

BUKU REFERENSI

PEER COUNSELING PADA REMAJA



Peer Counseling

Siska Triana Niagara, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR PENULIS

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh,

Dengan Rahmat Allah yang Maha pengasih lagi Penyanyang, memberikan nikmat kesempatan kepada penulis untuk dapat mengumpulkan dan menuangkannya kembali bahan tulisan mengenai Konseling. Buku yang berupaya memberikan wawasan dan betapa nikmatnya jika suatu konseling didasari dengan hati.

Dengan tulisan ini penulis berupaya untuk menjadikan adik-adik remaja sebaga *peer counselor* yang tidak hanya menjadi teman curhat semata, namun mampu untuk memahami pola pikir dan permasalahan yang sedang dialami oleh *counselee* dalam hal ini yang merupakan *peer groupnya*. Tentunya dengan teknik dan prosedur yang tertata, sehingga dapat tercipta konseling yang memunculkan *therapeutic*.

Namun, masih banyak kekurangan yang terddapat dalam buku ini, sebab masih terbatasnya keilmuan penulisan dan juga pesatnya arus perkembangan ilmu pengetahuan. Oeh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan menjadi hal yang paling dinanti. Demikian, akhir kata saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Mataram, 5 Maret 2021

Siska Triana Niagara

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
PENDAHULUAN	1
TUJUAN	2
URAIAN	3
A. Remaja Dan Permasalahannya	8
B. Asesmen Dalam Konseling	
C. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling	9
1) Pengertian dan Tujuan	
2) Konselor Yang Efektif.....	
3) Tahapan-tahapan Konseling	
4) Teknik Komunikasi Dalam Konseling	
(i) Attending	
(ii) Bertanya	
(iii) Empati	
(iv) Refleksi	
(v) Klarifikasi	
(vi) Konfrontasi	
D. Mengenali Ekspresi Emosi	
E. Membuat Laporan Hasil Konseling	
F. Foto Contoh Teknik Konseling.	

DAFTAR PUSTAKA

URAIAN



REMAJA DAN PERMASALAHANNYA

TUJUAN

- Memahami apa itu remaja (ciri-ciri dan tugas perkembangannya)
- Memahami permasalahan-permasalahan yang terjadi pada remaja
- Mampu mengidentifikasi permasalahan seputar diri sendiri

DURASI : 60

METODE

- Ceramah
- Penugasan
- Diskusi

MATERI PENGANTAR

1. REMAJA

a. Pengertian

Masa remaja awal merupakan masa transisi, dimana usianya berkisar antara 13 sampai 16 tahun atau yang biasa disebut dengan usia belasan yang tidak menyenangkan, dimana terjadi perubahan pada dirinya baik secara fisik, psikis, maupun secara sosial (Hurlock, 1992).

b. Ciri-ciri

Menurut Hurlock (1992), ciri-ciri remaja adalah sebagai berikut :

- 1) Pertumbuhan fisik, remaja akan mengalami perubahan fisik dengan cepat dibandingkan dengan perubahan masa kanak-kanak dan dewasa.
- 2) Perkembangan seksual, pada remaja sudah timbul ciri-ciri seks primer dan seks sekunder.
- 3) Cara berpikir kausalitas, menyangkut hubungan sebab akibat remaja sudah mulai mampu berpikir kritis.

- 4) Emosi yang meluap-luap, remaja masih memiliki emosi yang labil dan emosinya lebih menguasai dirinya dibanding berpikir realita.
- 5) Mulai tertarik dengan lawan jenis, remaja mulai tertarik dengan lawan jenis dan mulai berpacaran.
- 6) Menarik perhatian lingkungan, remaja mulai menarik perhatian dari lingkungan mereka dan berusaha mendapatkan status dan peran.
- 7) Terikat dengan kelompok, remaja lebih tertarik pada kehidupan peer group sehingga orang tua dinomor duakan dan kelompok harus dinomor satukan.

c. Tugas-Tugas Perkembangan

Sepanjang rentang kehidupan, manusia berkembang melewati 13 fase (Hurlock, 1992) yang dikelompokkan berdasarkan ciri-ciri tugas perkembangan masing-masing. Setiap fase memiliki tugas-tugas tertentu sebagai fungsi dari peran yang harus dijalani. Tugas-tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut :

- 1) Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- 2) Mencapai peran sosial pria dan wanita
- 3) Menerima keasaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- 4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- 5) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- 6) Mempersiapkan karir ekonomi.
- 7) Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- 8) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

2. PERMASALAHANNYA

Masa remaja juga dapat disebut sebagai masa evaluasi, komitmen, dan pengambilan keputusan. Sehingga, sangat dibutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar terlebih orangtua. Para remaja juga membutuhkan kesempatan untuk mengetahui hal-hal apa saja yang seharusnya dihindari, guna untuk mencegah perilaku-perilaku yang menyimpang. Berikut merupakan beberapa permasalahan yang mungkin dihadapi oleh remaja:

a. Kecemasan

Kecemasan merupakan hal yang umum dialami oleh manusia terlebih remaja. Kecemasan yang berlebihan akan berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari maka dari itu penting sekali memberikan penanganan pada remaja yang mengalami kecemasan berlebihan. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya Wiramihardja (2005) Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi Ramaiah (2003). Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Menurut Sundari (2004) ada beberapa gejala-gejala yang menandai seseorang mengalami kecemasan. Yaitu :

1) Gejala-gejala yang bersifat fisik, diantaranya adalah :

- Jari tangan dingin,
- Detak jantung makin cepat
- Berkeringat dingin
- Kepala pusing
- Nafsu makan berkurang
- Tidur tidak nyenyak
- Dada sesak.

