

Menganalisis Berbagai Teori Konseling Dalam Konteks Eklektika

¹Aan Soka Pardini, ²Syukri Amin
¹²Universitas Muhammadiyah Bengkulu
Email: aansokapardini8@gmail.com, aminsyukri@umb.ac.id

Abstract

The multi-referential nature of counseling science requires counselors to avoid being fixated on a single theoretical approach. The complexity of modern client problems makes an eclectic or integrative counseling approach a superior alternative that is more adaptive and avoids random mixed practices. This research is a qualitative literature study aimed at formulating a Systematic Functional Integration Model. Through Content Analysis and Structured Hermeneutics methods of ten selected journals and supporting literature, this study found functional synergy between theories in each phase of counseling. The Gestalt and Person-Centered approaches function to build a therapeutic relationship and awareness of the here and now; Psychoanalysis, Reality, and Adlerian theories provide a more in-depth multidimensional assessment; while Rational Emotive Behavior (REB) and Behavioral Therapy present specific and measurable cognitive-behavioral intervention strategies. A key finding of this study is the need for Mandatory Spiritual Integration (Axiological Framing), where non-Islamic theories are strengthened by an Islamic perspective and framed by the principle of al-hikmah to be able to address the needs of religious clients. Thus, the success of eclectic counseling depends not only on the ability to master various theories but also on the ability to synthesize them responsibly. This integrative model is expected to produce counseling interventions that are more holistic, contextual, and socio-religiously relevant, in line with the complex demands of modern society while also being rooted in spiritual values.

Keywords: *Analysis, Counseling Theory, Eclectic*

Abstrak

Ilmu konseling memiliki sifat multi referensial yang menuntut konselor untuk tidak terpaku pada satu pendekatan teoritik. Kompleksitas masalah klien modern menjadikan pendekatan eklektika atau konseling integratif sebagai alternatif unggulan yang lebih adaptif dan terhindar dari praktik campuran acak. Penelitian ini merupakan studi kepustakaan kualitatif yang bertujuan merumuskan Model Integrasi Sistematis Fungsional. Melalui metode Analisis Isi dan Hermeneutika Bersusun terhadap sepuluh jurnal terpilih serta literatur pendukung, penelitian ini menemukan adanya sinergi fungsional antar teori pada setiap fase konseling. Pendekatan Gestalt dan Person Centered berfungsi membangun hubungan terapeutik dan kesadaran *here and now*; teori Psikoanalisis, Realitas, dan Adlerian memberikan asesmen multidimensi yang lebih mendalam; sedangkan Rational Emotive Behavior (REB) dan Behavioral Therapy menghadirkan strategi intervensi kognitif-perilaku yang spesifik dan terukur. Temuan penting penelitian ini adalah kebutuhan akan Integrasi Spiritual Wajib (Axiological Framing), di mana teori-teori non-Islam diperkuat dengan perspektif Islam serta dibingkai oleh prinsip al-hikmah agar mampu menjawab kebutuhan klien yang religius. Dengan demikian, keberhasilan konseling eklektik tidak hanya bergantung pada kemampuan menguasai berbagai teori, tetapi juga pada kemampuan menyintesisnya secara bertanggung jawab. Model integratif ini diharapkan melahirkan intervensi konseling yang lebih holistik, kontekstual, dan relevan secara sosio-religius, sejalan dengan tuntutan masyarakat modern yang kompleks sekaligus berakar pada nilai-nilai spiritual.

Kata Kunci: Menganalisis, Teori Konseling, Eklektika

Pendahuluan

Bidang ilmu konseling telah berkembang menjadi disiplin yang bersifat multi referensial (*multi-referential*), yang berarti ia menyerap dan dikembangkan dari berbagai ilmu dan teori dengan landasan filosofis yang beragam mengenai hakikat manusia (Diniaty, 2013). Kekayaan teoretis ini ditandai dengan munculnya mazhab-mazhab besar: mulai dari pandangan psikodinamika seperti Psikoanalisis yang fokus pada struktur kepribadian, filsafat dasar, dan mekanisme pertahanan diri (Habsy et al., 2023) Gestalt yang berfokus pada kesadaran here and now (present perspective) sebagai kunci perubahan perilaku (Kholifah, 2016) hingga pendekatan kognitif-behavioral seperti REB (Rational Emotive Behavioral) yang secara eksplisit menargetkan dan merekonstruksi keyakinan irasional yang menjadi sumber penderitaan (Widari et al., 2014) (Selain itu, terdapat komparasi penting antara teori seperti Konseling Realitas yang mendesak tanggung jawab terhadap perilaku saat ini, dan Konseling Adlerian yang fokus pada proses berpikir dan private logic klien (Permadi, 2023).

Meskipun setiap teori memiliki kekuatan dalam domainnya, aplikasi teori tunggal seringkali menghadapi batasan signifikan dalam menghadapi kompleksitas masalah klien di era kontemporer. Permasalahan yang dibawa oleh konseli kini bersifat multidimensi, memerlukan intervensi yang tidak hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga perilaku, emosional, dan bahkan spiritual. Tuntutan efektivitas ini mengharuskan konselor untuk terus mengikuti perkembangan zaman dan menguasai berbagai teknik serta model konseling baru (Syafitri Evita Roesnilam & Nuryono Wiryo, 2020). Oleh karena itu, gerakan menuju eklektika atau konseling integratif muncul sebagai kebutuhan pragmatis dan kini diakui sebagai alternatif andalan dalam layanan psikologi (Dwi Astuti, 2016). Pendekatan eklektik yang bertanggung jawab harus sistematis, menolak praktik "tambal sulam" teknik tanpa dasar filosofis. Eklektika sistematis menuntut konselor untuk mengkombinasikan unsur-unsur terbaik secara terstruktur, seperti menggabungkan pendekatan Person Centered untuk membangun hubungan yang aman dan penerimaan penuh, yang kemudian dilanjutkan dengan penggunaan teknik REB untuk memfasilitasi perubahan pikiran yang logis, seringkali dalam kerangka kerja yang jelas (Skilled Helper Model) (Dwi Astuti, 2016).

