

KONSELING DI DUNIA KESEHATAN: MENGENAL KONSELING PADA LESBIAN, GAY, BISEKSUAL, DAN TRANSGENDER (LGBT)

Indah Pratiwi¹, Atika Marlef², Yulita Kurniawaty Asra³, Amirah Diniaty⁴
indahpratiwi0030@gmail.com¹, atikamarlef@gmail.com², yulitakurniawatyasra@yahoo.com³,
amirahdiniaty@uin.suska.ac.id⁴
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Abstract

This article discusses the role of counseling in supporting mental, physical, and social health, particularly in the Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) community. Counseling is presented as an interactive process that provides psychological support, helps individuals manage emotional challenges, and promotes well-being. In particular, this article highlights the importance of counseling for the LGBT community, who often face stigma, discrimination, and difficulties in accepting their identity. Through an inclusive and non-discriminatory approach, counseling for LGBT people aims to support mental and emotional health, aid self-acceptance, and reduce the impact of social pressure. With a holistic approach and cultural sensitivity, counseling in healthcare contributes to improving the quality of life of individuals.

Keywords: Health Counseling, LGBT, Mental Health.

Abstrak

Artikel ini membahas peran konseling dalam mendukung kesehatan mental, fisik, dan sosial, khususnya pada komunitas Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender (LGBT). Konseling dipaparkan sebagai proses interaktif yang memberikan dukungan psikologis, membantu individu mengelola tantangan emosional, dan meningkatkan kesejahteraan. Khususnya, artikel ini menyoroti pentingnya konseling bagi komunitas LGBT, yang sering menghadapi stigma, diskriminasi, dan kesulitan dalam menerima identitas diri. Melalui pendekatan yang inklusif dan non-diskriminatif, konseling bagi LGBT bertujuan mendukung kesehatan mental dan emosional, membantu penerimaan diri, serta mengurangi dampak tekanan sosial. Dengan pendekatan holistik dan sensitivitas budaya, konseling di dunia kesehatan berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup individu.

Kata Kunci: Konseling Kesehatan, LGBT, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Konseling merupakan sistem dan proses bantuan untuk mengentaskan masalah yang terbangun dalam suatu hubungan tatap muka antara dua orang individu (klien yang menghadapi masalah dengan konselor yang memiliki kualifikasi yang dipersyaratkan). Bantuan dimaksud diarahkan agar klien mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu tumbuh kembang ke arah yang dipilihnya, sehingga klien mampu mengembangkan dirinya secara efektif. Konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara konselor dan seorang konseli (Achmad, 2012).

Di dunia kesehatan, konseling berperan krusial dalam menjaga kesehatan mental, mencegah gangguan psikologis, serta mendukung individu dalam mencapai kesejahteraan emosional dan sosial (Fathiyah, 2006). Konseling bertujuan untuk membantu individu mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres dan emosi, sehingga dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental yang positif. Melalui pendekatan pencegahan, konseling bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengurangi risiko perilaku berbahaya sebelum masalah serius muncul (Achmad, 2012).

Kesehatan adalah aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang mencakup

kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Di era modern ini, tantangan kesehatan semakin kompleks, dengan meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres akibat tekanan hidup yang tinggi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental yang baik sangat penting untuk kualitas hidup yang optimal dan produktivitas individu. Dalam konteks ini, konseling dalam kesehatan muncul sebagai solusi yang efektif untuk membantu individu mengatasi permasalahan tersebut (Sumendap & Tumuju, 2023).

Konseling dalam kesehatan dapat didefinisikan sebagai proses interaktif di mana seorang konselor terlatih memberikan dukungan, bimbingan, dan intervensi untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental dan fisik mereka. Proses ini melibatkan penciptaan hubungan terapeutik yang aman dan saling percaya antara konselor dan klien, di mana klien merasa didengar dan dihargai. Melalui pendekatan ini, klien diberdayakan untuk mengeksplorasi perasaan, pikiran, dan perilaku mereka, serta menemukan solusi yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan mereka (Yusuf, 2018).

Isu konseling untuk komunitas LGBT (Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender) semakin relevan di tengah dinamika sosial yang terus berkembang. Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu LGBT telah meningkat, seiring dengan pengakuan bahwa orientasi seksual dan identitas gender bukanlah sekadar isu pribadi, tetapi juga berkaitan erat dengan hak asasi manusia dan kesehatan masyarakat. Masyarakat global semakin menyadari pentingnya dukungan psikologis yang tepat bagi individu yang mungkin mengalami stigma, diskriminasi, atau kesulitan dalam menerima diri mereka sendiri (Yulianti, dkk, 2024).

Konseling berfungsi sebagai sarana untuk memberikan dukungan emosional dan psikologis kepada individu LGBT. Melalui pendekatan yang inklusif dan non-diskriminatif, konselor dapat membantu klien memahami dan menerima identitas mereka, serta mengatasi tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Konseling juga dapat berperan dalam mendidik masyarakat luas tentang isu-isu LGBT, mengurangi stigma, dan mempromosikan pemahaman yang lebih baik mengenai orientasi seksual dan identitas gender. Konselor diharapkan memiliki pemahaman yang mendalam tentang konteks sosial dan budaya di mana mereka bekerja. Mereka perlu dilengkapi dengan keterampilan multikultural untuk menangani isu-isu kompleks yang dihadapi oleh klien LGBT. Pendekatan ini mencakup pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi identitas seksual seseorang, termasuk pengaruh lingkungan keluarga, teman sebaya, serta media (Yulianti, dkk, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, berupa data primer dari berbagai buku. Selain itu, penulis juga melakukan penelusuran dari data daring dan berbagai tayangan televisi serta Youtube, dengan menganalisis wacana kemudian menginterpretasikan dalam bentuk-bentuk representasi paham radikalisme melalui media sosial, khususnya pada kalangan generasi milenial. Data yang terkumpul kemudian dipelajari dan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif-kualitatif. Saat menganalisis, penulis melakukan kajian ulang dan pengkategorian terhadap keseluruhan data yang terkumpul agar penelitian dapat dilakukan dengan mudah sampai pada pembuatan kesimpulan. Jika saat proses analisis dibutuhkan tambahan data, penulis mencari tambahan data sesuai dengan yang dibutuhkan untuk penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling

