara tradisional didefinisikan sebagai penyakit fisik yang dipengaruhi oleh faktor psikologis. Gangguan psikosomatis sebenarnya tidak termasuk faktor psikologis yang terlalu berat untuk digolongkan ke dalam gangguan mental tetapi gangguan ini sangat berperan mempengaruhi gangguan medis.

³ Maslim, Rusdi. *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ–III*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK–Unika Atmajaya. 2001

⁴ Achmad, S. *Hubungan Antara Perilaku Asertif, Stres Dan Self Estem Dengan Depresi Pada Mahasiswa Baru Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK”*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. 1998.

⁵ Kartono, K. dan Gulo, D. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pioner Jaya. 1987.

⁶ Nevid, Jeffrey S., Ratus, Spencer A., Greene, Breverly. *Psikologi Abnormal Jilid 2 Edisi Kelima*. Jakarta. Erlangga. (2005), hlm.238.

⁷ Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi, (Terjemahan Kartini dan Kartono)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. (2004), hlm.210.



Psikosomatis biasanya lebih sering menyerang pada organ dalam seperti lambung. Gejalanya perut sakit, kram perut, naiknya asam lambung. Kemudian jantung, gejalanya berdebar-debar, naiknya tensi darah, keringat dingin. Lalu Ispa, infeksi saluran pernafasan, bahkan jika tidak di tangani secara cepat dapat menjalar ke paru-paru. Gejalanya sesak nafas, batuk-batuk, nyeri pada daerah dada dan perut⁸.

Faktor Penyebab Psikosomatis

Permusuhan, depresi, dan kecemasan dalam berbagai proporsi adalah akar dari sebagian besar gangguan psikosomatik⁹. Pada umumnya pasien dengan gangguan psikosomatik sangat meyakini bahwa sumber sakitnya benar-benar berasal dari organ-organ dalam tubuh. Pada praktik klinik sehari-hari, pemberi pelayanan kesehatan seringkali dihadapkan pada permintaan pasien dan keluarganya untuk melakukan pemeriksaan laboratorium dan pencitraan (rontgen).

Biasanya penderita datang kepada dokter dengan keluhan-keluhan, tetapi tidak sehari-hari, pemberi pelayanan kesehatan seringkali dihadapkan pada permintaan pasien dan keluarganya untuk melakukan pemeriksaan laboratorium dan pencitraan (rontgen). Biasanya penderita datang kepada dokter dengan keluhan-keluhan, tetapi tidak didapatkan penyakit atau diagnosis tertentu, namun selalu disertai dengan keluhan dan masalah. Pada 239 penderita dengan gangguan psikogenik Strecker telah menganalisis gejala yang paling sering didapati yaitu 89% terlalu memperhatikan gejala-gejala pada badannya dan 45% merasa kecemasan, oleh karena itu pada pasien psikosomatis perlu ditanyakan beberapa faktor¹⁰ yaitu:

1. Faktor sosial dan ekonomi, kepuasan dalam pekerjaan, kesukaran ekonomi, pekerjaan yang tidak tentu, hubungan dengan keluarga dan orang lain, minatnya, pekerjaan yang terburu-buru, kurang istirahat.
2. Faktor perkawinan, perselisihan, perceraian dan kekecewaan dalam hubungan seksual, anak-anak yang nakal dan menyusahkan.
3. Faktor kesehatan, penyakit-penyakit yang menahun, pernah masuk rumah sakit, pernah dioperasi, adiksi terhadap obat-obatan, tembakau.
4. Faktor psikologik, stres psikologik, keadaan jiwa waktu dioperasi, waktu penyakit berat, status didalam keluarga dan stres yang timbul.

Konseling Individu

Konseling adalah sebagai suatu proses hubungan seorang dengan seorang

⁸ Kartini, Kartono, *Hygiene Mental* (Bandung: Mandar Maju, 2002), Hal. 123.

⁹ Kaplan, Harold I., Sadock, Benjamin J., Grebb, Jack A. *Sinopsis Psikiatri Jilid 2* Edisi Ketujuh. Jakarta. Binarupa Aksara. (1997), hlm.178.

¹⁰ Ibid, hlm.180.

dimana yang seorang dibantu oleh yang lain untuk meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi masalah¹¹. Konseling individu yaitu pertemuan konselor dengan klien secara individu, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya¹².