Sinergi ini bahkan telah terbukti efektif dalam studi kasus, misalnya penggunaan REB dengan teknik relaksasi untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa, yang menunjukkan bahwa integrasi kognitif dan perilaku memberikan hasil yang lebih komprehensif (Widari et al., 2014) Lebih lanjut, dalam konteks masyarakat Indonesia yang sangat kental dengan nilai-nilai religius dan budaya spiritual yang mendalam, tantangan utama pendekatan eklektika dalam konseling terletak pada bagaimana mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam kerangka kerja psikologis yang selama ini didominasi oleh teori-teori Barat yang bersifat sekuler. Realitas ini menunjukkan bahwa konseling non-Islam yang dikembangkan di Barat sering kali kurang memperhatikan aspek spiritual klien yang beragama, khususnya dalam konteks Muslim Indonesia. Oleh karena itu, sebagaimana ditegaskan oleh Diniaty (2013), konseling modern perlu diperkuat dengan perspektif Islam yang berlandaskan pada nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis agar lebih kontekstual dan bermakna bagi klien yang hidup dalam masyarakat religius. (Azka Silma Awawina, 2022)

Integrasi ini tidak hanya dimaksudkan sebagai tambahan unsur keagamaan dalam teknik konseling, tetapi merupakan upaya filosofis dan paradigmatik untuk membangun konseling yang

lebih manusiawi, bermakna, dan sejalan dengan nilai-nilai transendental. Pendekatan eklektik yang berbasis spiritual ini berangkat dari kesadaran bahwa manusia bukan sekadar makhluk berpikir dan berperilaku, tetapi juga makhluk yang memiliki kebutuhan spiritual dan hubungan eksistensial dengan Sang Pencipta. Oleh karena itu, setiap bentuk intervensi psikologis harus mampu menyentuh dimensi batiniah manusia yang terdalam. Dalam konteks ini, konsep-konsep etis dalam Islam seperti *al-hikmah* (kebijaksanaan), *al-mau'idhah al-hasanah* (nasihat yang baik), dan *uswatun hasanah* (keteladanan) menjadi pilar penting dalam membingkai strategi intervensi. Nilai-nilai ini tidak hanya berfungsi sebagai landasan moral, tetapi juga menjadi metode praktis dalam membangun hubungan terapeutik yang empatik, menenangkan, dan bermakna. (Aktivitas Dakwah Nabi Muhammad & Zain, 2021)

Al-hikmah menuntun konselor untuk bertindak dengan kebijaksanaan, mempertimbangkan situasi dan kondisi klien secara komprehensif; *al-mau'idhah al-hasanah* mengarahkan penyampaian nasihat yang penuh kasih dan sesuai dengan kesiapan psikologis klien; sedangkan *uswatun hasanah* menekankan keteladanan perilaku konselor sebagai bentuk dakwah psikologis yang paling efektif. Dengan demikian, konseling menjadi bukan sekadar proses rasional, tetapi juga transformasi moral dan spiritual. Lebih jauh lagi, integrasi nilai-nilai Islam dalam konseling eklektik ini juga memiliki implikasi epistemologis yang signifikan. Ia menantang dominasi paradigma positivistik dalam ilmu psikologi yang selama ini menolak unsur metafisis dan spiritual, dengan menawarkan pendekatan holistik dan humanistik yang memandang manusia sebagai satu kesatuan utuh antara akal, jiwa, dan ruh. Dalam kerangka ini, teori-teori konseling Barat seperti *Psychoanalysis*, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, dan *Gestalt Therapy* tetap diakui kekuatannya dalam menjelaskan mekanisme psikologis manusia, namun harus diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam yang memberikan orientasi moral dan eksistensial terhadap perubahan perilaku. (Shafwan, 2021)

Berdasarkan latar belakang tersebut, urgensi penelitian ini muncul dari kebutuhan mendesak untuk menganalisis secara mendalam dan sistematis kontribusi fungsional dari berbagai teori konseling, baik yang bersumber dari Barat maupun Timur (Islam). Tujuannya adalah untuk merumuskan kerangka eklektik yang koheren, holistik, dan relevan dengan tuntutan profesionalisme konselor serta konteks sosio-religius masyarakat Indonesia masa kini. Dalam era modern yang ditandai oleh krisis nilai, tekanan psikologis, dan tantangan moral yang kompleks, kehadiran model konseling eklektik berbasis spiritual menjadi solusi strategis untuk menjembatani antara efektivitas ilmiah dan kebermaknaan nilai. Model ini diharapkan dapat memperkuat kapasitas konselor dalam memberikan layanan yang tidak hanya menyembuhkan, tetapi juga menuntun klien menuju kebijaksanaan hidup, keseimbangan batin, dan kedekatan dengan Tuhan. Dengan demikian, integrasi spiritual dalam konseling eklektik bukan sekadar inovasi teknis, tetapi merupakan revolusi paradigmatis dalam ilmu konseling yang menegaskan kembali bahwa kebenaran ilmiah harus berpadu dengan kebenaran ilahiah. Pendekatan ini menempatkan Islam bukan sebagai pelengkap, melainkan sebagai kerangka nilai yang memandu arah, tujuan, dan makna dari seluruh proses konseling, sehingga menghasilkan model bantuan psikologis yang ilmiah, etis, dan spiritual secara bersamaan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis Studi Kepustakaan (*Library Research*) dengan pendekatan kualitatif dan rancangan Kajian Literatur Konseptual (*Conceptual Literature Review*). (Izzan & Nuraeni, 2023) Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian bukan pada pengumpulan data empiris di lapangan, melainkan pada penelusuran, analisis, dan sintesis ide-ide teoretis yang telah dikembangkan oleh para ahli sebelumnya. Melalui studi pustaka, penelitian ini berupaya membangun kerangka konseptual yang komprehensif tentang model konseling eklektik yang relevan dengan nilai-nilai Islam dan konteks sosial budaya Indonesia. Sumber data utama penelitian ini adalah dokumen-dokumen ilmiah, terutama sepuluh jurnal akademik yang telah diunggah dan dikaji secara mendalam. Jurnal-jurnal tersebut dipilih karena memiliki relevansi langsung dengan tiga tema besar yang menjadi fokus utama penelitian, yaitu: (1) teori-teori konseling modern, (2) pendekatan eklektika atau integratif dalam konseling, dan (3) konsep dan praktik Konseling Islam. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif untuk memastikan keberagaman perspektif, kedalaman analisis, dan validitas teoretis dari data yang digunakan. (HU, 2023)