Istilah konseling sudah dikenal sejak manusia itu ada. Hal itu dipandang benar apabila diterima definisi tradisional bahwa konseling itu suatu pemberian nasehat, karena pemberian nasehat oleh orang tua kepada anak-anaknya sudah terjadi sejak kehidupan awal manusia (Konseng, 1996). Fuster (dalam Konseng, 1996) melihat konseling sebagai bantuan yang bersifat manusiawi terhadap konseli yang membutuhkan, yang ditangani secara ilmiah oleh seorang konselor ahli. Partosuwido (2000) mengatakan bahwa konseling adalah suatu usaha untuk stimulasi dan pengarahan pertumbuhan emosional dan intelektual yang berkesinambungan pada klien. Selanjutnya, konseling dapat dikatakan sebagai suatu proses dari kegiatan yang melibatkan konselor yang berwewenang dan klien yang memiliki masalah.

Menurut Chaplin (1999) istilah konseling merupakan suatu nama yang luas pengertiannya untuk beraneka ragam prosedur guna menolong orang lain agar mampu menyesuaikan diri. Dalam proses konseling tersebut, melibatkan konselor dan konseli. Konselor adalah seorang psikolog atau individu profesional lainnya yang berpraktek memberikan penyuluhan, sedangkan konseli adalah individu yang mendapatkan atau mengalami proses konseling. Pietrofesa, Leonard, & Hoose (dalam Konseng, 1996) mengatakan konseling sebagai suatu proses adanya seseorang yang dipersiapkan secara profesional untuk membantu orang lain, untuk pemahaman diri, pembuatan keputusan, dan pemecahan masalah; pertemuan “dari hati ke hati” antarmanusia; hasilnya sangat bergantung pada kualitas hubungan.

Kesehatan

Sehat merupakan sebuah keadaan sehat yang meliputi seluruh aspek kehidupan manusia yaitu fisik, emosi, sosial dan spiritual, tidak hanya terbebas dari penyakit dan kecacatan. Menurut WHO (1947) Sehat itu sendiri dapat diartikan bahwa suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit, kecacatan atau kelemahan (WHO, 1947). Menurut WHO (1947) Sehat itu sendiri dapat diartikan bahwa suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit, kecacatan atau kelemahan (WHO, 1947).

UU No.23,1992 tentang Kesehatan menyatakan bahwa: kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dalam pengertian ini maka kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental dan sosial dan di dalamnya kesehatan jiwa merupakan bagian integral kesehatan. Dalam pengertian yang paling luas sehat merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (psikologis, intelektual, spiritual dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya.

Derajat kesehatan masyarakat yang disebut sebagai psychosocial somatic health well being, merupakan resultan dari 4 faktor, yaitu: (1) lingkungan, (2) perilaku, (3) heredity atau keturunan, dan (4) health care service (Soejoeti, 2005). Model yang saat ini banyak digunakan untuk menjelaskan konsep sehat-sakit adalah model Agen-Pejamu-Lingkungan. Menurut pendekatan model ini tingkat sehat dan sakit individu atau kelompok ditentukan oleh hubungan dinamis antara Agen, Pejamu, dan Lingkungan.

Agen: Berbagai faktor internal-eksternal yang dengan atau tanpanya dapat menyebabkan terjadinya penyakit atau sakit. Agen ini bisa bersifat biologis, kimia, fisik, mekanis, atau psikososial. jadi Agen ini bisa berupa yang merugikan kesehatan (bakteri, virus, stress/kecemasan) atau yang meningkatkan kesehatan (nutrisi, dll). Pejamu: sekelompok Seseorang orang yang atau rentan terhadap penyakit/sakit tertentu. Faktor pejamu antara lain: situasi atau kondisi fisik dan psikososial yang menyebabkan seseorang yang beresiko menjadi sakit. Misalnya: Riwayat keluarga, usia, gaya hidup dll. Lingkungan: semua faktor yang ada diluar pejamu: a). Lingkungan fisik: tingkat ekonomi, iklim, kondisi tempat sanitasi lingkungan, tinggal, penerangan, tingkat kebisingan, dll. b). Lingkungan sosial: Hal-hal yang

berkaitan dengan interaksi sosial, misalns: stress, konflik, kesulitan ekonomi, krisis hidup.

Dari model diatas, terlihat pengaruh faktor agent dan pejamu yang merupakan faktor internal dan eksternal berupa faktor psikososial dan kecenderungan stress atau kecemasan terhadap timbulnya penyakit. Selain itu menurut Berne et.al (1990) respon yang dapat meningkatkan kesehatan atau merusak kesehatan berasal dari interaksi antara seseorang atau sekelompok orang dengan lingkungannya.

Konseling Di Dunia Kesehatan

Konseling kesehatan berasal dari dua kata yaitu konseling dan kesehatan. Kesehatan menurut WHO adalah suatu keadaan fisik mental dan sosial kesejahteraan dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan. Sedangkan psikologi kesehatan adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari pengaruh factor-faktor psikologis dari bagaimana orang tetap menjaga kesehatannya, mengapa orang menjadi sakit, dan bagaimana tanggapan mereka ketika menjadi sakit, yang bertujuan untuk memahami proses-proses psikologis sebagai alat bantu untuk meningkatkan hasil kesehatan fisik individu (dalam Aliah, 2008).

