

EMOSI DALAM KONSELING

Oleh : Neni Noviza *)

Abstract:

Every human being must become acquainted with the issues, conflicts and situations / unpleasant occurrences associated with self, others and the environment. This is normal as a stage of life experiences and the development of a person. Therefore, we all must have experienced or have times when we are feeling down (sad, disappointed, discouraged, stress, depression, etc.) or even otherwise feel scared, anxious, overly excited and others. Many events in life that can not be avoided and that makes us feel things like the above. There are times when we can also solve the problem or feeling well but there are times when we feel stuck, confused, anxious, not knowing where to complain and think that no one can help. Counseling is one way to help solve a variety of problems in life. Counseling helps us to identify the problem, find a solution or an appropriate alternative and will realize the potential of every human being to be able to overcome its problems.

Keywords : *Emotions, Counseling*

A. Pendahuluan

Emosi merupakan merupakan warna efektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Adapun warna efektif ini adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi situasi tertentu. Dalam kehidupan mental seseorang ada dua aspek yaitu rasio dan emosi yang masing-masing berdiri secara terpisah, dan dihayati secara bersamaan bercirikan pemahaman dan kesadaran yang berasal dari otak sedangkan emosi bersifat kuat dan impulsif bersumber dari hati sanubari. Reaksi emosi dapat secara akurat dan terkadang tidak akurat untuk diinterpretasikan apabila tidak memahami perkembangan individu karena antara kognisi, emosi dan motorik merupakan sistem yang saling memberikan timbal balik.

Albert Ellis mengungkapkan: Kognisi Sangat penting dalam memberikan kontribusi terhadap emosi, aksi, emosi berperan penting terhadap kognisi dan aksi, serta aksi disebabkan oleh kognisi dan emosi, seorang individu dapat memunculkan salah satu dari tiga jenis secara bersamaan atau minimal 2 jenis ranah yang telah disebutkan di atas.

Adapun defenisi emosi menurut Arnold adalah rasa atau perasaan serta intuisi yang memiliki kecendrungan ke arah yang menguntungkan dan menghindari hal-hal merugikan, dan perubahannya diikuti oleh gerak fisiologis dengan mendekat atau menjauhi subyek seiring perilaku emosi yang ditampilkan.

Emosi berasal dari Bahasa Latin "*emovere*" yang artinya "*bergerak keluar*", emosi akan menggerakkan individu untuk menuju rasa aman dan dapat memenuhi kebutuhannya, serta menghilangkan sesuatu yang merugikannya. Dengan demikian emosi memilki beberapa komponen yaitu

gerak untuk bertindak menghayati perasaan yang bersifat subyektif dan kesadaran tentang emosi itu atau dengan kata lain, memiliki sumber subyektif. Emosi Sangat diperlukan sebagai alat pertahanan diri karena memberikan kontribusi untuk kestabilan individu, sebagai contoh setiap orang membutuhkan cinta, tetapi akan merasakan pula rasa luka (*hurt*), rasa takut (*fear*), rasa marah (*anger*), rasa bersalah (*guilt*). Seorang individu harus menemukan emosi yang disebabkan oleh perasaan-perasaan yang bersifat umum, sebagai contoh: seorang konselor berusaha membantu seorang wanita untuk menemukan penyebab rasa cemas karena dia merasa ketakutan, dan munculah rasa marah.

Kemudian konselor memberikan pertanyaan siapa yang anda marahi atau siapa yang menyakiti anda? Kemudian konselor menolong wanita tersebut untuk menemukan alasan-alasan dari emosi spesifik dengan memberikan pertanyaan: Apa yang menyebabkan anda merasa bersalah atau apa yang menyebabkan anda merasa ketakutan?, kemudian diakhiri dengan sebuah pertanyaan: bagaimana anda dapat mengatasi berbagai emosi yang terjadi pada waktu lampau dan apa hasilnya? Atau apa yang anda lakukan untuk menyelesaikan perasaan agar konstruktif?

B. Pembahasan

Sebenarnya banyak unsur emosi, namun yang sering ditemukan dan nampak dalam perilaku dan proses konseling adalah perasaan luka, takut, marah dan rasa bersalah. Empat hal tersebut dapat dijadikan sebagai sumber masalah atau gejala sebagai kombinasi perilaku, karena ada pula perilaku emosi lain seperti rasa cemburu, rasa malu, deprese, mendapat kegagalan, selalu menyendiri, merasa rendah hati, dan masalah sex dan cinta.