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi dan penelusuran literatur ilmiah. (N. Aulia & Mukhtar, 2024) Proses ini mencakup pencarian, seleksi, pembacaan kritis, serta pengkodean data yang relevan dengan fokus penelitian. Setiap dokumen dianalisis dengan menyoroti gagasan kunci, asumsi filosofis, dan konsep-konsep intervensi yang ditawarkan oleh berbagai teori konseling. Dengan cara ini, peneliti tidak hanya mengumpulkan data, tetapi juga menelusuri keterkaitan dan titik temu antar teori untuk membangun suatu model integratif yang lebih koheren. Proses analisis dilakukan dengan menggunakan metode Analisis Isi (*Content Analysis*) secara kualitatif. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menafsirkan makna yang terkandung dalam teks secara sistematis dan mendalam. Analisis isi dilakukan dengan menelaah struktur argumen, landasan teoretis, serta relevansi empiris dari setiap sumber. Selain itu, untuk memperkuat kedalaman interpretasi-terutama ketika berhadapan dengan konsep Konseling Islam-penelitian ini juga menerapkan pendekatan Hermeneutika Bersusun, sebagaimana dikemukakan oleh Syafitri Evita Roesnilam dan Nuryono Wiryo (2020). Pendekatan ini digunakan agar penafsiran terhadap konsep-konsep keislaman tidak berhenti pada level tekstual, tetapi juga memperhatikan konteks filosofis, historis, dan aksiologis yang melatarbelakanginya. (Supriani et al., 2022)

Tujuan utama dari penggunaan metode dan pendekatan ini adalah untuk mengidentifikasi, mengkomparasi, dan mensintesis beragam teori dan konsep yang ada. Melalui proses ini, penelitian berupaya menemukan asumsi-asumsi filosofis, konsep-konsep kunci, serta teknik-teknik intervensi dari berbagai teori konseling yang kemudian dirumuskan menjadi model eklektika sistematis yang koheren. Model tersebut diharapkan mampu menjembatani kekuatan teori-teori Barat yang rasional dan empiris dengan nilai-nilai spiritual dan moral yang melekat dalam Konseling Islam. Dengan demikian, penelitian ini tidak sekadar menelaah literatur yang ada, tetapi juga berupaya membangun suatu kerangka konseptual baru yang integratif dan kontekstual. Hasil dari studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu konseling Islam, sekaligus menjadi pijakan bagi penelitian empiris selanjutnya yang akan menguji efektivitas model eklektika tersebut dalam praktik nyata.

Hasil dan Pembahasan

A. Konsep Eklektika Sebagai Alternatif Andalan

Konsep *eklektika* berasal dari kata Yunani *eklektikos* yang berarti “memilih yang terbaik dari berbagai sumber. Dalam konteks keilmuan dan filsafat, eklektika merupakan pendekatan yang berupaya memadukan berbagai teori, pandangan, atau metode yang berbeda, kemudian menggabungkannya menjadi satu kesatuan yang lebih komprehensif dan adaptif. Prinsip dasarnya adalah tidak terikat secara kaku pada satu mazhab, ideologi, atau aliran pemikiran tertentu, melainkan memilih unsur-unsur yang paling relevan, efektif, dan sesuai dengan konteks permasalahan yang dihadapi. Karena itulah, eklektika dianggap sebagai alternatif andalan dalam menghadapi kompleksitas zaman modern yang ditandai oleh pluralitas pemikiran dan dinamika perubahan sosial yang cepat. Dalam dunia pendidikan, misalnya, konsep eklektika memungkinkan lahirnya model pembelajaran yang tidak hanya meniru satu teori pedagogis tertentu, tetapi mengombinasikan berbagai pendekatan seperti konstruktivisme, humanisme, dan behaviorisme dengan menyesuaikan kebutuhan peserta didik dan karakteristik lingkungan belajar. Guru yang berpandangan eklektis tidak menolak tradisi lama, namun juga tidak menutup diri terhadap inovasi baru. Ia mampu menyeleksi praktik-praktik terbaik dari beragam sumber untuk menciptakan suasana belajar yang efektif, kontekstual, dan bermakna.(Hariko, 2016)

Dalam bidang dakwah dan komunikasi Islam, pendekatan eklektika juga menjadi solusi strategis dalam menghadapi masyarakat multikultural. Seorang dai yang eklektis akan menggabungkan metode dakwah klasik yang menekankan hikmah dan keteladanan dengan pendekatan modern berbasis teknologi informasi. Dengan cara ini, pesan dakwah dapat diterima secara luas tanpa kehilangan substansi nilai-nilai Islam yang moderat, toleran, dan rahmatan lil ‘alamin. Eklektika di sini berfungsi sebagai jembatan antara nilai-nilai keislaman yang universal dengan dinamika sosial budaya kontemporer. Sementara itu, dalam konteks ilmu sosial dan filsafat, eklektika dianggap sebagai bentuk *synthesis kreatif* yang menolak dikotomi ekstrem antara idealisme dan empirisme, antara rasionalisme dan pragmatisme. Pendekatan ini tidak berusaha menggantikan paradigma yang ada, tetapi menyatukannya dalam sebuah kerangka pemahaman yang lebih luas. Melalui eklektika, peneliti atau pemikir dapat melihat suatu fenomena dari berbagai sudut pandang, sehingga menghasilkan analisis yang lebih utuh, mendalam, dan tidak bias. Dalam bidang keislaman, konsep eklektika bahkan menjadi ciri khas dalam tradisi intelektual Islam klasik.(Dan & Zaman, 2013)