2) Gejala yang bersifat mental, adalah :

- Ketakutan merasa akan ditimpa bahaya
- Tidak dapat memusatkan perhatian
- Tidak tenteram
- Ingin lari dari kenyataan.

b. Depresi

Depresi merupakan gangguan perasaan yang umum terjadi dan berdampak buruk pada penderita, serta orang yang peduli terhadap penderita. Bukan hanya sesaat namun

depresi berdampak dalam jangka waktu tertentu yang akan mengganggu aktivitas individu. Biasanya depresi muncul bersamaan dengan gejala kecemasan, yang ditandai dengan hilangnya ketertarikan terhadap aktivitas, sulit tidur, kurangnya konsentrasi, tidak punya harapan dan munculnya perasaan tidak bahagia. Menurut DSM IV-TR (1994) gejala depresi dikelompokkan menjadi empat, yaitu :

- 1) Adanya perubahan pada nafsu, berat badan, sleep, dan aktivitas psikomotor.
- 2) Adanya perasaan tak berharga dan bersalah.
- 3) Susah untuk berfikir, sulit konsentrasi atau sulit mengambil keputusan.
- 4) Adanya kesalahan dalam persepsi hidup, merencanakan untuk bunuh diri.

Menurut Maramis (1990), ada beberapa macam jenis depresi yaitu

- 1) *Major depressive disorder* merupakan gangguan depresi yang di tandai dengan terganggunya aktivitas sehari hari, merasa sedih berkelanjutan dan tidak punya harapan. Beberapa orang biasanya mengalami *Major depressive disorder* sekali dalam hidup namun terdapat orang yang mengalami *Major depressive disorder* beberapa kali dalam hidupnya
- 2) *Dysthymic disorder* merupakan gangguan depresi yang diderita seseorang selama lebih dari dua tahun. Perbedaan dengan *major depressive*, disini penderita terkadang masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari terkadang tidak mampu melakukan aktivitas
- 3) *Minor Depression* merupakan gangguan depresi yang diderita selama 2 minggu. Gejala yang muncul pada *Minor Depression* tidak berbeda dengan *major depression*, namun tidak semua gejala di *major depression* muncul di *minor depression*. *Minor Depression* berpotensi berkembang menjadi *major depression* bila penderita tidak segera mendapat perawatan.

c. Keluarga

Keluarga merupakan wadah pertama dimana anak bisa mengembangkan dirinya. Seperti layaknya pemerintahan kecil anak harus mengikuti peraturan yang terdapat pada suatu keluarga. Keluarga memiliki kedudukan yang sangat penting terhadap perkembangan anak. Biasanya remaja akan banyak mengamai problem dengan keluarga selama proses perkembangan. Keluarga terdiri dari ayah, ibu dan anak yang memiliki tugas sendiri dan memiliki tujuan tertentu yang harus dicapai. Setiap tahapan perkembangan memiliki masa kritis yang harus dilalui dengan sukses oleh remaja. Selama proses ini keluarga berperan penting dalam mendampingi si remaja untuk bisa sukses

melalui tahapan perkembangannya. Pada tahapan remaja biasanya akan membentuk suatu hubungan pertemanan atau biasa disebut *peer relation*. Bila remaja salah memilih teman maka banyak hal yang bisa membahayakan hidupnya. Keluarga dituntut berperan aktif terhadap setiap pertemanan yang ada pada remaja. Salah Satu sumabangan keluarga pada remaja adalah mencegah terjadinya kenakalan remaja yang biasa terjadi. Kenakaln remaja sendiri Sarwono (2002) mengungkapkan kenakalan remaja sebagai tingkah laku yang menyimpang dari norma-norma hukum pidana. Adapun beberapa hal yang memicu munculnya kenakalan remaja:

- 1) Keluarga yang Broken Home
- 2) Orang tua yang bercerai
- 3) Kebudayaan bisu dalam keluarga atau kurangnya komunikasi.
- 4) Perang dingin dalam keluarga
- 5) Pendidikan yang salah dengan memanjakan anak

d. Akademik

Permasalahan akademik yang terjadi pada remaja biasanya timbul karena ketidaknyamanan untuk berada di sekolah. Berikut ini adalah tanda- tanda remaja mengalami permasalahan dengan akademiknya:

- 1) Penurunan nilai pada satu atau lebih mata pelajaran
- 2) Kurang tertarik pada kegiatan ekstrakurikuler
- 3) Memiliki sedikit teman dan merasa malu saat berbincang dengan teman.
- 4) Menolak membicarakan sekolahnya saat orang tua menaiayi
- 5) Jarang mengerjakan PR
- 6) Mencari alasan untuk tidak pergi ke sekolah atau bolos sekolah
- 7) Ada yang mengganggu dan mengintimidasi.