Konseling menurut Prayitno dan Erman Amti (2004) adalah layanan bantuan oleh tenaga profesional kepada seseorang atau kelompok individu untuk pengembangan kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu dengan focus mandiri mandiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kesehatan adalah suatu upaya pemberian bantuan psikis yang dilakukan oleh seorang konselor berkaitan dengan kesehatan klien untuk mencapai hidup sehat yaitu kondisi sejahtera, baik secara fisik, mental, maupun sosial yang bermuara pada tercapainya tujuan akhir dari konseling.

Jenis-jenis Konseling Di Dunia Kesehatan

1. Konseling Pre-Marital (Konseling pra-nikah)

Konseling pra-nikah dimaksudkan untuk membantu pasangan calon pengantin untuk menganalisis kemungkinan masalah dan tantangan yang akan muncul dalam rumah tangga mereka dan membekali mereka kecakapan untuk memecahkan masalah. Konseling pra-nikah juga sebagai wahana membimbing dua orang yang berbeda untuk saling berkomunikasi, belajar menyelesaikan masalah dan mengelola konflik. Keterampilan ini jelas-jelas sangat penting dalam perjalanan kehidupan rumah tangga. Pasangan muda sangat membutuhkan konseling terutama untuk memperjelas harapan-harapan mereka pada pernikahannya dan memperkuat hubungan sebelum menikah.

Konseling pra-nikah akan membantu mereka melihat pernikahan dan rumah tangga secara realistis, mendorong mereka mempertanyakan ulang apa yang sebetulnya mereka sebut pernikahan dan membantu mereka menemukan persamaan yang mungkin menjadi sebab mereka hidup bersama. Konselor (penasihat) bukanlah orang yang akan menyelesaikan semua masalah yang mereka hadapi. Ia hanya orang ketiga yang menjadi perantara dan menyodorkan cara-pandang lain dalam mengeksplorasi hubungan mereka.

Selain itu juga dilakukan pemeriksaan kesehatan terutama untuk mengetahui kemungkinan kondisi kesehatan anak yang akan dilahirkan. Dengan pemeriksaan kesehatan dapat diketahui riwayat kesehatan kedua belah pihak, termasuk soal genetik, penyakit kronis, hingga penyakit infeksi yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan keturunan.

2. Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (KKR)

Merupakan konseling untuk membantu remaja agar memiliki pengetahuan, kesadaran sikap dan perilaku seksual yang bertanggung jawab. Jumlah remaja di Indonesia yaitu mereka yang berusia 10-19 tahun adalah sekitar 30 persen dari jumlah penduduk atau lebih kurang 65 juta jiwa. Perilaku kesehatan reproduksi remaja saat ini cenderung kurang mendukung terciptanya remaja berkualitas. Angka aborsi dikalangan remaja tergolong tinggi, diperkirakan sekitar 700 sampai 800 ribu kasus per tahun. Tingkat kelahiran dimasa remaja (adolescence

pregnancy) juga masih relatif tinggi yaitu sekitar 11 persen dari seluruh kelahiran yang terjadi. Persentase remaja yang terjangkit penyakit menular seksual (PMS) serta HIV/AIDS cenderung meningkat. Disamping itu tingkat anemia di kalangan remaja masih sekitar 40-45 persen, padahal anemia sangat berbahaya bagi kehamilan dan proses persalinan.

Permasalahan utama kesehatan reproduksi remaja (KRR) di Indonesia yaitu kurangnya informasi mengenai kesehatan reproduksi, masalah pergeseran perilaku seksual remaja, pelayanan kesehatan yang kurang baik serta perundang-undangan yang belum mendukung.

3. Konseling Keluarga Beencana (KB)

Konseling KB bertujuan membantu klien membuat pilihan metoda kontrasepsi yang tepat bagi diri sendiri dan mendapatkan solusi berbagai masalah kesehatan reproduksi. Klien juga diharapkan untuk dapat membagi informasi mengenai KB kepada wanita usia subur lainnya.

4. Konseling HIV/AIDS

Konseling HIV/AIDS merupakan komunikasi yang bersifat rahasia antara klien dan konselor. Konseling bertujuan meningkatkan kemampuan penderita stres dan mengambil setiap keputusan berkaitan dengan penyakit HIV/AIDS. Proses konseling termasuk evaluasi risiko personal penularan HIV, fasilitasi pencegahan perilaku dan evaluasi penyesuaian diri ketika klien menghadapi hasil tes positif (WHO). Tujuan konseling HIV/AIDS:

- a. Menyediakan dukungan psikologis, misalnya: dukungan yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, sosial dan emosi, spiritual seseorang yang mengidap virus HIV atau virus lainnya.
- b. Pencegahan penularan HIV dengan menyediakan informasi tentang perilaku berisiko (seperti seks aman atau penggunaan jarum bersama) dan membantu mengembangkan pribadi orang dalam keterampilan yang diperlukan untuk perubahan perilaku dan negosiasi praktek lebih aman.
- c. Memastikan efektivitas rujukan kesehatan, terapi, dan perawatan melalui pemecahan masalah pematuhan berobat.