Darwis Hude (2006:136) menyebutkan bahwa ungkapan "emosi manusia" didalam Al-qur'an terkait langsung dengan perilaku manusia, baik sebagai makhluk individu (*fardiyah*) maupun sosial (*jama'iyah*). Didalam Alqur'an emosi dasar manusia meliputi emosi senang, marah, sedih, takut, benci, heran dan kaget

1. Luka (Hurt)

Luka (*hurt*) dalam hati adalah pengalaman seseorang ketika mendapatkan hatinya disakiti oleh orang lain dan bentuk emosi ini dapat mengakibatkan gangguan mental sehingga menimbulkan berbagai konflik dan diawali oleh rasa marah. Penyebab dari timbulnya luka ini dapat dibedakan melalui tiga jenis sebagai berikut:

- Adanya interaksi dalam kehidupan normal sehari-hari yang disebabkan oleh ungkapan verbal maupun kesalahan akibat dari kegagalan yang mengganggu. Contoh: seorang pria bekerja keras dengan segala macam keahlian yang dimilikinya untuk menyelesaikan suatu proyek, namun atasannya tidak memberi penghargaan sehingga pria tersebut merasa luka karena hal ini merupakan bagian penting dalam hidupnya.
- Disebabkan oleh sesuatu yang naif, contoh: seorang siswa berkata pada teman sekamarnya bahwa dia sudah tidak bertemu pacarnya selama dua minggu, dia merasa ketakutan apabila

temannya itu mengatakan hal tersebut kepada pacarnya. Luka jenis ini dapat dihindari

- Setiap individu akan merasakan luka sesuai dengan dinamika kehidupannya dan dapat dibagi menjadi tiga bagian, dinamika **pertama**, hal ini menimbulkan perubahan perilaku bahkan pada kegiatan destruktif. Contohnya: seorang pria menginginkan kembali untuk kawin tanpa meminta izin dulu kepada istri pertamanya karena akan menyakiti hati istrinya, pria itu sangat yakin sekali terhadap alasan yang dikemukakannya itu. Dinamika **kedua**, dimana seseorang dapat menciptakan situasi yang dapat menimbulkan rasa bersalah dalam keadaan bawah sadarnya. Contohnya: Seorang dapat merasa terancam keberadaannya karena kehidupan ayahnya yang sangat miskin, dia bertindak benar dan secara tidak disadari mengikuti kata hatin dan perasaan dirinya sehingga menimbulkan luka. Dinamika **ketiga**, dapat dijumpai pada individu yang merasa luka sebagai upaya untuk memanipulasi diri terhadap pandangan orang lain. Contoh: Seorang istri mengikuti semua kemauan suami untuk melakukan penyiksaan fisik maupun psikologis terhadap orang lain, hal ini dilakukan untuk memanipulasi perilaku namun akan menimbulkan rasa bersalah dan luka.
- Perasaan luka dapat terjadi apabila individu sedang dalam taraf mengikuti perkembangan fisik dan psikologis. Contoh: Orang tua yang terlalu **overprotective** terhadap anak laki-lakinya yang ingin mencari pekerjaan di kota lain, sehingga menimbulkan perasaan luka pada anak laki-laki tersebut.
- Perasaan luka dapat diakibatkan oleh salah menginterpretasikan pada perilaku yang ditampilkan oleh orang lain. Sebagai contoh: Seorang wanita berkata ada teman sekamarnya bahawa ia mempunyai rencana untuk segera pergi, karena memiliki interpretasi bahwa temannya tersebut tidak suka padanya, kenyataannya tidak demikian karena temannya tersebut justru sangat menyukainya dan merasa takut karena tinggal sendirian.

Adapun upaya konselor yang dapat dilakukan untuk mencoba membantu klien yang sedang dirundung luka dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- Konselor harus berupaya mengidentifikasi terhadap berbagai respon perasaan klien secara menyeluruh apa yang dirasakan kemudian saling berbagi dan konselor mulai mengadakan bantuan dengan memberikan kontrak waktu untuk mengadakan konseling.
- Konselor dapat membantu klien agar lebih realistis dalam menghadapi berbagai perubahan dalam hidup, kemudian konselor harus mengetahui tipe luka yang disebabkan oleh berbagai faktor sehingga memudahkan memberikan bantuan, adapun ungkapan yang sering muncul adalah: Ada apa dengan diri saya sehingga saya terluka seperti ini?