Melalui tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyetuh hal-hal yang penting tentang diri klien (bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut rahasia diri pribadi klien), bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan klien, namun juga bersifat spesifik menuju ke arah pengentasan masalah. Berkaitan dengan hal tersebut masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya sedapat-dapatnya dengan kekuatan klien sendiri. Konseling individu merupakan kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Dengan menguasai teknik-teknik konseling individu berarti akan mudah menjalankan proses bimbingan dan konseling yang lain, dengan kata lain konseling individu merupakan layanan inti yang pelaksanaannya menuntut persyaratan dan mutu usaha yang sungguh-sungguh¹³.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada delapan tujuan dari konseling perorangan¹⁴, yakni:

1. Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
2. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
3. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
4. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
5. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik

¹¹ Rachman Natawidjaja, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Depdikbud, 2007), hlm.80

¹² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hlm. 159.

¹³ Hibana S. Rahman, *Bimbingan & Konseling Pola 17*, (Yogyakarta: UCY Press, 2003), hlm.58.

¹⁴ Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, hlm.85



6. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif
7. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
8. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

Metode Konseling Individu

Metode konseling individu adalah cara kerja yang digunakan setelah tahap identifikasi dan eksplorasi masalah dilakukan pada pelaksanaan konseling individu. Secara umum ada tiga metode konseling yang bisa dilakukan yaitu¹⁵:

1) Metode Direktif

Metode direktif atau yang sering disebut metode langsung dalam proses konseling ini yang aktif atau paling berperan adalah konselor, sedangkan klien bersifat pasif. Dengan demikian, inisiatif dan peranan utama pemecahan masalah lebih banyak dilakukan oleh konselor, klien bersifat menerima perlakuan dan keputusan yang dibuat oleh konselor.

2) Metode Non-Direktif

Konseling non-direktif dikembangkan berdasarkan *client-centered* (konseling yang berpusat pada klien). Dalam praktek konseling non-direktif, konselor hanya menampung pembicaraan, dan yang berperan adalah klien. Klien bebas berbicara sedangkan konselor menampung dan mengarahkan. Metode ini tentu sulit diterapkan untuk individu yang berkepribadian tertutup, karena biasanya pendiam dan sulit diajak bicara.

3) Metode Eklektif

Kenyataan bahwa tidak semua teori cocok untuk semua individu, semua masalah klien, dan semua situasi konseling. Individu memiliki tipe-tipe kepribadian yang tidak sama. Oleh sebab itu, tidak mungkin diterapkan metode konseling direktif saja atau non-direktif saja. Agar konseling berhasil secara efektif dan efisien, tentu harus melihat siapa klien yang akan dibantu atau dibimbing dan melihat masalah yang dihadapi klien dan melihat situasi konseling.

Tahapan Pelaksanaan Layanan Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Proses konseling adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi para peserta konseling tersebut (konselor dan klien)¹⁶. Sedangkan

¹⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah*, hlm. 297

¹⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori*, hlm. 50.

proses konseling individu adalah suatu proses untuk mengadakan perubahan pada diri klien, perubahan itu sendiri pada dasarnya adalah menimbulkan sesuatu yang baru yang sebelumnya belum berkembang, misalnya berupa perubahan pandangan, sikap ketrampilan dan sebagainya¹⁷.

Berikut gambaran umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan yaitu: *Pertama*, adalah tahap awal, tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian atau masalah klien. *Kedua*, adalah tahap pertengahan (tahap kerja), berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa saja yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. *Ketiga*, adalah tahap akhir konseling. Pada tahap ini ditandai oleh beberapa hal berikut¹⁸:

1. Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
2. Adanya perubahan perilaku klien ke arah lebih positif, sehat dan dinamik.
3. Adanya rencana hidup masa akan datang dengan program yang jelas.
4. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berpikir realistik dan percaya diri.

Beberapa indikator keberhasilan konseling adalah: (a) Menurunnya kecemasan klien; (b) Mempunyai rencana hidup yang praktis dan berguna; (c) Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.

B. Pembahasan

Pada pembahasan ini akan dipaparkan dua kasus yang telah diberikan layanan konseling individu terhadap kasus permasalahan psikologis yaitu psikosomatis. Data-data penerapan layanan konseling individu dalam mengatasi psikosomatis dengan tujuan menemukan makna dibalik berbagai gejala/peristiwa yang tampak.

1. Identitas Klien

Klien adalah individu atau sekelompok orang yang mengalami masalah yang memerlukan bantuan Konselor dalam rangka memecahkan masalah atau

¹⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Dasar-Dasar Bimbingan*, hlm. 107

¹⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori*, hlm. 50



kesulitan yang dihadapinya karena tidak mampu menghadapi masalahnya sendiri.

