

Dr. Hera Wahyuni, M.Psi., Psikolog

IMPress

# KONSELING DAN PSIKOTERAPI



## **Konseling dan Psikoterapi**

### **Penyusun:**

**Dr. Hera Wahyuni, M.Psi., Psikolog**

**ISBN: 978-623-88421-0-0**

**Cetakan Pertama, Desember 2022  
vi + 166 halaman; 15,5 cm x 23 cm**

**Diterbitkan oleh:**



**Graha Kamal Permai B6/3 Gili Timur Kamal Bangkalan  
Email : imtiyazmediapress@gmail.com  
Website : Penerbitimpress.com**

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang. Dilarang memperbanyak sebagian dan atau keseluruhan dari karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin dari Penerbit.

## **KATA PENGANTAR**

Hadirnya Buku konseling dan psikoterapi dirancang untuk membantu mengatasi masalah psikologis dan membuat seseorang menjalani kehidupan yang lebih baik. Buku ini mencoba membantu pembaca memahami konsep dasar konseling dan psikoterapi, sejarah, tujuan, manfaat, teknik pendekatan, dan bagaimana pelaksanaannya serta bagaimana etika dalam penerapan konseling dan psikoterapi kepada klien.

Buku ini lebih ditujukan kepada praktisi dan pelajar/mahasiswa psikologi secara umum. Penulis tak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun buku ini. Mengingat ketidaksempurnaan buku ini, penulis juga akan berterima kasih atas berbagai masukan dan kritikan demi kesempurnaan buku ini dimasa datang. Besar harapan penulis, semoga buku ini dapat bermanfaat dan dapat bernilai positif bagi semua pihak yang membutuhkan.

**Bangkalan, Desember 2022**

**Hera Wahyuni**

## DAFTAR ISI

|   |            |
|---|------------|
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>   | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>   | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>   | <b>vii</b> |
| <b>BAB I KONSEP DASAR KONSELING .....</b>                           | <b>1</b>   |
| A. Sejarah Konseling .....  | 1          |
| B. Definisi Psikologi Konseling.....                                | 10         |
| C. Tujuan Psikologi Konseling .....                                 | 14         |
| D. Manfaat Konseling .....  | 17         |
| E. Tahapan Konseling .....  | 19         |
| <b>BAB II PENDEKATAN KONSELING .....</b>                            | <b>27</b>  |
| A. Pendekatan Psikoanalisis.....                                    | 27         |
| B. Pendekatan Behavioral .....                                      | 42         |
| C. Pendekatan Client Centered .....                                 | 50         |
| D. Pendekatan Analisis Transaksional.....                           | 60         |
| E. Pendekatan Rational Emotif Therapy (RET).....                    | 75         |
| <b>BAB III KONSEP DASAR PSIKOTERAPI .....</b>                       | <b>83</b>  |
| A. Sejarah Psikoterapi .....  | 83         |
| B. Definisi Psikoterapi.....  | 86         |
| C. Tujuan Psikoterapi .....   | 90         |
| D. Manfaat Psikoterapi.....   | 93         |
| E. Tahapan Psikoterapi.....   | 95         |
| F. Psikoterapi Behavioristik.....                                   | 108        |
| G. Psikoterapi Kognitif .....                                       | 118        |
| H. Psikoterapi Rational Emotif .....                                | 131        |
| <b>BAB V PERBEDAAN KONSELING DAN PSIKOTERAPI</b><br>.....           | <b>143</b> |
| <b>BAB VI ETIKA DALAM KONSELING DAN</b><br><b>PSIKOTERAPI .....</b> | <b>153</b> |
| A. Hubungan antara Konselor, Terapis dan Klien                      | 153        |
| B. Kerahasiaan .....  | 155        |
| C. Etika Konseling dan Psikoterapi .....                            | 156        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>  | <b>163</b> |