- Konselor dapat langsung menanggapi dengan memberikan perhatian terhadap keadaan tersebut kemudian memberikan gambaran keadaan dengan refleksi perasaan agar timbul kembali semangat hidupnya dan menampakkan sikap gembira, namun apabila klien mengalami luka yang bersifat psikologis biasanya akan menyerang dan merusak maka konselor harus berupaya mengatasinya.
- Konselor harus dapat membantu individu yang mengalami luka karena merasa dilecehkan dan ingin segera membalas dendam karena sakit hati. Sebagai contoh: seorang karyawan merasa dipermalukan di depan para pelanggan, dilain hari dia merasa terluka ketika boss memberikan kritikan didepan pegawai lainnya yang merupakan bawahannya, konselor dapat menggabungkan dua kejadian tersebut untuk dianalisis dan diupayakan agar tidak menimbulkan rasa luka yang berkepanjangan. Konselor harus berupaya keras mengungkap rasa luka klien dengan memberikan sikap terbuka dan hubungan yang Jujur, karena hal ini akan menghindari salah persepsi, salah paham, kesalahan interpretasi, dan munculnya konflik dari kebutuhan, motivasi dan nilai-nilai. Jalan terbaik adalah konselor harus menunjukkan bahwa perasaan luka itu dapat dijadikan sebagai pegangan klien untuk mencoba memberikan reaksi yang baik dan tepat apabila menghadapi situasi dan kondisi kehidupan yang sebenarnya, karena hal ini akan mempermudah konselor untuk menyelesaikan permasalahan klien dalam proses konseling.

Reaksi Konstruktif

Dalam proses konseling apabila klien menyadari berbagai peristiwa atau kesalahan yang menyebabkan dirinya merasa terluka maka akan timbul reaksi positif yaitu:

- a. Mengakui kesalahan diri yang menyebabkan luka
- b. Mencoba mencari arti dari rasa luka itu, misalnya dengan memberikan ungkapan: apakah rasa luka ini akan mempengaruhi hubungan saya ?
- c. Mencari, serta menemukan penyebab dari luka itu sendiri
- d. Melakukan upaya untuk menghindari perasaan luka agar tidak terjadi di masa yang akan datang

Konselor harus dapat meyakinkan klien agar senantiasa memperoleh kebahagiaan walaupun harus melalui banyak tahap dan diberikan secara langsung maupun tidak langsung sehingga konseling dapat berjalan secara efektif serta mampu membantu klien menemukan alternatif pemecahan masalah.

Reaksi Destruktif

a. Menyangkal perasaan luka

Hal seperti ini sering terjadi pada individu karena beberapa hal seperti:

- a. Tidak mengakui kesalahan diri

b. Mendapatkan kritik atau teguran dari orang lain

Konselor harus dapat memberikan informasi yang tepat kepada klien agar tidak menyangkal terhadap perasaan luka yang tengah dialaminya.

b. Menyakiti orang lain (balas dendam)

Akibat adanya perasaan luka yang begitu sakit, maka individu akan mencoba memberikan reaksi dengan melakukan pembalasan terhadap orang yang pernah menyakitinya

c. Menyembunyikan luka

Banyak individu yang sering menyembunyikan luka karena tidak mau mengakui kesalahan dan kurangnya keterampilan berkomunikasi, hal ini sering diungkapkan pernyataan “**saya tidak terluka hanya marah**”, atau saya tidak terluka hanya merasa kecewa sehingga menyulitkan untuk menyelesaikan masalahnya dan hal yang timbul adalah pertengkaran atau kesalah pahaman. Konselor harus dapat membantu klien yang bertipe ini dengan memperkenalkan beberapa macam luka yang dapat menimbulkan perasaan takut, marah, dan depresi, lambat laun akan menghilangkan luka.

d. Menyimpan luka

Individu yang mengetahui perasaan luka kemudian hanya menyimpannya dalam hati sehingga timbul penderitaan berkepanjangan dan banyak menimbulkan perasaan bersalah dan ingin selalu diperhatikan dan mencoba meyakinkan kepada orang lain. Hal ini banyak ditemukan konselor sebagai tantangan untuk menyelesaikan permasalahan klien karena memiliki signifikansi penting agar klien tidak bertindak destruktif sehingga mengurangi rasa lukanya pula.