e. Hubungan dengan teman

Sebagai mahluk sosial maka remaja juga memerlukan interaksi dengan temannya. Remaja memerlukan membentuk suatu hubungan pertemanan dengan teman sebayanya guna memfasilitasi kebutuhan tahap perkembangannya. Hubungan pertemaan biasa dilakukan karena adanya kesamaan dan rasa suka. Kegagalan membentuk hubungan pertemanan akan berdampak pada kondisi psikologis remaja. Pertemanan antar teman sebaya biasanya akan meunculkan kelompok-kelompok dengan identitasnya masing-masing. Mereka mempunyai lambang kebiasaan khusus bahkan memiliki cara berpenampilan tersendiri yang berbda dari orang lain. Kelompok

pertemanan ini biasa terbentuk ketika remaja ingin bebas dari kontrol orang dewasa serta ingin mencari jati diri. Hal ini yang sering menjadi kerisauan banyak pihak terutama keluarga. Namun yang perlu digaris bawahai dalam menjalin hubungan pertemanan, remaja harus berhati-hati. Remaja yang telah sukses memebangun hubungan perememanan biasanya kan terlibat hubungan yang sangat mendalam dengan kelompoknya. Sehingga bebrpa remaja rela melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan dirinya, remjaa akan menjdi loyal tanpa berfikir benar-salah. Bahkan remaja tidak akan segan untuk menjauh dari keluarga agar biasa diterima dikelompoknya. Oleh karena itu untuk menghindari permaslaahn yang kan timbul remaja harus pandai dalam bersosialisasi. Selain keberhasilan juga terdapat kegagalan yang berdampak pada kondisi psikologis remaja. Berikut ini beberpa hal yang bisa mempengaruhi gagalnya remaja dalam membantu pertemanan:

1) A (adaptasi yaitu menyesuaikan diri)

Dalam menjalin suatu hubungan baru penyusunan diri merupakan hal yang penting, begitu pula dalam membentuk peer relationship. Remaja yang tidak mampu segera menyesuaikan dengan lingkungan maka akan segera ditinggalkan hal ini akan menjadikan masalah bagi remaja tersebut.

2) G (pencapaian tujuan)

Dalam menajlin suatu pertemanan biasanya didasai adanya kesamaan baik dari kebiasaan maupun tujuan hidup. Permasalahn muncul bila tujuan kelompok tersebut mengarah ke dalam hal-hal negative, karena tidak semua tujuan bersifat positif.

3) I (integrasi)

Dalam menjalin suatu hubungan dengan teman maka harus ada kesinambungan antaran peraturan dengan hubungan pertemanan. Permasalahan muncul ketika norma yang dianut remja saat berteman tidak sesuai dengan norma yang ada dalam keluarga. Pada kondisi ini ada dua hal yang akan terjadi pertaam remaja kan menjauh dari keluarga agar bisa diterima dan Kedua remaja akan menjauh dari temannya. Hal ini sangat penting diperhatikan karena baik keluarga, teman maupun lingkungan memiliki kontribusi yang cukup besar dalam membentuk kepribadian.

4) L (mempertahankan pola)

Seperti yang telah dijelaskan diatas perbendaan norma akan memberikan permaslaahn sendiri dalam menjalin hubungan pertemanan. Yang terpenting adalah

dalam menjalin pertemanan remaja tidak boleh keluar dari norma dan kaedah-kaedah keluarga, pendidikan dan agama.

f. Inferioritas

Inferioritas merupakan perasaan tidak mampu menggapai tujuan karena diri memiliki banyak kekurangan. Selama proses pencarian jati diri sering sekali muncul perasaan kurang percaya diri, merasa dirinya buruk dan merasa dirinya tidak bisa seperti yang lain. Sehingga anak akan menarik diri dari lingkungan Permalahan ini sering terjadi pada remaja yang sedang berkembang.

g. Agama dan Moral

Remaja merupakan proses dimana seluruh organ tubuh sudah berfungsi secara maksimal namun tidak selalu dibarengi dengan emosinya. Emosi remaja sering sekali naik turun dan terkadang remaja ingin berdiri sendiri dalam rangka pencarian jati diri. Bila ditinjau berdasarkan tugas perkembangan semua remaja akan mengalami ketidakstabilan emosi dan pencarian jati diri. Dalam hal ini, penanaman nilai-nilai agama maupun moral sejak dini merupakan hal yang penting. Namun terkadang remaja memiliki masalah juga terhadap nilai agama dan moral. Moral sendiri berarti nilai manusia menyebut ke manusia atau orang lainnya dalam tindakan yang memiliki nilai positif. Manusia yang tidak memiliki moral disebut amoral artinya dia tidak bermoral dan tidak memiliki nilai positif di mata manusia lainnya. Sehingga moral adalah hal mutlak yang harus dimiliki oleh manusia. Moral secara eksplisit adalah hal-hal yang berhubungan dengan proses sosialisasi individu tanpa moral manusia tidak bisa melakukan proses sosialisasi. Moral dalam zaman sekarang memiliki nilai implisit karena banyak orang yang memiliki moral atau sikap amoral itu dari sudut pandang yang sempit. Moral itu sifat dasar yang diajarkan di sekolah-sekolah dan manusia harus memiliki moral jika ia ingin dihormati oleh sesamanya. Moral adalah nilai ke-absolutan dalam kehidupan bermasyarakat secara utuh. Remaja yang tidak memiliki norma dan pendirian juga akan mudah terpengaruh dengan kelompoknya. Maka dari itu penting sekali membekali remaja dengan moral serta agama sehingga remaja tidak mengalami konflik karena hal ini.