Para ulama terdahulu seperti Al-Ghazali, Ibnu Rusyd, dan Al-Farabi sering kali memadukan unsur-unsur filsafat Yunani dengan prinsip-prinsip syariah Islam, bukan untuk mengaburkan batas ajaran agama, tetapi untuk memperkaya pemahaman dan memperluas cakrawala berpikir. Sikap selektif dan kritis inilah yang menjadikan tradisi keilmuan Islam bersifat dinamis, terbuka, dan relevan dengan perkembangan zaman. Dalam konteks global saat ini, eklektika menjadi *alternatif andalan* karena mampu menjawab tantangan era postmodern yang ditandai oleh relativisme, diversitas budaya, dan krisis identitas. Pendekatan tunggal sering kali gagal memberikan solusi yang utuh terhadap permasalahan yang kompleks. Dengan eklektika, seseorang atau institusi dapat mengadopsi nilai-nilai universal dari berbagai sistem, seperti integrasi antara ilmu pengetahuan modern dengan nilai spiritualitas, atau antara tradisi lokal dengan arus globalisasi.(Adolph, 2016)

Pendekatan ini tidak hanya menumbuhkan fleksibilitas intelektual, tetapi juga menciptakan ruang dialog yang sehat antara berbagai disiplin ilmu dan budaya. Secara keseluruhan, konsep eklektika bukanlah kompromi tanpa arah, melainkan sebuah pilihan sadar untuk memadukan kearifan lama dan temuan baru demi menghasilkan paradigma yang lebih adaptif dan kontekstual. Ia menolak fanatisme intelektual dan membuka jalan bagi kolaborasi lintas pemikiran. Karena sifatnya yang fleksibel, terbuka, dan integratif, eklektika layak dijadikan alternatif andalan dalam membangun sistem pengetahuan, pendidikan, dan budaya yang relevan dengan kebutuhan zaman tanpa kehilangan akar nilai dan identitas. (Khotijah & SYAHID, 2019)

Tabel 1

Teori Konseling	Fokus Inti	Kontribusi dalam Eklektika
Gestalt	<i>Here and Now</i> , Tanggung Jawab Pribadi	Digunakan untuk meningkatkan kesadaran klien terhadap perasaan dan tindakan <i>saat ini</i> , dan menciptakan <i>rappport</i> yang kuat dalam pertemuan terapeutik.
REB (Rational Emotive Behavior)	Pikiran Irasional	Menyediakan teknik kognitif yang spesifik untuk mengubah pikiran dan keyakinan yang tidak rasional yang melemahkan diri.
Realitas (Corey)	Perilaku Saat Ini, Tanggung Jawab	Fokus pada perilaku yang dapat diubah saat ini dan membimbing konseli untuk memikul tanggung jawab atas pilihan mereka.
Adlerian	Proses Berpikir, Minat Sosial	Berfokus pada proses berpikir sebagai bagian penting yang perlu diubah untuk membantu individu, serta meninjau konteks sosial klien.
Konseling Islam	Perspektif Agamais, Landasan Qur'an & Hadis	Menyediakan fondasi teologis dan konsep seperti <i>al-hikmah</i> dan <i>al-mauidhah al-basanah</i> , penting untuk konseling religius yang menjawab tuntutan klien yang agamais,.

B. Sinergi Teori dalam Fase Hubungan Terapeutik

Dalam dunia konseling dan psikoterapi, hubungan terapeutik merupakan inti dari seluruh proses penyembuhan dan perubahan perilaku klien. Hubungan ini bukan sekadar interaksi antara terapis dan klien, tetapi sebuah ikatan profesional yang dibangun atas dasar kepercayaan, empati, penerimaan tanpa syarat, dan kolaborasi. Di sinilah sinergi teori memainkan peranan penting. Sinergi teori mengacu pada integrasi dan kolaborasi berbagai pendekatan teoretis yang digunakan untuk memperkuat efektivitas hubungan terapeutik, sehingga proses terapi menjadi lebih holistik, fleksibel, dan relevan dengan kebutuhan unik setiap individu. Tidak ada satu teori tunggal yang mampu menjelaskan seluruh kompleksitas manusia. Setiap pendekatan psikologis memiliki keunggulan sekaligus keterbatasannya sendiri. Misalnya, teori psikoanalisis menekankan pentingnya alam bawah sadar dan pengalaman masa kecil, teori humanistik menyoroti potensi aktualisasi diri dan empati, sementara teori kognitif-behavioral fokus pada restrukturisasi pola pikir dan perubahan perilaku. Ketika teori-teori tersebut disinergikan secara bijak, maka hubungan terapeutik menjadi lebih adaptif,

tidak kaku, dan lebih mampu menjangkau beragam kebutuhan emosional dan psikologis klien. (Purba & Rahardjo, 2019)

Dalam fase awal hubungan terapeutik—yakni tahap pembentukan (*building rapport*)—sinergi teori memungkinkan terapis untuk menyesuaikan pendekatan sesuai dengan karakter klien. Dari perspektif humanistik, terapis menunjukkan keaslian (*genuineness*) dan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), yang menciptakan rasa aman bagi klien. Di sisi lain, teori komunikasi interpersonal dan pendekatan behavioristik dapat digunakan untuk memahami dinamika bahasa tubuh, pola interaksi, serta respons-respons verbal yang muncul dalam sesi awal. Dengan demikian, klien merasa diterima secara utuh dan memiliki kepercayaan untuk membuka diri. Pada fase pertengahan hubungan terapeutik, yaitu tahap eksplorasi dan intervensi, sinergi teori semakin krusial. Terapis mungkin menggunakan teknik kognitif-behavioral untuk membantu klien mengenali dan menantang pikiran irasional, namun di saat yang sama memanfaatkan prinsip eksistensial untuk menuntun klien menemukan makna di balik penderitaannya. Pendekatan psikodinamik dapat membantu memahami akar emosional yang tersembunyi di masa lalu, sementara teori sistem keluarga dapat menjelaskan bagaimana lingkungan sosial memengaruhi pola hubungan klien. (Firmansyah & Khadijah, 2025)