e. Menghilangkan luka

Kebanyakan orang yang mengalami luka selalu menimbulkan perilaku yang berbeda sehingga timbul upaya-upaya untuk menghilangkannya dengan cara makan, meminum-minuman keras, hubungan sosial, banyak tidur atau bekerja. Hal ini harus segera diatasi oleh konselor agar tidak menimbulkan berbagai gangguan psikologis yang lebih berat seperti gejala cemas dan depresi.

f. Menyembunyikan luka yang belum terjadi dimasa yang akan datang

Hal ini banyak terjadi secara disadari atau tidak apabila klien mempunyai pengalaman buruk yang menyebabkan dirinya merasa terluka dan ketakutan seperti seorang anak diingatkan untuk tidak mendekati kompor agar tidak terbakar. Larangan tersebut dapat mengakibatkan perasaan luka dan ketakutan dan terbawa pada pikirannya dimanapun dia berada. Kejadian tersebut akan mengganggu proses emosional sehingga konselor harus berupaya keras menyegarkan kembali rasa perasaan klien.

g. Menyakiti diri sendiri

Ada banyak hal yang bersifat paradoks antara diri dan lingkungan karena banyak dinamika individu dalam kehidupannya disebabkan ketidakmampuan dirinya untuk merespon rasa luka yang menyimpannya.

Contoh: seorang pria merasa disakiti oleh istrinya karena menolak berhubungan seksual, rasa kecewa pria tersebut disimpan berhari-hari bahkan menimbulkan penyesalan di kesempatan lain dengan menyalahkan diri sendiri.

Dinamika tersebut banyak terjadi pada individu yang selalu ingin serba sempurna sehingga apabila menghadapi suatu masalah akan merasa terganggu apabila dirinya disakiti sehingga terluka. Tugas konselor untuk meyakinkan terhadap individu agar tidak menyakiti dirinya sendiri, bahkan samapai menimbulkan sifat destruktif sehingga melemahkan keadaan diri. Biasanya hal ini akan menimpa pada seorang yang bersifat tertutup. Konselor harus dapat membantu secara tepat agar klien dapat mengetahui mengapa dirinya tersebut menolak dan bersifat tertutup maka dapat dilakukan dengan strategi pendekatan lain agar tidak terjadi batas-batas psikologis dalam pelaksanaan konseling.

2. TAKUT (FEAR)

Rasa takut merupakan ancaman spesifik yang mempengaruhi fisik atau psikologis. Gangguan psikologis merupakan hal yang membuat sebagian orang merasa gelisah, sebagian orang tersebut ada yang datang untuk konseling karena sebagian besar memiliki perasaan was-was untuk diatasi.

Ketakutan ibarat luka, sebagian orang mengatasinya dengan cara konseling. Orang dewasa sebagian tidak mengira mereka akan memiliki rasa takut. Akibatnya banyak orang yang meminta bantuan konselor untuk mengeluarkan neg-negnya secara spontan, walaupun jaraknya cukup jauh, memerlukan waktu yang banyak seperti tegang, cemas, gelisah, takut, salah, gugup, bingung, tidak mampu mengambil keputusan, merasa tidak aman, sedih, gugup, dan merasa bosan.

Ketika seorang konselor menolong klien dalam konseling, konselor dapat menerjemahkan persamaan kata yang sebanding dengan kata takut hal ini merupakan jalan keluar atau keputusan untuk mengatasi rasa takut. Kata lain dari takut adalah marah. Perasaan takut akan timbul akibat dari respon pertentangan secara individu atau kelompok. Ketika seseorang merespon suatu hal dengan sikap bermusuhan, biasanya mereka mencerminkan perasaannya dengan rasa marah dan memunculkan rasa marah sebagai sifat dasar perilakunya. Kenyataan ini menggambarkan bahwa rasa marah adalah hal untuk menutupi perasaan takutnya. Setiap konselor harus menolong sepenuhnya terhadap klien untuk menunjukkan rasa takut dan merespon ketakutan tersebut. Hal ini berarti, setiap konselor dapat membantu klien untuk menyelesaikan dan mengatasi rasa takut klien secara tuntas.