B

KONSEP DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING

TUJUAN

- Memahami konsep dasar bimbingan dan konseling serta perbedaan maupun persamaannya.

DURASI : 45 Menit

METODE

- Ceramah
- Diskusi

MATERI PENGANTAR

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari kata “guidance” berasal dari kata kerja “to guide yang mempunyai arti “menunjukkan, membimbing, menuntun, ataupun membantu.” Sesuai dengan istilahnya, maka secara umum bimbingan dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan.

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa; agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku (Prayitno, 2004).

Djumbuh dan Surya (1975) memberikan pandangannya tentang bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis kepada individu untuk memecahkan masalah yang dihadapinya. Winkel (2005) memberikan definisi bimbingan ialah usaha melengkapi individu dengan pengetahuan, pengalaman dan informasi tentang dirinya sendiri. Sedangkan menurut Bernard & Fullmer (1969) mengemukakan bahwa bimbingan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan realisasi pribadi setiap individu.

Berdasarkan pengertian konseling menurut para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu atau beberapa orang dengan memberikan pengetahuan tambahan untuk memahami dan

mengatasi permasalahan yang dialami oleh individu atau seseorang tersebut, dengan cara terus menerus dan sistematis.

Secara etimologi, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu "*Consilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan kata "menerima" atau "memahami". Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli (Prayitno, 2004).

Menurut Bernard dan Fullmer (dalam Prayitno dan Amti, 1994) Konseling meliputi pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan, motivasi, dan potensi-potensi yang unik dari individu dan membantu individu yang bersangkutan untuk mengapresiasi ketiga hal tersebut.

Sedangkan menurut Sulianti Saroso, Konseling adalah proses pertolongan dimana seseorang dengan tulus dan tujuan jelas, memberi waktu, perhatian dan keahliannya, untuk membantu konseli mempelajari keadaan dirinya, mengenali dan melakukan masalah terhadap keterbatasan yang diberikan lingkungan.

Berdasarkan pengertian konseling menurut para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan proses pemberian bantuan secara intensif dan sistematis dari seorang konselor kepada konselinya dalam rangka pemecahan suatu masalah agar konseli mendapat pilihan yang baik. Disamping itu juga diharapkan agar konseli dapat memahami dirinya (*self understanding*) dan mampu menerima kemampuan dirinya sendiri.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Secara garis besar, tujuan bimbingan dan konseling dibagi menjadi 2, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Guna memperjelas apa yang menjadi tujuan umum dan khusus, akan disampaikan penjelasannya sebagai berikut:

a. Tujuan Umum

Ditinjau dari perkembangan konsepsi bimbingan dan konseling senantiasa mengalami perubahan, dari yang sederhana sampai yang komprehensif. Tujuan umum bimbingan dan konseling dengan mengikuti pada perkembangan konsepsi bimbingan dan konseling pada dasarnya adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang

dimilikinya, berbagai latar belakang yang ada, serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya.

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus bimbingan dan konseling merupakan penjabaran tujuan umum tersebut yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya. Dengan demikian maka tujuan khusus bimbingan dan konseling untuk tiap-tiap individu bersifat unik pula, artinya tujuan bimbingan dan konseling untuk individu yang satu dengan individu yang lain tidak boleh disamakan.

3. Perbandingan Bimbingan Dan Konseling

Persamaan yang lebih jelas antara bimbingan dan konseling terletak pada tujuan yang hendak dicapai, yaitu sama-sama berusaha untuk memandirikan individu, sama-sama diterapkan dalam program persekolahan, dan sama-sama mengikuti norma-norma yang berlaku di lingkungan masyarakat tempat kedua kegiatan itu diselenggarakan. Sedangkan perbedaan antara bimbingan dan konseling terletak pada segi isi kegiatan dan tenaga yang menyelenggarakan. Dari segi isi, bimbingan lebih banyak bersangkut paut dengan usaha pemberian informasi dan kegiatan pengumpulan data tentang siswa dan lebih menekankan pada fungsi pencegahan sedangkan konseling merupakan bantuan yang dilakukan dalam pertemuan tatap muka antara dua orang manusia yaitu antara konselor dan konseli.

Dilihat dari segi tenaga, bimbingan dapat dilakukan oleh orangtua, guru, wali kelas, kepala sekolah, dan orang dewasa lainnya kepada individu yang memerlukannya. Sedangkan konseling, hanya dapat dilakukan oleh tenaga-tenaga yang telah terdidik dan terlatih karena sifat dan kegiatannya yang khas.

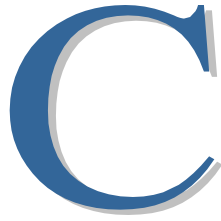
4. Perkembangan Konsepsi Dalam Bimbingan Konseling

Di negara yang bimbingan konselingsnya telah maju, terutama di negara Amerika Serikat, perkembangan gerakan bimbingan konseling yang memberikan makna berbeda terus berlangsung. Miller (1961) meringkaskan perkembangan bimbingan konseling kedalam lima periode.