Untuk lebih jelasnya penulis uraikan tentang identitas klien sebagai berikut:

a. Data identitas klien AS

Nama : AS (Samaran)
Jenis Klamim : Perempuan
Usia : 17 Tahun
Alamat : Gresik

b. Latar Belakang Keluarga

Nama Ayah : Bambang (Samaran)
Nama Ibu : Sumarni (Samaran)
Kakak : Susi (samaran)
Adik : Ika (samaran)

c. Gambaran Masalah

AS (klien) adalah anak kedua dari tiga bersaudara, keluarganya tergolong dalam ekonomi menengah, sedangkan pendidikannya sekarang adalah SMA di Gresik dan AS masih mempunyai kakak perempuan yang kuliah di kampus negeri di Surabaya dan yang ke-2 adalah adik perempuan yang saat ini kelas 1 SMP. Dalam memenuhi hidupnya, keluarga klien termasuk keluarga yang cukup.

AS dengan orang tuannya jarang sekali berkomunikasi, ayah yang bekerja dan ibu juga bekerja, jarang berkomunikasi kecuali bila memang ada yang sangat penting. Disamping itu AS termasuk anak yang patuh pada ayahnya, karena ayahnya terkenal orang yang keras. AS yang sekarang sangat berbeda dengan AS yang dulu. Dia yang semula periang, dan penurut kini menjadi kasar bila dinasehati oleh orang tuanya maka dia hanya mendengarkannya saja malah kadang-kadang membantah dan jika dia sedang marah dia lebih sering diam dan menyendiri di kamarnya. Dan kemudian AS sering sakit, misalnya sakit pada pencernaan, pernah merasa kaki tidak bisa digerakkan seperti lumpuh, sampai ayahnya harus gendong untuk sekedar ke kamar mandi.

Sejak perubahan yang terjadi pada diri AS ini keluarganya menjadi bingung dan berputus asa. Mereka tidak bisa berbuat apa-apa mengatasi perubahan perilaku AS ini. Melihat kondisi di atas, maka masalah AS harus ditangani. Sebab kalau tidak ditangani, maka lambat laun kondisi AS akan semakin parah. Untuk itu AS membutuhkan seorang konselor untuk membantu memecahkan masalah yang dihadapinya, agar klien terbebas dari masalahnya dengan melalui layanan konseling individual.

2. Diagnosis

Diagnosis adalah langkah menemukan masalah atau mengidentifikasi masalah. Langkah ini merupakan upaya untuk menemukan faktor-faktor penyebab atau yang melatar belakangi timbulnya masalah AS, yaitu yang meliputi proses interpretasi data dalam kaitannya dengan gejala-gejala masalah. Dalam proses penafsiran data dalam kaitannya dengan pemikiran penyebab masalah.

Setelah penulis melakukan identifikasi kasus tadi. Adapun masalah yang dihadapi AS disebabkan karena, AS sejak kecil merasa selalu dibanding-bandingkan dengan saudaranya. Apalagi kakak dan adik AS tergolong anak-anak yang berprestasi menurut orang tua AS. AS dianggap sebagai anak yang paling bodoh diantara saudara-saudaranya. AS merasakan stres akibat adanya emosi yang ditekan. Dan sejak peristiwa itu AS menjadi berubah dia tidak bisa menerima kenyataan hidup yang menyimpannya sehingga dia sering merasa ada permusuhan dengan orang tuanya, depresi dan cemas dan akhirnya merasa sakit yang luar biasa pada bagian-bagian tubuhnya, yang ketika mengeluh sakit dan dibawa ke rumah sakit selalu tidak ditemukan penyakitnya.

3. Prognosis

Langkah prognosis adalah suatu kegiatan atau usaha untuk memilih alternatif tindakan untuk membantu klien dalam mengatasi masalahnya sendiri.

Pelaksanaan layanan konseling Individual dalam mengatasi psikosomatis

Pelaksanaan layanan konseling individu di Mahat Manyar selalu dilaksanakan pada individu yang mempunyai masalah. Dalam hal ini pelaksanaan konseling dilakukan untuk kegiatan pengentasan yaitu untuk membantu klien dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Kemudian untuk mengatasi permasalahan AS, maka usaha bimbingan konseling di Mahat Manyar dengan menggunakan layanan konseling individual dengan teknik *client centered therapy*. *Client centered* adalah salah satu cara yang dapat menjadi sebuah solusi bagi para penderita psikosomatis. Kenapa demikian? Hal itu bukan sebuah anggapan semata, karena terapi *client centered* mempunyai beberapa formula ampuh dalam menyelesaikan masalah psikosomatis. Terapi yang dipelopori oleh Carl R Rogers, seorang tokoh psikologi humanistik ini mempunyai beberapa asumsi dasar terhadap permasalahan yang dihadapi manusia seperti psikosomatis¹⁹. Dengan asumsi bahwa; pertama, individu memiliki kapasitas untuk membimbing, mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan dirinya sendiri apabila ia diberikan kondisi tertentu yang mendukung. Kedua, Individu memiliki potensi untuk memahami apa yang terjadi dalam hidupnya yang terkait dengan tekanan dan kecemasan yang ia rasakan.