Sinergi inilah yang menjadikan terapi tidak sekadar prosedural, melainkan bersifat reflektif dan personal, karena setiap intervensi didasarkan pada pemahaman multidimensi tentang diri klien. Sementara pada fase akhir atau *termination phase*, ketika hubungan terapeutik mulai diarahkan pada kemandirian klien, sinergi teori berperan dalam menyiapkan proses perpisahan yang sehat. Pendekatan humanistik kembali penting untuk memberikan penguatan positif dan penghargaan terhadap kemajuan klien. Di sisi lain, prinsip-prinsip dari teori perilaku dan kognitif dapat membantu klien mempertahankan keterampilan coping yang telah dipelajari selama terapi. Pendekatan eksistensial dapat digunakan untuk meneguhkan kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi klien terhadap pilihan hidupnya setelah terapi berakhir. Sinergi teori juga memberi ruang bagi terapis untuk mengembangkan kreativitas profesional. Seorang terapis yang mampu memadukan pendekatan psikoedukatif, spiritual, dan budaya lokal, misalnya, akan lebih efektif dalam menjangkau klien dengan latar belakang sosial yang beragam. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius dan komunal, sinergi antara teori psikologi Barat dan nilai-nilai spiritual Islam dapat menjadi landasan hubungan terapeutik yang lebih bermakna. Nilai-nilai seperti empati (*rahmah*), kesabaran (*sabr*), dan keikhlasan (*ikhlas*) dapat diintegrasikan dengan teori konseling modern tanpa kehilangan kedalaman spiritualnya. (Ihsan et al., 2022)

Lebih jauh lagi, sinergi teori dalam hubungan terapeutik mencerminkan paradigma eklektik integratif yang menolak dikotomi sempit antara pendekatan klasik dan kontemporer. Terapis bukan lagi sekadar penganut satu aliran, melainkan seorang ilmuwan sekaligus praktisi yang reflektif. Ia memilih dan mengombinasikan teori berdasarkan bukti empiris dan kebutuhan nyata klien, bukan karena preferensi pribadi. Pendekatan seperti ini memungkinkan hubungan terapeutik untuk tetap manusiawi, dinamis, dan berorientasi pada pertumbuhan klien secara utuh—baik secara kognitif, emosional, maupun spiritual. Dengan demikian, sinergi teori bukan hanya strategi metodologis, tetapi juga manifestasi dari kebijaksanaan terapeutik. Ia menjembatani perbedaan antar teori, menyatukan aspek-aspek rasional dan emosional dalam satu kesatuan praksis yang utuh. Dalam

hubungan terapeutik, sinergi teori menjadikan proses penyembuhan bukan sekadar proses teknis, melainkan perjalanan kolaboratif yang penuh makna, di mana terapis dan klien bersama-sama menemukan arah baru menuju keseimbangan diri, kesadaran, dan kedamaian batin.

C. Integrasi Paradigma Dalam Fase Asesmen Dan Diagnosis Multidimensi

Dalam dunia konseling dan psikoterapi modern, fase asesmen dan diagnosis merupakan tahap paling krusial dalam menentukan arah dan efektivitas intervensi. Asesmen bukan hanya proses teknis untuk mengumpulkan data tentang klien, tetapi juga proses ilmiah dan humanistik yang bertujuan memahami manusia secara utuh — baik dari aspek kognitif, emosional, sosial, spiritual, maupun budaya. Oleh karena itu, *integrasi paradigma* dalam fase asesmen dan diagnosis menjadi kebutuhan mutlak untuk memastikan bahwa pendekatan yang digunakan tidak bersifat parsial, melainkan menyeluruh (*holistic understanding*) terhadap dinamika individu. Paradigma dalam konteks ini merujuk pada kerangka berpikir atau sistem keyakinan teoretis yang mendasari cara terapis memahami perilaku manusia. Dalam sejarah psikologi, terdapat beberapa paradigma utama seperti paradigma psikoanalitik, behavioristik, humanistik, kognitif, eksistensial, hingga transpersonal. Masing-masing paradigma menawarkan perspektif yang unik terhadap manusia dan penyebab gangguan psikologis. Namun, dalam praktik modern yang diwarnai oleh kompleksitas masalah manusia, pendekatan tunggal sering kali tidak memadai. Di sinilah pentingnya integrasi paradigma yakni memadukan kekuatan dari berbagai teori untuk membangun pemahaman multidimensi yang lebih utuh, fleksibel, dan kontekstual. (Khasanah et al., 2024)

Dalam fase asesmen, integrasi paradigma memungkinkan terapis untuk menilai klien dari berbagai sudut pandang. Pendekatan psikoanalitik membantu menggali dinamika bawah sadar dan konflik masa lalu yang mungkin berpengaruh pada perilaku saat ini. Pendekatan behavioristik berfokus pada observasi perilaku nyata dan pola respons terhadap lingkungan, sehingga membantu mengidentifikasi kebiasaan maladaptif. Sementara itu, paradigma kognitif berperan penting dalam menilai distorsi pikiran, keyakinan irasional, dan skema kognitif yang mendasari reaksi emosional klien. Di sisi lain, paradigma humanistik dan eksistensial mengarahkan perhatian pada aspek kesadaran diri, makna hidup, nilai, dan potensi aktualisasi diri klien. Integrasi berbagai paradigma ini kemudian membentuk pendekatan *asesmen multidimensi*, di mana terapis tidak hanya menilai gejala yang tampak di permukaan, tetapi juga memperhatikan konteks sosial, budaya, dan spiritual yang melingkupi kehidupan klien. Dalam masyarakat seperti Indonesia, misalnya, dimensi religius dan nilai-nilai budaya sering kali berperan penting dalam pembentukan identitas dan mekanisme koping individu. Seorang terapis yang berorientasi integratif akan mempertimbangkan faktor ini sebagai bagian dari diagnosis komprehensif bukan sekadar tambahan pelengkap, tetapi sebagai elemen utama dalam memahami keseluruhan diri klien. (Raikhan, 2025)