Pada awal perkembangan, gerakan BK yang diprakarsai oleh Frank Parson, pengertian bimbingan baru mencakup bimbingan jabatan, tahap ini biasanya disebut sebagai periode parsonian. Periode kedua, bimbingan lebih memusatkan pada bimbingan pendidikan. Pada periode ketiga pelayanan untuk penyelesaian diri mendapat perhatian

utama. Periode keempat gerakan bimbingan menekankan pentingnya proses perkembangan individu. Pada tahap kelima, tampak adanya dua arah yang berbeda yaitu kecenderungan yang ingin kembali ke periode pertama, dan kecenderungan yang lebih menekankan pada rekonstruksi sosial dalam rangka membantu pemecahan masalah yang dihadapi individu.

Perkembangan yang lebih lanjut tentang rumusan bimbingan dan konseling memperlihatkan gejala yang menarik. Belkin (1975) secara tegas menolak konsep, rumusan, ataupun penjelasan yang mengecilkan arti istilah konseling. Daripada meletakkan konseling sebagai bagian dari bimbingan, akan lebih baik dan menguntungkan untuk membangun rumusan tentang konseling yang meliputi juga segala sesuatu yang selama ini disebutkan sebagai bagian dari pelayanan bimbingan.



Asesmen Dalam konseling

TUJUAN

- Mengetahui apa itu asesmen dalam proses konseling
- Mengetahui aspek-aspek asesmen dalam proses konseling

DURASI : 60 Menit

METODE

- Ceramah
- Diskusi

MATERI PENGANTAR

1. Definisi Asesmen

Asesmen dalam konseling biasanya berjalan bersamaan dengan proses konseling itu sendiri. Tidak jarang selama proses konseling juga dilakukan asesmen sehingga terkadang sangat sulit membedakan antara asesmen dan konseling. Asesmen dalam konseling bersifat fleksibel, artinya tidak ada batas waktu yang kaku bagi konselor dalam melakukan asesmen. Dalam hal ini, sebaiknya konselor mempertimbangkan tentang apakah permasalahan konseli telah terungkap atau masih perlu diperdalam. Apabila semua informasi telah mencukupi baik informasi yang diperoleh dari konseli sendiri (autoanamnesis) maupun dari pihak lain (alloanamnesis) dan konselor telah memahami secara keseluruhan permasalahan yang dialami konseli, maka asesmen dapat dilakukan. Tetapi apabila informasi yang diperoleh masih belum akurat (belum mendalam), melakukan asesmen hanya akan membuat kesimpulan yang akan mengacaukan proses konseling.

Asesmen yang dilakukan oleh konselor akan memberikan efek pada diri konseli. Hakney dan Cormier (dikutip dari Anwar, 2014) menyebutkan bahwa ada dua efek yang akan timbul yaitu positif dan efek negatif. Adapun efek positif dari asesmen, antara lain:

a. Efek positif

- ✓ Konseli merasa bahwa konselor memahami masalahnya.
- ✓ Menimbulkan perasaan lega pada diri konseli.
- ✓ Konseli merasa memiliki pengharapan.

- ✓ Konseli termotivasi melakukan perubahan yang diperlukan.
- b. Efek negatif
 - ✓ Timbulnya kecemasan di dalam diri konseli.
 - ✓ Konseli merasa diintrograsi.
 - ✓ Konseli merasa dievaluasi dan bertanya-tanya bagaimana keadaan dirinya. Apakah dia bodoh, gila, atau adakah hal yang salah pada dirinya.

Apapun konsekuensinya, baik positif maupun negatif, asesmen wajib dilakukan. Jangan dikarenakan konselor takut konseli akan bertambah tertekan karena asesmen yang dilakukan, konselor meniadakan asesmen akan mengganggu keefektifan proses konseling.

2. Aspek Asesmen dalam konseling

Hackney dan Cornier (Anwar, 2014) mengatakan bahwa aspek-aspek asesmen dalam konseling, yaitu :

a. *Intake interview*

Intake interview adalah wawancara yang dilakukan konselor terhadap konseli atau orang terdekat konseli yang dilakukan sebelum proses konseling dimulai. Adapun yang termasuk dalam intake interview adalah :

1) Identitas konseli

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Tempat, Tgl. Lahir :
 Status Pernikahan :
 Pekerjaan :
 Alamat Rumah :
 No. Telepon :

Berdasarkan data identifikasi ini, konselor dapat pula mengetahui bagaimana latar belakang kehidupan ekonomi dan sataus sosialnya di masyarakat.

2) Riwayat Pribadi

Adapun hal-hal terkait dengan aspek ini adalah :

- ✓ Riwayat medis : apakah konseli pernah mengidap penyakit tertentu yang mengganggu aspek psikisnya, atau apakah Klein memiliki cacat fisik.
- ✓ Riwayat pendidikan : mulai dari konseli mengikuti pendidikan formal sampai selesai.

- ✓ Riwayat pekerjaan : hubungan dengan rekan kerja, kondisi tempat kerja secara umum dan beberapa kali pindah kerja.
- ✓ Riwayat seksual dan pernikahan : apakah sudah berkeluarga? Bagaimana hubungan dengan pasangan saat ini? Alasan menikah?

3) Tatanan konseli saat ini

Hal yang diungkap setelah mengetahui riwayat pribadi konseli adalah mengenai kondisi kehidupan konseli saat ini. Pertanyaan yang sering kali muncul dalam wawancara adalah :

- ✓ Bagaimana konseli menjalani hari-harinya?
- ✓ Bagaimana kehidupan beragama konseli?
- ✓ Apa yang konseli lakukan di hari santainya?
- ✓ Dimana konseli sering menghabiskan waktunya?