5. Psikosomatis

Istilah psikosomatis dipelopori oleh seorang pionir kedokteran psikosomatis, yaitu Flanders Dunbar pada tahun 1943. Psikosomatis merupakan gangguan yang bersifat fisik tapi tidak dapat ditemukan sebab sebab organ atau medisnya, namun faktor-faktor psikologis yang diduga kuat sebagai kecurigaan pola penyebabnya. psikosomatis biasanya karena tidak ditemukan kelainan baik fisik maupun pada pemeriksaan penunjang, selain itu keluhan tidak membaik dengan berbagai obat-obatan yang sudah diberikan. Pada umumnya kelainan psikosomatis disebabkan oleh aktivitas yang berlebih pada sistem simpatis atau sistem parasimpatis.

Diagnosa psikosomatis berdasarkan Pedoman Penggolongan Diagnosa Gangguan Jiwa III, Kode Diagnosis (ICD 10: F. 45. Dalam PPDGJ III, psikosomatis tidak diklasifikasikan secara tersendiri. Dalam DSM-IV, istilah psikosomatik digantikan dengan kategori diagnostic "faktor psikologis yang mempengaruhi kondisi medis" (Heryati, 2006).

Pendekatan Konseling Dalam Kesehatan

Hubungan dokter-pasien seharusnya merupakan hubungan yang membantu (helping Artinya dokter relationship). sebagai profesional di tenaga bidang kesehatan hendaknya membantu dengan ikhlas dan kerelaan kepada pasiennya. Masalah yang dihadapi dokter dan perawat bukan mengenai profesinya, melainkan kemampuan berkomunikasi dengan pasien. Dokter dan perawat yang mampu berkomunikasi dengan baik kepada mempercepat pasiennya kesembuhan akan dan mencegah kekambuhan penyakit. Cara komunikasi yang dimaksud adalah dialog dua arah (non-direktif), bukan dialog searah yang berupa instruksi dokter kepada pasien Tetapi dialog yang membuat pasien menjadi terbuka kepada dokter, bersedia

memberikan informasi yang diperlukan, menyatakan semua keinginan, kecemasan, permasalahan lain yang dihadapi berkaitan dengan penyakitnya, dan sebagainya, yang kemudian ditanggapi dokter dengan positif, ramah, dan bersahabat. Semua teknik komunikasi ini terdapat dalam hubungan konseling.

Pada kasus psikosomatis konseling sangat penting untuk mencari sumber kecemasan yang menjadi pemicu timbulnya gangguan fisik. Biasanya dokter akan merujuk ke psikiater atau psikolog. Namun banyak pasien yang menolak dengan alasan tidak memiliki gangguan kejiwaan. Hal lain disebabkan karena adanya stigma bahwa psikiater hanya mengobati orang yang sakit jiwa (gila). Sehingga dengan tujuan untuk mempercepat kesembuhan, mencegah kekambuhan penyakit, dan mencegah ketergantungan pada obat penenang, seorang dokter haruslah memiliki ketrampilan konseling.

Sementara penderita penyakit terminal, atau penyakit degeneratif kronis, biasanya mengalami kecemasan atau depresi yang justru akan memperberat penyakitnya. Di sini konseling berperan penting membantu penderita menghadapi penyakitnya. Salah satu landasan bimbingan dan konseling adalah landasan religius. Landasan ini menekankan tiga hal pokok, yaitu : (a) manusia sebagai makhluk Tuhan; (b) sikap yang mendorong perkembangan dari perikehidupan manusia berjalan ke arah dan sesuai dengan kaidah-kaidah agama; dan (c) upaya yang memungkinkan berkembang dan dimanfaatkannya secara optimal suasana dan perangkat budaya (termasuk ilmu pengetahuan dan teknologi) serta kemasyarakatan yang sesuai dengan dan meneguhkan kehidupan beragama untuk membantu perkembangan dan pemecahan masalah.

Ditegaskan pula oleh Moh. Surya (2006) bahwa salah satu tren bimbingan dan konseling saat ini adalah bimbingan dan konseling spiritual. Berangkat dari kehidupan modern dengan kehebatan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kemajuan ekonomi yang dialami bangsa-bangsa Barat yang ternyata telah menimbulkan berbagai suasana kehidupan yang tidak memberikan kebahagiaan batiniah dan berkembangnya rasa kehampaan. Dewasa ini sedang berkembang kecenderungan untuk menata kehidupan yang berlandaskan nilai-nilai spiritual. Kondisi ini telah mendorong kecenderungan berkembangnya bimbingan dan konseling yang berlandaskan spiritual atau religi.

Teknik konseling yang dipergunakan dalam bidang kesehatan, disesuaikan dengan tujuan atau fungsinya. Teknik konseling yang dapat digunakan dalam bidang kesehatan antara lain konseling eksistensial, Kognitif Behavioral Terapi (CBT), dan konseling spiritual.

1. Konseling berdasarkan filsafat eksistensial, misal Logoterapi.

Filsafat eksistensial menganggap kematian adalah suatu esensi untuk menemukan makna dan tujuan hidup. Hidup memiliki makna karena hidup harus berakhir, sehingga hidup akan diperkuat jika kita mengambil realitas hidup yang telah kita miliki secara serius. Realitas ketidaklanggengan hidup menstimulasi kita untuk melihat prioritas untuk melihat prioritas tujuan hidup yang kita miliki, sehingga dapat memilih mana yang memiliki nilai paling tinggi. Masa kini sangat berarti karena merupakan milik kita yang nyata. Masa kini adalah hakikat kesementaraan yang membuat kita merasa perlu berbuat sesuatu dengan hidup kita, membuat pilihan, mencoba menjadi pribadi yang kita inginkan. Jika kita secara emosional menerima kenyataan bahwa akhirnya kita semua akan mati, kita akan menyadari lebih jelas bahwa tindakan kita diperhitungkan, bahwa kita benar-benar memiliki pilihan, dan bahwa kita harus menerima tanggungjawab akhir mengenai betapa baiknya hidup kita (Corey and Corey, 2006).