Diagnosis dalam paradigma multidimensi tidak hanya berfokus pada label atau kategori gangguan seperti yang dijelaskan dalam sistem klasifikasi DSM-5 atau ICD-11, tetapi juga memperhatikan *makna personal* dari gejala yang dialami klien. Pendekatan biopsikososial menjadi kerangka dominan dalam paradigma integratif ini. Ia menggabungkan tiga dimensi utama — biologis, psikologis, dan sosial sebagai faktor yang saling memengaruhi. Dalam praktiknya, ini dapat diperluas menjadi *biopsikososial-spiritual-cultural model*, di mana aspek spiritualitas dan budaya diakui sebagai sumber daya penting dalam proses penyembuhan dan adaptasi individu. Sebagai contoh, seorang

klien dengan gangguan kecemasan dapat dinilai melalui berbagai perspektif: dari sisi biologis mungkin terdapat ketidakseimbangan neurotransmitter, dari sisi kognitif ada pola berpikir negatif yang otomatis, dari sisi sosial mungkin terjadi tekanan lingkungan atau relasi interpersonal yang tidak sehat, sementara dari sisi spiritual mungkin terdapat kehilangan makna hidup atau krisis iman. Dengan mengintegrasikan semua aspek ini, diagnosis tidak hanya menjadi penetapan gejala, tetapi juga *peta pemahaman komprehensif* tentang akar masalah, konteks kehidupan, dan potensi pemulihan klien.

Integrasi paradigma juga menuntut kompetensi reflektif dari seorang konselor atau terapis. Ia tidak hanya harus menguasai berbagai teori, tetapi juga memiliki kebijaksanaan dalam memilih dan menyesuaikan teori sesuai kebutuhan klien. Pendekatan eklektik-integratif ini bukan sekadar pencampuran konsep secara acak, tetapi proses sistematis yang berbasis pada bukti empiris (*evidence-based practice*) dan kesesuaian kontekstual (*contextual fit*). Terapis dituntut untuk mampu menilai kapan teori kognitif lebih relevan digunakan, kapan aspek eksistensial perlu dieksplorasi, dan bagaimana dimensi budaya serta spiritual dapat memperkuat proses diagnosis. Lebih jauh lagi, integrasi paradigma dalam fase asesmen dan diagnosis juga memperkuat nilai-nilai etis dalam praktik konseling. Dengan memahami klien dari berbagai dimensi, terapis dapat menghindari bias diagnostik, stereotip budaya, atau penilaian sepihak yang merugikan klien. Pendekatan multidimensi memastikan bahwa setiap individu diperlakukan secara unik, sesuai dengan pengalaman, keyakinan, dan latar kehidupannya. Dengan demikian, asesmen menjadi lebih manusiawi dan diagnosis menjadi lebih relevan, akurat, serta dapat diterima oleh klien secara emosional dan sosial. (Najaah et al., 2025)

Secara keseluruhan, *integrasi paradigma dalam fase asesmen dan diagnosis multidimensi* mencerminkan evolusi paradigma psikologi menuju arah yang lebih inklusif dan kontekstual. Ia menegaskan bahwa manusia bukan hanya makhluk biologis atau psikologis semata, melainkan entitas kompleks yang hidup dalam jaringan sosial, budaya, dan spiritual yang saling terkait. Melalui pendekatan integratif ini, konselor dan terapis dapat memahami klien secara lebih menyeluruh, menetapkan diagnosis yang lebih tepat, dan merancang intervensi yang tidak hanya menyembuhkan gejala, tetapi juga menumbuhkan kesadaran diri, makna hidup, dan keseimbangan batin. Dengan demikian, asesmen dan diagnosis bukan lagi sekadar langkah awal terapi, melainkan bagian integral dari proses transformasi manusia menuju kesejahteraan psikologis yang sejati.

D. Strategi Intervensi Komprehensif (Teknik Kognitif, Behavioral, dan Spiritual)

Strategi Intervensi Komprehensif (Teknik Kognitif, Behavioral, dan Spiritual) merupakan pendekatan terpadu dalam bidang konseling dan psikoterapi yang menekankan keseimbangan antara aspek rasional (pikiran), perilaku (tindakan), dan spiritual (nilai dan makna hidup). Pendekatan ini berangkat dari kesadaran bahwa manusia bukan hanya makhluk berpikir dan berperilaku, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang memengaruhi seluruh aspek kehidupannya. Oleh karena itu, intervensi komprehensif menjadi pilihan yang lebih holistik untuk memahami dan menangani permasalahan individu secara menyeluruh. Dalam dimensi kognitif, fokus intervensi terletak pada proses berpikir dan persepsi individu terhadap dirinya dan lingkungannya. Terapi kognitif bertujuan untuk mengidentifikasi distorsi pikiran (*cognitive distortion*) yang menyebabkan munculnya emosi negatif dan perilaku maladaptif. Konselor membantu klien menantang pikiran irasional dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih realistis dan adaptif. Misalnya, seseorang yang terus

berpikir “saya gagal dalam segala hal” dibimbing untuk mengevaluasi bukti objektif dan melihat sisi positif dari pengalaman yang pernah dilalui. (Rahmadhani et al., 2025)