Unsur psikologis seseorang memiliki sisi yang luas untuk bisa mempertahankan diri. Sebagian orang merasa memiliki banyak kegelisahan, akibat merasa bersalah atas perbuatannya, dan memiliki pengalaman yang menakutkan. Ada empat ketakutan yang sering dialami klien yang membutuhkan bantuan konseling. Diharapkan setiap tindakan pertolongan

akan membantu setiap orang dari kesalahan. Bagaimanapun, ketika perasaan takut datang dan bertambah berat, sebagian orang ada yang mengatasinya dengan cara beraktivitas dan menyalurkan energinya untuk mengatasi ketakutan yang tidak perlu. Adapun keempat bentuk ketakutan tersebut antara lain:

a. Takut Terhadap Kedekatan

Individu yang mengalami berbagai kedekatan akan beraksi terhadap satu diantara tiga hal berikut ini:

- Individu membentuk atau membangun kekuatan psikologis, menjaga jarak antara dirinya terhadap orang lain
- Individu berusaha untuk membuat konflik samaran untuk menghindari ancaman dan menjadi tertutup terhadap orang lain. Mereka dengan sadar atau tidak sadar akan menghindari persetujuan atau menghindari masalah dan berupaya untuk bebas atau memberikan pertolongan.
- Individu mengembangkan relasi yang kuat dengan orang lain untuk menekan atau meminimalkan ancaman terhadap dirinya

Ada empat implikasi konseling dari takut terhadap kedekatan ini: **Pertama**, Para konselor membangun kebersamaan dengan klien untuk mengatasi rasa takut klien dengan melakukan konseling. Hal ini merupakan tindakan penting dalam mengatasi permasalahan dengan cara belajar dari pengalaman. **Kedua**, Konselor dapat menolong membangun kemampuan psikologis yang diperlukan dengan penuh keyakinan (percaya diri). Ancaman diartikan juga sebagai "perangkap" oleh individu atau hal yang mudah di intimidasi. Konselor dapat membantu individu dengan cara yang bijaksana dan memberikan rileksasi terhadap klien yang bertujuan mengurangi segala resiko. **Ketiga**, Apabila klien sudah mampu menjalin hubungan yang baik secara emosional dengan konselor maka akan memberikan pengalaman positif bagi dirinya dan apabila individu sudah mampu mengakhiri "gejolak jiwanya". Konseling dapat berjalan dengan baik apabila substansi dari takut terhadap ancaman ini menjadi penguat individu.

Yang terakhir salah satu elemen dasar dari konseling adalah bahwa konselor dan klien harus mampu menjalin hubungan emosi yang akrab. Seringkali takut terhadap ancaman kedekatan ini merupakan penyebab dari "ancaman yang berlangsung lama" (*intimacy dance*)

b. Takut Terhadap Penolakan (*fear of rejection*)

Orang yang memiliki banyak ketakutan terhadap penolakan akan bertindak secara emosional dan tidak bersahabat. Hal penting yang memungkinkan untuk membantunya adalah dengan cara menggambarkan situasi untuk menghindari perasaan takutnya. Ada sebagian klien yang berpura-pura bersikap menerima kenyataan dengan bersikap lunak untuk mengatasi masalahnya. Biasanya mereka menceritakan hal-hal yang tidak disukainya dalam menghindari ketakutan. Contohnya anak-anak yang memiliki masalah psikologis memerlukan orang atau binatang peliharaannya untuk menemaninya atau melakukan hal-hal lain yang berhubungan dengan hobinya.

Biasanya mereka menggunakan nama samaran. Ada sebagian orang tidak menyadari apa yang diketahuinya dan menganggap hal mudah yang ingin diketahuinya, apakah hal itu bias diwujudkan atau dihindari.

Sebagian orang yang bermaksud mengatasi rasa takut bias mencoba dengan melawan atau menghadapi rasa takut itu sendiri. Ini merupakan salah satu alternatif dari tiga cara yang bias dipilih.

1. Seseorang dapat berusaha mengatasi masalahnya dengan mudah, penuh percaya diri dan mendapat perhatian yang penuh
2. Ada juga sebagian orang yang merasa rapuh dan putus asa, dengan pertolongan yang diberikan orang lain
3. Mereka mampu mengantisipasi dan menghindari dan berusaha membuang kesedihan.

Empat implikasi dalam konseling untuk menghindari rasa takut:

1. Tidak semua rasa takut bisa diatasi atau dihindari oleh klien, Konselor dapat membantu klien menemukan pemecahan masalah terhadap perilaku negative klien
2. Konselor memberikan perhatian dan prioritas utama kepada klien yang mencoba menghidar dari ketakutan
3. Konselor membantu sepenuhnya klien yang ingin menghindari rasa takut.