4) Riwayat keluarga

Keluarga adalah orang-orang yang paling memiliki hubungan dekat dengan konseli. Untuk itu gambaran mengenai keadaan keluarga konseli harus pula diungkap dalam intake interview. Hal-hal yang perlu diketahui adalah :

- ✓ Usia orangtua, pekerjaan, deskripsi kepribadian orangtua, hubungan ayah dan ibu, peranan orang tua dalam keluarga, hubungan konseli dengan orangtua.
- ✓ Bagaimana hubungan konseli dengan saudara-saudaranya.
- ✓ Deskripsi kehidupan keluarga.

Beberapa konseli menghadapi permasalahan karena hubungannya dengan keluarga. Untuk itu memahami keadaan keluarga konseli secara keseluruhan akan memudahkan konselor menemukan insight dalam menangani konseli.

5) Penyampaian masalah oleh konseli

Penyampaian masalah oleh konseli adalah hal terakhir sekaligus hal pokok yang diungkap dalam intake interview. Walaupun terkadang konseli masih kurang jelas menyampaikan apa yang menjadi masalahnya, tidak menutup kemungkinan seorang konselor dapat menangkap inti masalah konseli yang sebenarnya. Hal-hal yang diperoleh di sini adalah :

- ✓ Bagaimana konseli menyikapi masalah yang dihadapinya?
- ✓ Sejauh mana masalah ini mengganggu aktivitas konseli?
- ✓ Bagaimana intensitas kemunculannya?
- ✓ Sejak kapan dan sudah berapa lama masalah dirasakan konseli?

✓ Bagaimana proses berkembangnya masalah?

- ✓ Apa yang membuat konseli bersedia menjalani proses konseling (harapan)?

Selain *intake interview* yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli untuk menggali riwayat hidupnya, maka hal penting lainnya yang harus dilakukan konselor adalah melakukan observasi. Observasi adalah pengamatan terhadap diri konseli berdasarkan fisik yang terlihat dari luar. Adapun hal-hal yang dapat diobservasi adalah sikap tubuh (*gesture*), suara, intonasi, pakaian, ekspresi wajah, jarak duduk, cara menjawab, kontak mata, dll.

b. Definisi Masalah

Setelah *intake interview* dilakukan, maka konselor harus melihat definisi masalah konseli. Pendefinisian masalah adalah tahapan eksplorasi masalah dilakukan. Definisi masalah bukanlah apa yang disampaikan konseli pada saat *intake interview*. Tetapi masalah-masalah yang diungkapkan konseli setelah konselor melakukan eksplorasi. Konselor harus benar-benar jeli menangkap pesan masalah sebenarnya dari konseli, bukan apa yang konseli nyatakan ketika wawancara. Misalnya, konselor harus benar-benar memahami makna dari “tidak percaya diri” bagi konseli. Apakah dia memaknai tidak percaya diri karena tidak terbiasa tampil di depan umum atau jarang berinteraksi dengan orang lain atau karena ia fokus kepada kekurangan fisik yang ia miliki (atau menurutnya kurang).

Menurut Hackey dan Cormier (Anwar, 2014) ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika seorang konselor ingin mengeksplorasi masalah konselinya. Hal tersebut diantaranya :

- ✓ Apa yang menjadi unsur masalah konseli?
- ✓ Bagaimana pola peristiwa masalah itu terjadi?
- ✓ Berapa lama masalah dialami?
- ✓ Bagaimana keterampilan konseli menangani masalah atau apa yang sudah dilakukan untuk menangani permasalahan tersebut?

Untuk lebih jelasnya akan diulas secara detail berikut ini

1) Unsur Masalah Konseli

Unsur-unsur masalah konseli dapat berasal dari pikiran, perasaan, tingkah laku, keluhan fisik, dan hubungan interpersonal. Dalam hal ini

Hackey dan Colnier (Anwar, 2014) mengemukakan cara-cara masalah termanifestasi dalam diri konseli :

- Perasaan-perasaan yang dihubungkan dengan masalah (misalnya: konseli menjadi bingung, takut, gelisah, depresi, dan marah).
- Kognisi yang dihubungkan dengan masalah (termasuk pikiran, persepsi, dan self talk).
- Tingkah laku yang dihubungkan dengan masalah tingkah laku lebih bersifat nyata atau tampak oleh konselor.
- Keluhan fisik dan somatic yang dihubungkan dengan masalah.
- Aspek interpersonal dan masalah (efek masalah terhadap orang di sekitar konseli).

2) Pola Peristiwa

Hal-hal yang perlu dieksplorasi dari pola peristiwaini, misalnya :

- Kapan masalah terjadi? Dimana dan dengan siapa?
- Apa yang terjadi sebelum masalah muncul?
- Apa yang terjadi saat masalah muncul?
- Apa yang terjadi setelah masalah muncul?
- Apa yang membuat masalah membaik atau menghilang?
- Apa yang membuat masalah semakin buruk?