¹⁹ Winoto P. H. *Konseling Client Centered Terhadap Pasien Psikosomatis (Studi Kasus Pada Pasien Psikosomatis di RSUD Ajibarang)*. Skripsi (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2016).



Ketiga, Individu memiliki potensi untuk mengatur ulang dirinya sedemikian rupa sehingga tidak hanya untuk menghilangkan tekanan dan kecemasan yang ia rasakan, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan diri dan mencapai kebahagiaan serta memecahkan masalah yang menghinggapinya.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Winoto bahwa pasien psikosomatis setelah dilakukan konseling, dan pendekatan secara mendalam tentang masalah-masalah psikis dialami pasien, kemudian dilakukan konseling *client centered*, kondisi fisik pasien barangsaur pulih dan membaik. Tanda keberhasilan konseling *client centered*, akan terlihat jika pasien menemukan kepercayaan diri dalam menghadapi masalah psikosomatis dan dapat menemukan potensi diri sesungguhnya guna menghadapi setiap masalah yang menerpa²⁰. Jadi dengan pendekatan konseling *client centered* sebuah jurus jitu menangani masalah psikosomatis.

C. Simpulan

Berdasarkan analisis layanan konseling individual di atas, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Pertama, gambaran individu yang mengalami psikosomatis. Dari kedua subyek sama-sama mengalami psikosomatis dalam hidupnya. AS mengalami sakit pencernaan yang luar biasa dan harus di cek di Laboratorium Rumah sakit, bahlan pernah merasa lumpuh tidak bisa bangun dari tempat tidurnya, sampai untuk ke kamar mandi harus di gendong ayahnya. Kedua, faktor yang menyebabkan individu mengalami psikosomatis. klien yang selalu dibanding-bandingkan dengan kedua saudaranya yaitu kakak dan adiknya. Orangtuanya selalu memarahi, bersikap kasar dan mengatakan hal-hal yang membuat konsep diri AS menjadi rendah dan menjadi anak yang minder dan merasakan stres akibat adanya emosi yang ditekan. Ketiga, layanan konseling individual dalam membantu klien dalam mengatasi permasalahan yang dialami dapat dikatakan berhasil, walaupun disana sini masih terdapat beberapa kekurangan, akan tetapi kekurangan tersebut tidak akan mengurangi resiko teknik dan langkah-langkah yang terdapat dalam layanan konseling individual dan hal tersebut dilakukan karena berdasarkan kondisi dan rasa tanggung jawab konselor atas keberhasilan bimbingan dan konseling yang sedang dilaksanakan.

²⁰ Ibid.

Daftar Pustaka

- Achmad, S. *Hubungan Antara Perilaku Asertif, Stres Dan Self Estem Dengan Depresi Pada Mahasiswa Baru Akademi Kesejahteraan Sosial "AKK"*. (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. 1998).
- Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*, (Terjemahan Kartini dan Kartono). (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004).
- Hibana S. Rahman, *Bimbingan & Konseling Pola 17*, (Yogyakarta: UCY Press, 2003).
- Kartono, K. dan Gulo, D. *Kamus Psikologi*. (Bandung: Pioner Jaya. 1987).
- Kartono, K. *Hygiene Mental* (Bandung: Mandar Maju, 2002).
- Kaplan, Harold I., Sadock, Benjamin J., Grebb, Jack A. *Sinopsis Psikiatri Jilid 2* Edisi Ketujuh. (Jakarta: Binarupa Aksara, 1997).
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: PT Refika Aditama. 1999).
- Geldard, David dan Kathryn Geldard. *Membantu Memecahkan Masalah Orang Lain Dengan Teknik Konseling*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2008).
- Markam. *Pengantar Psikologi Klinis*. (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2003).
- Maslim, Rusdi. *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III*. (Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK–Unika Atmajaya. 2001).
- Nevid, Jeffrey S., Ratus, Spencer A., Greene, Breverly. *Psikologi Abnormal Jilid 2* Edisi Kelima. (Jakarta. Erlangga, 2005).
- Rachman Natawidjaja. *Psikologi Pendidikan*. (Jakarta: Depdikbud, 2007).
- Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: Alfabeta. 2004).
- Sugiyono. Kurangi KDRT, PKK Gresik Dirikan Rumah Curhat. (Online). <http://surabaya.tribunnews.com/2013/09/16/kurangi-kdrt-pkk-gresik-dirikan-rumah-curhat>.
- Videbeck, S, L. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. (Jakarta: EGC. 2008).
- Winoto P. H. *Konseling Client Centered Terhadap Pasien Psikosomatis (Studi Kasus pada Pasien Psikosomatis di RSUD Ajibarang)*. *Skripsi* (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2016).