Adanya Kerjasama antara konselor dan Klien dalam proses konseling akan menuntaskan masalah rasa takut. Rasa takut pada setiap orang seringkali membuat konselor bertindak lebih hati-hati dan ambivalen. Umumnya bila seseorang ditangani oleh seorang ahli, klien akan bersifat terbuka. Dalam hal ini Setiap konselor harus memiliki dua sikap yang sifatnya *personal* dan *profesional* dalam menghadapi klien dalam proses konseling.

c. Takut terhadap kegagalan (*fear of failure*)

Orang dapat bereaksi terhadap taku kegagalan ini dengan menolak resiko . Orang seperti berprinsip "jika tidak mencoba sesuatu, anda tidak akan gagal" atau mereka menganggap kecil kesuksesan.

Ada empat implikasi konseling untuk takut terhadap kegagalan ini: **Pertama:** Orang yang takut kegagalan akan memerlukan konseling yang cukup lama dalam menghadapi kesuksesannya atau kegagalannya

Kedua: Sebagian orang takut gagal terkadang menganggap sepele terhadap kekuatan dan kelemahan. Konselor dapat membantu klien mengembangkan gagasan yang realistis dan membantu klien untuk memahami keputusannyasebagai usaha maksimal yang dilakukanya kemudian berusaha untuk menghindari kegagalan.

Ketiga: Kebanyakan orang takut gagal karena tidak memiliki prinsip yang jelas. Apakah mereka mau mencapai kesuksesan atau tidak sukses. Orang seperti ini tidak berusah untuk melakukan sesuatu atau mencobanya. Konselor dapat membantu klien dengan prinsip belajar bahwa jalan menuju kesuksesan adalah melihat peluang-peluang kecil keberhasilan menjadi peluang keberhasilan

Keempat: Antara konselor dengan klien didalam konseling menginginkan kesuksesan, pengharapan daripada takut kegagalan. Perasaan takut

gagal ini akan menjadi pemicu untuk bergerak lebih cepat lagi, sebagai upaya mengejar kesuksesan, situasi ini dipengaruhi juga oleh teman yang memiliki keinginan yang sama kuat dalam mengejar kesuksesan.

d. Takut terhadap kebahagiaan (*fear of happiness*)

Sebagian orang ada yang memiliki pengalaman takut menjadi bahagia. Rasa takut merupakan kemungkinan kecil yang disadari. Hal ini bisa terlihat dari ungkapan "saya ingin bahagia, tetapi....." yang disebut dengan kata-kata "tetapi" merupakan bentuk pengklaiman dirinya. Individu tersebut menginginkan bahagia tetapi tidak berusaha untuk mencapainya, seperti ingin mendapat nilai A tetapi tidak berusaha untuk belajar sungguh-sungguh.

Ada tiga bentuk takut terhadap kebahagiaan ini yaitu:

1. tipe orang yang ingin bahagia tetapi takut untuk melangkah menuju kebahagiaan tersebut. Orang seperti ini ingin merubah problematikanya namun justru menimbulkan konflik sehingga mengalami stress dan merasa tidak bahagia.
2. Individu merasa bahagia tetapi merasa ketakutan tidak diterima oleh orang lain sebab dia melakukan kesalahan
Ada tiga tipe dari pribadi yang tidak menginginkan kegembiraan dan disarankan melangkah menuju kebahagiaan itu dengan sedikit keinginan kebahagiaan dapat memunculkan permasalahan bagi individu yaitu:
 - a. Kebahagiaan akan menjadi kesuksesan, tetapi kesuksesan itu harus diraih dengan jalan bekerja dan mau menerima resiko dari pekerjaan itu
 - b. Kebahagiaan berarti memiliki hal yang sangat signifikan untuk menunjukkan eksistensinya
 - c. Kebahagiaan berarti menerima cinta namun cintapun sangat memerlukan kejujuran, keterbukaan, pengorbanan. Namun itu semua menjadi hal yang ditakutkan oleh individu

Tiga hal implikasi terhadap konseling untuk mengatasi rasa takut terhadap kebahagiaan:

- a. Konselor harus membantu klien untuk mengambil keputusan yang tepat untuk mengatasi rasa ketakutannya terhadap kebahagiaan dengan cara mendorong klien agar bersifat jujur dan mau melakukan perubahan terhadap diri klien
- b. Konselor harus membuktikan bahwa takut terhadap kebahagiaan itu sebagai tantangan karena konseling sebenarnya mengarahkan klien agar mencapai kebahagiaan hidupnya.
- c. Konselor harus menghilangkan ketakutan, kemarahan dan rasa bersalah yang menyebabkan penolakan terhadap kebahagiaan