3) Lamanya Masalah

Hal-hal yang perlu dieksplorasi dalam hal ini adalah :

- Sudah berapa lama masalah ini terjadi?
- Seberapasing sering masalah terjadi
- Berapa lama jangka waktu penyelesaiannya jika masalah ini terjadi?

4) Keterampilan Konseli Menangani Masalahnya

Hal ini berkaitan dengan cara-cara konseli untuk mengatasi masalah-masalahnya. Konselor harus dapat menggaliya semaksimal mungkin agar dapat diketahui sejauh mana kemampuan konseli mengatasi masalahnya sendiri tanpa bantuan orang lain yang perlu dieksplorasi dalam hal ini adalah :

- Bagaimana cara konseli menanggulangi masalahnya selama ini?
- Apakah konseli pernah berhasil mengatasi masalahnya?
- Kekuatan dan dukungan apa saja yang membantu konseli menghadapi masalahnya?
- Bagaimana pandangan konseli terhadap lingkungan sekitarnya?
- Apakah konseli menggunakan nilai-nilai agama untuk menyelesaikan masalah?



KONSELOR YANG EFEKTIF

TUJUAN

▪

DURASI

METODE

MATERI

Pentingnya peran yang diemban konselor, maka untuk menopang tugas-tugasnya ada dua hal yang akan dibahas, yaitu pertama aspek keahlian dan keterampilan konselor berpengaruh terhadap keberhasilan konseling; kedua, kepribadian yang harus dimiliki konselor untuk menopang keberhasilannya dalam menjalankan hubungan konseling.

1. Keahlian dan keterampilan

Aspek keahlian (expertise) dan keterampilan (skill) yang dimiliki konselor merupakan salah satu alasan mengapa konseli mendatangi atau melakukan konseling.

2. Kepribadian, aspek-aspeknya adalah :

a) Spontanitas dan sensitif

Spontanitas menyangkut kemampuan konselor untuk merespon peristiwa ke situasi yang sebagaimana yang dilihatnya dalam hubungan konseling. Artinya spontanitas untuk merespon keadaan yang terjadi pada situasi konseling, yang tidak bisa diprediksi sebelumnya. Sensitif jika dikaitkan dengan spontanitas adalah sensitif terhadap kebutuhan-kebutuhan klien, sehingga memberikan respon yang tepat sesuai dengan kebutuhan konseli.

b) Konsentrasi

Konselor berusaha untuk memfokuskan diri sepenuhnya kepada konsellee, seperti berusaha mendengarkan dengan baik, memperhatikan seluruh gerakan, ekspresi, intonasi suara, perilaku keseluruhan yang ditunjukkan oleh konseli dan semuanya berhubungan dengan pribadi konseli.

c) Menerima konseli apa adanya dan yakin konseli dapat berubah

Konselor harus siap menerima konseli bagaimanapun kondisi dan latar belakangnya. Menerima dan menghargainya sebagai manusia yang utuh tanpa label-label yang lebih bersifat negatif tentang dirinya, tetapi melihat sesuatu yang positif pada konseli.

Dalam upaya membantu klien supaya dia berubah, seorang konselor harus percaya bahwa konseli dapat berubah. Konseli mempunyai aspek-aspek positif untuk menunjang perubahan itu.

d) Hangat

Seseorang akan memiliki keberanian untuk menyampaikan sesuatu jika orang yang dihadapinya bersikap hangat dan penuh perhatian. Menyapa konseli dengan ketulusan hati untuk membantu membuat komunikasi menjadi menyenangkan. Kehangatan tertampilkan melalui intonasi suara, ekspresi, mata, *posture* (sikap tubuh) dan *gesture* (mimik muka serta gerakan-gerakan fisik).

e) Asli, jujur, dan otentik

Dalam hubungan konseling harus tampil asli dan jujur. Asli berhubungan erat dengan keterbukaan diri, yaitu mampu untuk membagi pengalaman berdasarkan kehidupan nyata yang pernah ia alami kepada konseli, tanpa mengganggu proses konseling.

f) Respek

Senantiasa mengemukakan pertanyaan-pertanyaan positif yang dapat memperkaya klien dan mendorong klien untuk maju dan berkembang terus.

g) Stabilitas emosi

Dapat menunjukkan emosi yang sesuai dengan kebutuhan konseli selama proses konseling.

h) Empati

Empati merupakan kunci diwujudkannya aspek-aspek di atas. Sehingga untuk mewujudkan konseling yang efektif, maka konselor harus memiliki empati. Hal ini karena dengan adanya empati, konseli merasakan bahwa ada orang lain yang mau dan bersedia memahami dirinya yang mana sebelumnya tidak pernah ia dapatkan.

E

TAHAPAN PROSES KONSELING

TUJUAN

- Mengetahui tahapan dalam proses konseling.
- Mengetahui apa yang harus dilakukan konselor di setiap tahapan

DURASI : 60 Menit

METODE

- Ceramah
- Diskusi
- Role Play

MATERI PENGANTAR

Beberapa ahli merumuskan beberapa tahapan di dalam proses konseling, walaupun jumlah atau istilahnya berbeda, namun secara umum tetap sama. Nursalim (2013), merumuskan tahapan-tahapan konseling secara umum terbagi menjadi beberapa tahapan. Yaitu

1. Tahap pembinaan hubungan (Rapport)

Hubungan konseling sengaja dikembangkan oleh konselor guna membangun suatu iklim terapeutik yang kondusif yang disebut rapport. Penguasaan keterampilan komunikasi verbal dan nonverbal sangat dibutuhkan dalam tahap ini. Beberapa keterampilan konseling yang dapat memperlancar tahap ini diantaranya keterampilan attending dan active listening. Kedua keterampilan tersebut mengkomunikasikan kepada konseli bahwa konselor tertarik dan berusaha untuk mengerti dengan apa yang mereka katakana atau yang mereka ceritakan.