Salah satu teknik konseling beraliran filsafat eksistensial yang menekankan makna hidup adalah logoterapi dari Viktor E. Frankl. Frankl memperkenalkan logoterapi yang mengakui adanya dimensi spiritual dan memanfaatkannya untuk mengembangkan hidup bermakna (*therapy through meaning*). Dari asal katanya, logoterapi berasal dari kata “logos” yang berarti “meaning” (makna) dan ‘spirituality’ Logoterapi (kerohanian). berpandangan bahwa “makna hidup” (*the meaning of life*) dan “hasrat untuk hidup bermakna” (*the will to*

meaning) merupakan motif azasi manusia yang dapat dilihat dalam dimensi spiritual atau “noetic”. Jadi, Frankl berpendapat bahwa ada dimensi lain selain dimensi somatik dan psikis, yaitu dimensi spiritual. Tampaknya Frankl tidak memisahkan antara fisik, psikis dan spiritual seorang manusia dan menganggapnya merupakan satu kesatuan yang utuh.

Konflik dasar spiritual yang muncul dari dalam diri seseorang dapat terjadi sebagai akibat ketidakmampuannya untuk muncul secara spiritual mengatasi kondisi fisik dan psikisnya. Konflik ini tidak berakar pada kerumitan psikologis, akan tetapi terpusat pada hal spiritual dan etis. Apabila terdapat satu konflik spiritual dapat menyebabkan gangguan psikologis (neurosis) yang disebut Frankl sebagai ‘noogenic neurosis’. Terapi ini bertujuan untuk memenuhi dorongan spiritual yang dibawa oleh manusia sejak lahir dengan mengeksplorasi makna keberadaan manusia. Konsep Logoterapi yaitu:

- a. Kehidupan memiliki makna dalam keadaan apapun, termasuk dalam penderitaan.
- b. Manusia memiliki suatu kehendak untuk hidup bermakna yang merupakan motivasi utama untuk hidup.
- c. Kita memiliki kebebasan untuk menemukan makna hidup melalui apa yang dikerjakan, apa yang dihayati, atau sekurang-kurangnya dalam sikap yang kita ambil atas situasi dan penderitaan yang tak dapat diubah lagi.

2. Konseling Cognitiv Behavior Terapi (CBT)

Terapi Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) atau Terapi Kognitif Perilaku merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu klien agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Pendekatan kognitif berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri (self talk) terhadap orang lain (misalnya, hidup saya sengsara sehingga sulit untuk dapat menentukan tujuan hidup saya). Selain itu, terapi juga memfokuskan pada upaya membelajarkan klien agar dapat memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa kehidupan dan tidak hanya sekedar berupaya mengatasi penyakit atau gangguan yang sedang dialaminya. Dengan kata lain, konseling kognitif memfokuskan pada kegiatan mengelola dan memonitor pola fikir klien sehingga dapat mengurangi pikiran negatif dan mengubah isi pikiran agar dapat diperoleh emosi yang lebih positif (Natawidjaya, 2007).

Dalam Terapi Kognitif Behavioral (TKB), konselor dan klien bekerjasama untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang menyebabkan timbulnya gangguan fisik-emosional. Fokus dalam terapi ini adalah berusaha mengubah pikiran atau pembicaraan diri (self talk). Proses Terapi Kognitif Behavioral (TKB) membantu klien dalam mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan spesifik dari apa yang dia pikirkan menyebabkan timbulnya dan perasaan negatif dan menyakitkan. Setiap bentuk pemikiran yang menyimpang klien ini dapat mempengaruhi tingkat emosi dan perilakunya.

Dalam memperlakukan orang yang mengalami kesulitan psikologis, titik yang paling efektif untuk dilakukan intervensi adalah pada tingkat pikiran yang menimbulkan rasa sakit tersebut. Jika proses berpikirnya dapat berhasil diubah, (misalnya asumsi, keyakinan, nilai-nilai), maka dengan sendirinya perubahan dalam emosi dan perilaku akan mengikutinya.

Beberapa teknik dan strategi behavioral therapy dapat digunakan untuk meningkatkan hasil perawatan (misalnya, teknik mengelola kemarahan, meditasi, latihan relaksasi, dan assertive training, dan sebagainya). Tidak seperti proses konseling tradisional umumnya, Terapi Kognitif Perilaku lebih memfokuskan pada hasil dan tujuan, termasuk didalamnya adalah hasil jangka pendek (segera) dari proses konseling yang sedang berjalan, yaitu tercapainya pengalaman positif klien yang relatif cepat dengan adanya kemajuan perasaan yang lebih lega dan daya tahan.

3. Konseling Spiritual

Pada dekade 2000 dipandang perlu pendekatan kecerdasan emosi/ ESQ dalam pelayanan

konseling. Dalam proses konseling, konselor menjalin hubungan dengan klien dan klien memperbaiki hubungannya baik dengan Tuhan, sesama manusia dan alam semesta. Adanya konseling spiritual yang diprogramkan secara formal dengan dasar-dasar ilmiah pada kesehatan mental dan penyembuhan penyakit jiwa, pelaksanaannya didasari dengan berbagai disiplin ilmu, psikoterapi, faith healing (penyembuhan melalui keimanan) dan prinsip religio-psychotherapy dijadikan pegangan dalam pendekatan keimanan (Sudrajat, 2008). Pendekatan konseling spiritual dapat berupa konseling islami atau pastoral.