3. MARAH (ANGER)

Dalam kehidupan sehari-hari kita banyak menemukan bentuk marah sebagai reaksi emosi yang negatif. Kemarahan dapat menimbulkan frustrasi, kekecewaan, kebingungan, gangguan, kejengkelan. Konselor harus membantu agar kemarahan itu menjadi lebih realistik dan menimbulkan hal-hal yang positif.

a. Penyebab dan maksudnya

Penyebab marah ada dua ketika individu mendapat hambatan didalam memenuhi kebutuhannya. Yang kedua ketika individu dalam memenuhi kebutuhannya mendapat hambatan dari subjek dan objek dari lingkungannya. Secara umum kedua penyebab kemarahan tersebut sudah memasuki wilayah frustrasi.

Empat macam masalah yang timbul apabila individu tidak dapat mengenali dan mengatasi kemarahan

Pertama: individu akan mengalami frustrasi dan menyalahkan orang lain baik secara langsung maupun tidak langsung. Kedua: Individu akan mencampuri urusan orang lain yang menimbulkan kemarahan dan frustrasi. Ketiga: Munculnya kemarahan dari luar dirinya yang menyebabkan perilaku destruktif. Keempat: Kemarahan disebabkan dari dalam dirinya yang menyebabkan perilaku destruktif.

b. Manifestasi dari kemarahan yang bersumber dari dalam diri

1. **Depresi**, Individu yang mempunyai pengalaman depresi disebabkan oleh penolakan terhadap sesuatu yang membahagiakan dalam hidupnya. Depresi tipe ini harus dapat diidentifikasi dan dipahami agar tidak menimbulkan kebencian terhadap diri sendiri.
2. **Adiksi atau kecanduan**, adiksi disini adalah terhadap alkohol, minuman keras, judi atau kerja keras (*workholic*), sehingga terdapat perubahan perilaku yang mempunyai dampak yang sangat besar terhadap dirinya
3. **Salah tempat dan orang**, hal ini menyebabkan kemarahan karena adanya ketidaknyamanan di dalam menentukan teman atau tempat tinggal yang menyebabkan teman atau tempat tinggal yang menyebabkan stres dan tidak bahagia.
4. **Perilaku serampangan**, perilaku ini dapat kita jumpai pada orang yang selalu mengambil resiko kehidupan namun mengganggu terhadap psikologis, fisik, tubuh dan keuangan
5. **Pengorbanan**, merupakan upaya melepaskan berbagai hal yang tidak menguntungkan dirinya. Seperti menerka cinta, berbuat amal kebaikan, benci, semangat keagamaan.
6. **Canggung atau kikuk**, merupakan perilaku manusia yang menampilkan berbagai penokohan (karakter) atau pura-pura bodoh pada saat orang tersebut dibutuhkan keahliannya.
7. **Manifestasi fisik**, orang dengan diri sendiri kadang-kadang sangat berpengaruh terhadap fisik seperti menjadi kurus dan gemuk atau menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Seperti sakit kepala, sakit perut, masalah seksual dan gejala-gejala histeris termasuk didalamnya pingsan, menyerang orang lain, mati rasa tuli, dan buta.
8. **Degradasi Perilaku**, Adapun perilaku yang nampak dari adanya degradasi perilaku adalah merasa malu diikuti dengan penyalahan terhadap diri sendiri dengan penurunan emosi fisik, atau gangguan seksual. Sehingga memalukan diri sendiri dipandang oleh masyarakat.

b. Implikasi Konseling untuk mengatasi kemarahan yang disebabkan dari diri sendiri

Konselor seharusnya dapat menciptakan suasana yang dapat menghilangkan atau mereduksi rasa marah yang ditimbulkan oleh kliennya dengan menciptakan hubungan yang tidak membosankan namun menciptakan suasana keseharian agar lebih terbuka. Konselor dapat memberikan bantuan yang lebih mendalam terhadap klien melalui insight yang tepat dan mudah diinterpretasikan secara tepat. Kemarahan yang disebabkan oleh diri sendiri biasanya dapat dihilangkan oleh perasaan dan tindakan jujur, terbuka mempunyai pemahaman pengetahuan dan bersikap hati-hati.