Pendekatan kognitif menumbuhkan kesadaran diri dan kontrol terhadap pola pikir, sehingga menjadi fondasi perubahan perilaku yang lebih sehat. Sementara itu, dimensi behavioral (perilaku) menekankan pentingnya tindakan nyata dalam proses perubahan. Pendekatan ini berpandangan bahwa perilaku bermasalah adalah hasil dari pembelajaran yang salah dan dapat diubah melalui proses pembelajaran baru yang lebih konstruktif. Teknik yang sering digunakan meliputi *reinforcement*, *exposure therapy*, *behavioral rehearsal*, dan *systematic desensitization*. Melalui teknik-teknik ini, klien dilatih untuk mengubah kebiasaan buruk, mengembangkan keterampilan sosial, serta memperkuat perilaku positif yang sesuai dengan nilai dan tujuan hidupnya. Aspek behavioral menjadi jembatan antara pikiran yang sehat (hasil dari intervensi kognitif) dengan kebiasaan baru yang berkelanjutan. Selanjutnya, dimensi spiritual memberikan kedalaman dan makna dalam proses intervensi. Intervensi spiritual bukan hanya menyangkut ibadah formal, tetapi juga bagaimana klien menemukan nilai, tujuan hidup, dan kedamaian batin. (D. S. Aulia et al., 2023)

Dalam konteks ini, terapi spiritual dapat berupa refleksi diri, doa, meditasi, *dzikir*, pembacaan kitab suci, atau konsultasi moral berbasis ajaran agama. Integrasi nilai-nilai spiritual membantu klien membangun ketahanan psikologis (*resilience*), menerima takdir dengan bijak, serta memaknai penderitaan sebagai proses pembelajaran. Pendekatan ini sangat relevan dalam masyarakat religius karena mempertemukan aspek psikologis dengan nilai-nilai keimanan. Ketiga dimensi ini—kognitif, behavioral, dan spiritual—saling melengkapi dan memperkuat. Pendekatan kognitif mengubah cara berpikir, behavioral membentuk kebiasaan baru yang adaptif, sedangkan spiritual memberikan arah dan makna bagi perubahan tersebut. Kombinasi ketiganya menciptakan proses pemulihan yang tidak hanya fokus pada gejala, tetapi juga pada akar penyebab dan orientasi hidup klien. Dalam praktiknya, strategi intervensi komprehensif dilakukan melalui tahapan yang sistematis: asesmen awal untuk memahami kondisi klien secara multidimensi; perencanaan intervensi yang menyesuaikan kebutuhan unik klien; implementasi teknik yang terintegrasi antara latihan berpikir positif, modifikasi perilaku, dan penguatan spiritualitas; serta evaluasi terhadap perubahan psikologis dan sosial yang terjadi. Dengan demikian, strategi intervensi komprehensif tidak hanya bertujuan menyembuhkan gangguan psikologis, tetapi juga mengembangkan potensi manusia seutuhnya. Pendekatan ini menegaskan bahwa perubahan sejati terjadi ketika pikiran diperbaiki, perilaku disesuaikan, dan hati disucikan melalui nilai-nilai spiritual. Pendekatan ini sangat efektif digunakan dalam konseling Islam, terapi keluarga, maupun bimbingan individu untuk mewujudkan keseimbangan antara akal, jasmani, dan ruhani dalam kehidupan sehari-hari. (Mardiah & Ardi, 2025)

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai teori konseling dalam konteks eklektika, dapat disimpulkan bahwa pendekatan eklektik merupakan model konseling yang paling relevan untuk menjawab kompleksitas kebutuhan manusia modern yang multidimensi. Pendekatan ini memungkinkan konselor untuk mengintegrasikan kekuatan dan keunggulan dari berbagai teori, baik dari aliran Psikoanalisis, Humanistik, Behavioral, maupun Kognitif, tanpa terikat secara dogmatis pada satu mazhab tertentu. Dengan demikian, konseling eklektik bersifat fleksibel, adaptif, dan fungsional, karena menyesuaikan teknik dan strategi intervensi dengan karakteristik unik setiap klien

serta konteks permasalahan yang dihadapi. Namun, hasil kajian juga menunjukkan bahwa eklektika yang efektif tidak dapat dilepaskan dari kerangka filosofis dan etis yang jelas. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, keberhasilan pendekatan eklektik ditentukan oleh kemampuannya untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dan nilai-nilai Islam ke dalam proses konseling. Integrasi ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga paradigmatik, yakni dengan menjadikan prinsip-prinsip seperti *al-bikmah* (kebijaksanaan), *al-mau'idhab al-basanah* (nasihat yang baik), dan *uswatun hasanah* (keteladanan) sebagai fondasi moral dan metodologis dalam hubungan terapeutik. Dengan cara ini, konseling tidak hanya menjadi proses penyembuhan psikologis, tetapi juga sarana pembentukan akhlak dan pencarian makna hidup yang lebih tinggi.

Selain itu, melalui analisis eklektik ditemukan bahwa setiap teori memiliki fungsi spesifik yang dapat disinergikan dalam satu model integratif. Misalnya, Psikoanalisis berperan dalam mengungkap akar masalah dan dinamika bawah sadar klien; Gestalt berfungsi memperkuat kesadaran diri dan hubungan terapeutik; sementara Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif dalam restrukturisasi kognitif dan pembentukan perilaku baru. Ketika ketiga pendekatan ini dipadukan dalam satu kerangka eklektik yang sistematis, maka akan tercipta model konseling yang lebih koheren, komprehensif, dan berorientasi hasil. Dari segi keilmuan, penelitian ini menegaskan bahwa eklektika bukanlah sekadar penggabungan teknik, melainkan proses ilmiah yang menuntut kejelasan epistemologis, pertimbangan aksiologis, dan konsistensi metodologis. Konselor yang mengadopsi pendekatan ini harus memiliki kompetensi reflektif dan kepekaan nilai agar dapat memilih teori dan teknik yang paling tepat sesuai kebutuhan klien.