Konseling Pada Lesbian, Gay, Biseksual dan Transgender (LGBT)

Lesbian, gay, biseksual, dan transgender (LGBT) adalah mereka yang memiliki orientasi seksual berbeda atau berbeda. Fenomena ini mewakili tren dan budaya asing. Amerika Serikat adalah negara yang secara terbuka mempromosikan validitas LGBT di seluruh dunia, berdasarkan penegakan hak asasi manusia (Hulu & Suyastri, 2021). Banyak yang beranggapan bahwa LGBT adalah bagian dari gaya hidup atau norma masyarakat modern, mengingat pandangan yang bertentangan atau yang disebut heteroseksual sebagai sesuatu yang konservatif dan tidak lagi berlaku untuk semua orang secara global (Dhamayanti, 2022).

Selanjutnya, berbagai organisasi survei independen baik dari dalam maupun luar negeri melaporkan bahwa 3% penduduk Indonesia teridentifikasi sebagai LGBT, setara dengan 7,5 juta orang dari total 250 juta penduduk mengalami penyimpangan orientasi seksual atau yang biasa disebut dengan LGBT. Berdasarkan temuan survei SMRC yang dilakukan pada bulan Maret 2016, September, dan Desember 2017 terhadap 1.220 responden, terungkap bahwa mayoritas masyarakat Indonesia memandang LGBT sebagai ancaman dan mengklasifikasikannya sebagai bencana sosial yang dapat merusak tatanan moral remaja. (Kholisotin & Azzakiyah, 2021). Selain itu, tercatat jumlah individu gay yang terdaftar sebagai anggota komunitas gay di Indonesia adalah 76.288 orang. Sementara itu, Oetomo memperkirakan secara nasional komunitas homoseksual berjumlah 1% dari total penduduk Indonesia. Data ini menunjukkan pesatnya pertumbuhan komunitas LGBT dan menyoroti perlunya tindakan nyata untuk mengatasinya. (Wahyuni, 2018).

Salah satu inisiatif dalam mencegah menjamurnya LGBTQ di Indonesia khususnya adalah melalui peran Bimbingan dan Konseling. Bimbingan dan Konseling, sebagai bagian integral dari pendidikan, dapat memainkan peran penting dalam upaya pencegahan tersebut. Dalam bidang pendidikan, Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat mengatasi berbagai persoalan dan permasalahan yang dialami klien, termasuk menanggulangi perilaku LGBTQ di kalangan remaja di bidang pendidikan. (Chandra & Wae, 2019).

Terdapat enam kontinum yang bertujuan untuk memberikan arahan bagi setiap konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater yang akan melakukan proses konseling dengan latar belakang lesbian, gay bisexsual dan transgender. Setiap kontinum merupakan sebuah tahapan yang harus dilalui konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater. Tidak diperbolehkan untuk melakukan lompatan-lompatan pada setiap kontinum karena setiap kontinum yang berupa tahapan konseling akan saling terkait. Satu saja konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater melewati satu kontinum sebagai tahapan yang harus dilakukan, maka kemungkinan yang terjadi adalah diagnosa yang kurang tepat terhadap masalah konseli. Keenam kontinum yang harus dilalui konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater (Azmi, 2015), antara lain:

1. Self

Merupakan tahapan kontinum pertama yang menjadi salah satu titik penting dalam perjalanan kontinum yang selanjutnya. Self mengacu kepada diri seseorang berkaitan dengan seluruh identitas yang ada pada dirinya, contoh konkritnya adalah nama, alamat, nama orang tua, lingkungan keluarga dan pengaruhnya terhadap konseli dan aspek lain-lainnya yang berkaitan dengan diri. Hal lain yang menjadi aspek penting dalam self adalah bagaimana konseli mampu menyadari identitas asli mereka dengan segala aspek bawaan yang ada pada

dirinya. Tujuan utama dalam self adalah penggalian informasi yang lengkap terkait dengan jati diri konseli yang sebenarnya sesuai dengan apa yang mereka sadari sebelumnya

Secara lebih konkrit digambarkan bahwa konseli dengan bantuan konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater harus mampu menyadari dirinya sesuai dengan identitas asli mereka. Jika dalam KTP (Kartu Tanda Penduduk) dan KTS (Kartu Tanda Siswa) tertulis sebagai laki-laki, maka jati diri sebenarnya adalah laki-laki dan begitu pula sebaliknya. Tidak ada yang ambigu dalam setiap identitas yang ada pada diri seseorang, dan hal inilah yang harus konseli sadari terlebih dahulu.

2. *Relationship*

Merupakan kontinum kedua yang harus dialalui konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater ketika menghadapi konseli dengan latar belakang lesbian, gay bisexsual dan transgender. Relationship mangacu pada diri seseorang untuk mampu memahami setiap hubungan yang ia jalin dan merujuk pada hubungan sosial. Setiap individu sebagai makhluk sosial pasti menjalin hubungan dengan orang lain, baik melalui dunia nyata maupun melalui dunia maya. Semua hubungan sosial yang dijalin merupakan salah satu hal yang perlu digali oleh konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater untuk mengetahui bagaimana tingkat hubungan sosial dengan sejenis atau dengan lawan jenis.

Walaupun ada stigma bahwa, hubungan sosial tidak selalu menjadi tolok ukur penilaian konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater untuk memberikan label lesbian, gay bisexsual dan transgender secara langsung, namun melalui hubungan sosial yang konseli jalin, maka menjadi sebuah data tersendiri bagi konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater untuk melihat apakah konseli termasuk “normal” atau sudah mengarah pada lesbian, gay bisexsual dan transgender.

Hubungan sosial ini mempunyai beberapa aspek diantaranya: (1) Berkaitan dengan kisaaran jumlah teman laki-laki dan perempuan, (2) Berkaitan dengan bagaimana hubungan konseli dengan teman-teman dekatnya, (3) Berkaitan dengan karakteristik teman-teman dan lingkungan yang menjadi tempat untu berhubungan secara sosial. Melalui beberapa aspek diatas, maka diharapkan akan memberikan sebuah data penting sebelum konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater memberikan sebuah label dan atau meng”iya”kan label yang dimiliki oleh konseli itu sendiri.