- **Manifestasi dari kemarahan Yang Lain**

Hal yang menyebabkan kemarahan jenis ini banyak ditimbulkan oleh berbagai dinamika hidup seperti: Moral, Kata-kata yang menimbulkan permusuhan, Menjatuhkan orang lain, Sesuatu hal yang menyebabkan keanehan, Penipuan, Melakukan penyerangan, Sikap pasif, Menjadikan sakit

- **Implikasi Terhadap Jenis Kemarahan Yang Lain**

Tantangan bagi konselor didalam pelaksanaan konseling adalah berupaya agar menemukan hubungan yang positif antara perilaku individu dengan bentuk kemarahannya. Karena terkadang ada individu yang selalu menyalahakan orang lain dan dirinya sendiri, hal ini akan menyebabkan berbagai tindakan destruktif dan selalu mengikuti kata hati. Reaksi-reaksi negatif dari individu tersebut harus terlebih dahulu dicari latar belakang sumber penyebab kemarahan sehingga dapat mendeфинisikan jenis kemarahannya secara tepat.

4. PERASAAN BERSALAH (GUILT)

Perasaan bersalah adalah perasaan tidak nyaman/gundah atau malu pada saat seseorang melakukan kesalahan, keburukan atau amoral. Rasa bersalah dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan perbaikan perilaku pada saat menghadapi suatu permasalahan dimasa yang akan datang. Rasa bersalah dapat terjadi ketika seseorang mereduksi kepercayaan dirinya dengan ditandai tiga alasan:

- a. Suatu tindakan yang tidak realistis ketika seorang individu mendapatkan kegagalan
- b. Ketika seseorang terlalu tergantung kepada hasil penilaian orang lain secara subyektif.
- c. Kepercayaan individu tidak memiliki alasan yang tepat secara normal

Konselor harus dapat membantu individu untuk mencoba mengungkapkan rasa bersalah yang benar-benar didasarkan pada alasan dengan yang bersifat tidak realistis.

Tipe-tipe Perasaan Bersalah

1. **Kesalahan Psikologis**, terjadi ketika seseorang merasa bahwa ada sesuatu yang bertentangan dengan konsep dirinya. Kesalahan psikologis terjadi secara interpersonal didalam diri individu. Hal

tersebut berhubungan dengan antar individu dengan diri mereka sendiri.

2. **Kesalahan Sosial**, merupakan hubungan psikologi ataupun materi dan bukan hanya dengan orang lain. Dimensi sosial dari suatu sistem nilai menunjukkan pada seseorang bahwa ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menolong orang lain dan ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menolong orang lain dan ada beberapa cara yang tidak dapat dilakukan karena beberapa tingkah laku dapat merusak orang lain.
3. **Kesalahan Agama**, terjadi hanya didalam agama seseorang dimana seseorang tersebut merasa bahwa tingkah laku mereka dapat menyakiti tuhan atau mempersempit hubungan antara dirinya dengan Tuhan.

Terkadang tiga tipe tersebut secara eksklusif saling berhubungan dengan yang lainnya. Dengan kata lain seseorang merasa bersalah bukan hanya secara psikologi, akan tetapi juga secara sosial, dan agama. Dan pada waktu lain satu tindakan/aksi dapat menyebabkan semua dari ketiga rasa bersalah tersebut.

Hal yang penting bagi konselor adalah mengetahui perbedaan dari ketiga tipe kesalahan karena untuk memecahkan pada seseorang belum tentu dapat memecahkan masalah orang lain. Kesalahan dapat terjadi sadar maupun tidak sadar.

Penutup

1. Memahami emosi dari klien merupakan hal yang sangat penting sebagai bagian dari proses konseling
2. Apabila emosi dikelola secara tepat, maka seseorang dapat memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya
3. Sesuatu hal yang tidak mungkin dilakukan dalam konseling apabila konselor yang selalu mengutamakan emosi dalam menghadapi klien
4. Ketika seseorang tidak dapat menguasai emosinya maka akan mendatangkan banyak masalah

Referensi

- Az-Zahrani Musfir bin Said. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani
- Cavanagh, M.E. (1982). *The Counseling Experience*. California: Brooks Cole Publishing Company.
- Goleman, Daniel. (1997). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Alih bahasa. T.Hermaya.
- Hude M. Darwis. (2006). *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam AL-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.