Daftar Pustaka

- Adolph, R. (2016). *Analisis Peran YouTube Sebagai Media Komunikasi Dakwah Dalam Pengembangan Masyarakat Islam*. 4(1), 1–23.
- Aktivitas Dakwah Nabi Muhammad, D., & Zain, A. (2021). Konseling Islam: Menelusuri Akar Praktik Konseling. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 18(2), 108–126. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.182-02>
- Aulia, D. S., Vika, N. E., & Mahdiannur, M. A. (2023). Strategi Komprehensif Pencegahan Dan Penanggulangan Stunting Pada Balita Di Indonesia Melalui Pendidikan Kesehatan Dan Optimalisasi 1.000 Hari Pertama Kehidupan: Studi Literatur. *Cendekia Pendidikan*, 1(1), 1–13.
- Aulia, N., & Mukhtar, F. (2024). Peran Guru Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti Dalam Membentuk Kepribadian Siswa di MA Mu'allimat NW Anjani. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(3), 1604–1610. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i3.1735>
- Azka Silma Awawina. (2022). Peta Konsep Keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(1), 46–60. <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v1i1.6988>
- Dan, G., & Zaman, P. (2013). POTRET DAKWAH DI TENGAH ERA. *AT-TABSYIR, Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*, 75–92.
- Diniaty, A. (2013). Urgensi Teori Konseling Dan Perspektifnya Dalam Islam Menjawab Tuntutan Konseling Religius Di Masa Depan. *Al-Ta Lim Journal*, 20(1), 312–323. <https://doi.org/10.15548/jt.v20i1.27>
- Dwi Astuti, Y. (2016). Konseling Eklektik Dengan Kerangka Kerja Skilled Helper Model. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 21(2), 111–126. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss2.art2>
- Firmansyah, T. W., & Khadijah. (2025). Integrasi Teori Humanistik Abraham Maslow, Carl Rogers dan Terapi Transpersonal dalam Mewujudkan Transformasi Diri dan Penyembuhan Psikologis.

- INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 4511–4526.
- Habsy, B. A., Mufidha, N., Shelomita, C., Rahayu, I., & Muckorobin, M. I. (2023). Filsafat Dasar dalam Konseling Psikoanalisis : Studi Literatur. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 189–199. <https://doi.org/10.30653/001.202372.266>
- Hariko, R. (2016). Nilai dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(2), 118–123.
- HU, M. (2023). Pemikiran Syed Muhammad Naquib Al-Attas tentang Pendidikan Islam Abad 21 Mengadapi Desrupsi Teknologi. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 71–77. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.2034>
- Ihsan, R. N., Mediawati, A. S., & Somantri, I. (2022). Pengelolaan Intervensi Keperawatan Penggunaan Minyak Zaitun Pada Pasien Gangguan Integritas Kulit Dengan Diagnosa Myasthenia Gravis. *Jurnal Riset Ilmiah*, 1(01), 15–18.
- Izzan, A., & Nuraeni, N. (2023). Media Pembelajaran Perspektif Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 31. *Masagi*, 2(1), 54–60. <https://doi.org/10.37968/masagi.v2i1.378>
- Khasanah, F. U., Jumintono, & Mulyono, R. (2024). Manajemen Layanan Konseling Adaptif Deep Learning, Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 240–255.
- Kholifah. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). *Al-Tazkiyah*, 5(2), 1–15.
- Khotijah, K., & SYAHID, A. (2019). Konsep dakwah dan harmonisme dalam peradaban islam (Study Historis Dakwah Nabi Muhammad SAW di Madinah). *Ath Thariq Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 2(2), 56–78. https://doi.org/10.32332/ath_thariq.v2i2.1303
- Mardiah, S. A., & Ardi, Z. (2025). Peran Strategis Need Assessment dalam Perencanaan Program Bimbingan dan Konseling Komprehensif: Tinjauan Literatur. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3.
- Najaah, L. S., Amelia, A. M. F. A., Hardiana, N., Rahmani, P. M., & Safitri. (2025). Analisis Modul Ajar Bahasa Indonesia Berdasarkan Karakteristik Peserta Didik. *Jurnal Jaringan Penelitian Pengembangan Penerapan Inovasi Pendidikan (Jarlitbang)*, 1–10.
- Permadi, W. (2023). Komparasi Teori Konseling kelompok Realitas Corey dan Konseling kelompok Adlerian. *Mutiara : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(1), 26–34. <https://doi.org/10.61404/jimi.v1i1.6>
- Purba, K., & Rahardjo, T. (2019). Pengelolaan Hubungan Antara Dokter Dan Pasien Dalam Konteks Komunikasi Terapeutik. *Intrakasi Online*, 1–9.
- Rahmadhani, U., Untung, M., & Hadi, W. (2025). Intervensi Multisensorik dalam Membantu Siswa Disleksia Mengatasi Kesulitan Membaca Komprehensif: Studi Kasus di SDN 138429 Tanjungbalai. *Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajaran*, 1(2), 97–101.
- Raikhani. (2025). Dialektika Pendidikan Agama Islam Pesisir Dan Pedalaman: Komparasi Praktik, Penilaian, Dan konteks Sosio-Kultural. *Jurnal Pusat Studi Islam Pesisir*, 1, 21–33. <https://doi.org/10.58518/pasir.v1i1.1003>
- Shafwan, H. M. (2021). KONSEP AL- QUR ' AN TENTANG KECERDASAN (Studi Analisis Tematik Surat Luqman Ayat 12-19). *Staim Journal*, 4(2), 128–141.
- Supriani, Y., Tanjung, R., Mayasari, A., & Arifudin, O. (2022). Peran Manajemen Kepemimpinan dalam Pengelolaan Lembaga Pendidikan Islam. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(1), 332–338. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i1.417>
- Syafitri Evita Roesnilam, & Nuryono Wiryo. (2020). Studi Kepustakaan Teknik Konseling “Dialectical Behavior Therapy.” *Jurnal BK UNESA*, 11(1), 53–59.
- Widari, N. K., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X

MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).