3. *Differential Of Feeling*

Berdasarkan pada kontinum sebelumnya, maka langkah kontinum selanjutnya adalah pengidentifikasian konseli terhadap perbedaan perasaan kepada teman-teman dan lingkungan sekitarnya. Aspek perasaan atau afektif menjadi salah aspek yang sangat penting dalam menangani konseli/klien dengan label lesbian, gay bisexsual dan transgender. Perasaan menjadi salah satu tolok ukur yang harus digali oleh konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater. Aspek afektif berkaitan dengan beberapa hal seperti berikut: (1) Gender dan problematika yang menyertainya, (2) Bagaimana perasaan konseli terhadap teman-teman dekatnya, baik dengan lawan jenis, maupun dengan teman sejenis, (3) Eksplorasi masalah yang berkaitan dengan perasaan yang menyertai konseli, (4) Pemberian sebuah label terhadap konseli dengan berbagai pertimbangan yang mengacu pada perasaan.

Jika ditemukan bahwa konseli mempunyai perasaan yang “normal” terhadap dirinya dan juga hubungan dengan teman dekatnya, maka konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater bisa memberikan sebuah label normal kepada konseli, sedangkan jika konseli mengalami “perasan yang berbeda” seperti suka, cinta dan bahkan terobsesi yang berlebihan, maka konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater hendaknya segera melanjutkan pada tahap kontinum selanjutnya.

4. *Identify*

Mengacu pada identitas baru yang melekat pada diri konseli/klien. Pada tahapan

kontinum ini , konseli diajak untuk mengkonstruksi kembali pikiran, perasaan dan tindakan setelah melampaui beberapa kontinum selanjutnya. Identifikasi diri ini akan menghasilkan sebuah “deklarasi pribadi” bahwa konseli telah mengaku sebagai orang yang normal atau menjadi seorang lesbian, gay, bisexsual dan transgender. Deklarasi pribadi tersebut penting karena melalui identifikasi tersebut, maka akan semakin mengukuhkan konseli pada jati diri yang ia lekatkan sendiri pada dirinya. Setiap pilihan dari pengakuan ini akan menimbulkan konsekuensi konsekuensi yang menyertainya.

Tugas konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater dalam setting konseling adalah memberikan fasilitasi pada konseli untuk menemukan jati diri mereka yang seharusnya normal dan jika konseli/klien tetap teridentifikasi sebagai lesbian, gay bisexsual dan transgender, maka langkah selanjutnya adalah masuk pada kontinum lanjut yakni spiritual.

5. *Spiritual Intervention*

Kontinum selanjutnya adalah spiritual intervention yang mengacu pada intervensi konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater terhadap konseli yang telah mendeklarasikan dirinya sebagai lesbian, gay bisexsual dan transgender. Kontinum ini menjadi salah satu kontinum yang mungkin tidak dibahas dalam setting konseling di negara-negara barat. Hal ini tentu saja dikarenakan topik agama merupakan salah satu topik yang sensitif dan bersifat pribadi sehingga mungkin tidak pernah digunakan oleh para konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater di negara-negara barat kecuali dalam setting konseling pastoral atau konseling berbasis agama lainnya.

Namun berbeda dengan di Indonesia yang dikenal sebagai negara yang berketuhanan yang maha esa dengan selalu memberikan pengaruh agama dalam setiap lini kehidupan masyarakat. Spiritual menjadi pintu intervensi terakhir bagi konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater dalam upaya mengembalikan jati diri konseli sehingga bisa tumbuh sehat secara mental dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Rosmalina (2015), hampir setiap agama melarang perbuatan yang mengacu pada lesbian, gay bisexsual dan transgender. Kecuali pada transgender yang mungkin dikarenakan adanya perubahan kelamin secara tidak sengaja dan bersifat alamiah yang memungkinkan konseli untuk berubah atau berganti kelamin. Larangan agama menjadi aspek yang harus dipegang oleh setiap konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater untuk memberikan perlakuan dan pengetahuan tentang bahaya lesbian, gay bisexsual dan transgender serta resiko dan konsekuensi dari lingkungan, agama dan nilai-nilai moral yang menyertainya.

Spiritual intervention menjadi salah satu titik kontinum penting dalam memberikan pengetahuan kepada konseli tentang lesbian, gay bisexsual dan transgender sekaligus menjadi benteng terakhir bagi konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater dalam usaha-usaha sadar untuk mengembalikan konseli/klien menemukan jati diri mereka.

6. *Acceptance Of Environmental*

Kontinum yang terakhir menjadi puncak dari semua kontinum yang telah dilalui oleh konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater adalah untuk penerimaan diri terhadap lingkungan mengacu pada masalah-masalah yang mungkin dihadapi konseli/klien dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan. Lingkungan baru mungkin saja belum bisa menerima kehadiran sosok konseli yang telah mendeklarasikan dirinya menjadi lesbian, gay bisexsual dan transgender.

Namun hal prinsip yang harus dipegang oleh konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater adalah bahwa profesi ini sangat dimungkinkan tidak menyetujui setiap apa yang telah diutuskan oleh konseli/klien, tetapi semua keputusan tetap ada ditangan konseli dengan mempertimbangkan segala konsekuensi yang menyertai. Konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater mungkin merasa bertentangan dengan nilai dan moral agama jika pada akhirnya konseli menjadi seorang dengan label lesbian, gay bisexsual dan transgender. Namun, tugas konselor serta profesi helper lainnya seperti psikolog dan psikiater

bukan harus menyetujuinya, namun memberikan wawasan

KESIMPULAN

Konseling di dunia kesehatan merupakan upaya yang bertujuan untuk mendukung pasien dalam mengatasi masalah fisik, emosional, dan psikologis yang terkait dengan kondisi kesehatan mereka. Melalui konseling, pasien dapat diberikan informasi, panduan, dan dukungan psikologis untuk membantu mereka memahami kondisi yang dialami, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup. Pendekatan konseling dalam kesehatan bersifat holistik dan dirancang untuk memperhatikan kesejahteraan keseluruhan pasien, tidak hanya kondisi medis yang dihadapi.

Di sisi lain, konseling LGBT (lesbian, gay, biseksual, dan transgender) difokuskan untuk membantu individu dari komunitas LGBT dalam menghadapi tantangan unik, seperti diskriminasi, penerimaan diri, masalah identitas, dan tekanan sosial yang mungkin mereka alami. Konseling ini bertujuan untuk mendukung kesehatan mental dan emosional mereka, membantu dalam proses penerimaan diri, serta menyediakan ruang aman dan inklusif bagi mereka untuk berbagi dan mengatasi masalah yang dihadapi. Konseling LGBT menekankan pentingnya sensitivitas terhadap perbedaan identitas gender dan orientasi seksual, sehingga praktisi diharapkan memahami dan menghormati pengalaman individu yang berbeda-beda.

Secara keseluruhan, baik konseling kesehatan maupun konseling LGBT memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan emosional individu. Keduanya memerlukan pendekatan yang inklusif, empati, dan berfokus pada kebutuhan spesifik individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika Nurihsan, Strategi Layanan Bimbingan & Konseling, (Bandung: PT Refika Aditama, 2012) h. 10
- Azmi, K. R. 2015. Enam Kontinum Dalam Konseli Transgender Sebagai Alternatif Solusi Untuk Konseli LGBT. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*. Vol. 1. No. 1. Hal 50-57.
- Chandra, Y., & Wae, R. (2019). Fenomena LGBT di Kalangan Remaja dan Tantangan Konselor di Era Revolusi Industri 4.0. *Proceeding Konvensi Nasional XXI: Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, April, 28–34.
<http://proceedings.upi.edu/index.php/konvensiabkinxxi/article/download/444/400/>
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of Counseling and Psychotherapy*. Australia: Thomson Brooks Cole.
- Corey, G.F. and Corey, M.S. (2006) *Group: Process and Practice*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Dhamayanti, F. S. (2022). Pro-Kontra Terhadap Pandangan Mengenai LGBT Berdasarkan Perspektif HAM, Agama, dan Hukum di Indonesia. *Ikatan Penulis Mahasiswa Hukum Indonesia Law Journal*, 2(2), 210–231. <https://doi.org/10.15294/ipmhi.v2i2.53740>
- Fathiyah. 2006. Konseling Kesehatan Untuk peningkatan Efikasi Diri Remaja Terhadap Resiko Kesehatan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan pengembangan UNY*. Vol 1. No 1.
- Hawari, D.(2009). Membangun karakter bangsa dalam perspektif medis, psikologis, budaya, dan agama. Disajikan dalam kuliah umum Pasca Sarjana UPI.
- Hulu, E. M., & Suyastri, C. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Komunitas LGBT di Kalangan Kaum Generasi Muda di Indonesia. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanior*.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J., Grebb, J.A. (1997). *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikologi Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kholisotin, L., & Azzakiyah, L. F. (2021). Mitigasi Pencegahan Disorientasi Seksual Melalui Pendidikan Karakter Berlandaskan Nilai-Nilai Kemuhammadiyah Pada Generasi Millenial. *Anterior Jurnal*, 20(2), 94–101. <https://doi.org/10.33084/anterior.v20i2.1896>
- Natawidjaya, R. (2000). Reposisi program Bimbingan dan Penyuluhan dalam menjawab tantangan masa depan. *Jurnal Psikopedagogia*.
- Natawidjaya, R. (2007). *Konseling Kelompok: Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Prayitno, dkk. Khusus (2004). *Bimbingan Pedoman dan Konseling*. Jakarta : Depdiknas.

- Soenanti, S.Z.(2005). Konsep sehat, sakit, dan penyakit dalam konteks sosial budaya. Jakarta: Cermin Dunia Kedokteran (vol. 149)
- Sudrajat, A. (2008). Terapi Kognitif Behavioral. Akses : [http://www. AhmadSudrajat.wordpress.com/](http://www.AhmadSudrajat.wordpress.com/)(diunduh 10 November 2009).
- Sumendap, R. F. & Tumuju, T. 2023. Pasrtoral Konseling Bagi Kesehatan Mental, Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri. Jurnal Pastoral Konseling. Vol 4. No 1. Pp 96-112.
- Surya, M. (2006). Profesionalisme Konselor dalam Pelaksanaan Kurikulum Berbasis Kompetensi (makalah). Majalengka : Sanggar BK SMP, SMA dan SMK
- Wahyuni, D. (2018). Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Seks Bagi Anak Untuk Mengantisipasi LGBT. Jurnal Ilmiah Kesejahteraan Sosial, XIV(25), 23–32.
- Willis, S.S. (2009). Konseling Individual: Teori dan Praktek. Bandung: Alfabeta..
- Yulianti., Dkk. 2024. Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Mencegah LGBTQ Pada Remaja. Jurnal Pendidikan Tambusai. Vol 8. No 1.
- Yusuf Syamsu, "Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama", diterbitkan oleh Remaja Rosdakarya, tahun 2018.