Pada saat pembinaan hubungan, sering kali konselor perlu memberi gambaran yang tepat tentang konseling, kegiatan ini disebut dengan *structuring*. *Structuring* adalah kerangka kerja yang digunakan konselor dengan konselinya. Kerangka ini

diberitahukan kepada konseli (konseli) dengan jalan memberi penjelasan secara singkat tentang 3 aspek konseling, yaitu :

a) Tanggung jawab

Konselor memberikan informasi kepada konseli tentang tanggung jawab konselor di dalam proses konseling. Konselor dapat menyatakan sebagai berikut :

“Tugas saya sebagai konselor adalah mendengarkan dan mencoba mengerti bagaimana pikiran dan perasaan anda tentang sesuatu hal. Saya tidak akan membuat suatu keputusan untuk anda, tetapi anda sendirilah yang membuat dan memutuskan keputusan yang akan anda lakukan untuk permasalahan anda.

b) Berfokus pada tujuan

Agar konseling efektif, konseli harus mengerti bahwa proses konseling berpusat pada masalah konseli yang akan diubah, yang diwujudkan dalam bentuk tujuan atau target yang akan dicapai. Misalnya :

Contoh 1 : “Dalam konseling ini kita akan memusatkan pada tujuan anda mengikuti proses konseling ini atau target apa yang ingin anda capai pada proses ini?”

Contoh 2 : “Begini saudara, yang perlu saudara ketahui adalah bahwa tujuan konseling ini adalah untuk membantu agar saudara mampu memecahkan masalah yang sedang saudara rasakan. Saya yakin yang paling tahu tentang saudara dan masalah saudara sangat terbatas pada apa yang saudara ceritakan kepada saya. Dengan demikian saya tidak yakin bahwa pertemuan konseling ini akan bermanfaat bagi saudara jika saudara tidak dapat terbuka dan tidak menceritakan masalah saudara yang sesungguhnya kepada saya. Saudara tidak perlu ragu-ragu, sebab kerahasiaan saudara akan saya jamin sepenuhnya. Apakah saudara paham dengan apa yang saya maksudkan?. (tunggu respon konseli).

c) Keterbatasan

Dalam proses konseling, ada hal-hal yang menjadi keterbatasan yang harus dikomunikasikan oleh konselor. Yaitu :

➤ Kewanangan, adapun hal yang bisa disampaikan adalah :

“Saya akan membantu anda sesuai kewenangan saya. Jika permasalahan terjadi di luar kewenangan saya, maka saya akan melakukan referral (merujuk) kepada pihak lain yang lebih berwenang.”

➤ Keterbatasan Waktu

Sampaikan bahwa proses konseling memerlukan beberapa kali pertemuan dan setiap pertemuan memiliki batasan waktu. Hal ini bertujuan agar konseli fokus pada permasalahan yang ingin ia selesaikan.

2. Tahap Asesmen Masalah

Tahap ini dimulai dengan mengidentifikasi masalah konseli atau suatu proses mengumpulkan dan mengolah informasi dengan menggunakan berbagai prosedur dan alat sebagai dasar untuk mengembangkan konseling.

Adapun tugas konselor pada selama proses asesmen adalah :

- a) Mengetahui informasi yang dibutuhkan dan bagaimana cara memperoleh informasi tersebut.
- b) Membatasi permasalahan, konselor dan konseli berusaha mendeskripsikan atau mengidentifikasi problem sespesifik dan seobjektif mungkin. Membatasi masalah juga dimaksudkan untuk memfokuskan permasalahan yang mana yang akan dipilih untuk proses konseling.
- c) Mengeksplorasi masalah, hal ini berhubungan dengan mengidentifikasi komponen-komponen dari permasalahan, faktor-faktor penguat terjadinya masalah, seberapa besar pengaruh permasalahan bagi konseli maupun lingkungan sekitarnya.
 - Contoh pertanyaan untuk mengeksplorasi berat ringannya masalah dan berapa lama masalah berlangsung : “ Menurut ingatan saudara, sejak kapan hal itu terjadi atau menjadi masalah bagi saudara?”
 - Contoh pertanyaan untuk mengeksplorasi usaha-usaha yang pernah dilakukan : “ Sebelum saudara datang pada saya, apakah saudara sudah pernah berusaha mencoba mengatasi permasalahan saudara ini?”.....(tunggu respon konseli). Atau “apa saja yang telah anda lakukan?”

- Contoh pertanyaan untuk mengeksplorasi mengapa usaha-usaha yang telah dilakukan tidak mampu memecahkan masalah konseli : “ Menurut saudara, bagaimana usaha tersebut bisa gagal?”

d) Melakukan verifikasi permasalahan dengan konseli. Hal ini juga dapat dikatakan mempertimbangkan alternative definisi masalah dan menentukan definisi terbaik dari permasalahan yang konseli hadapi.

Contoh percakapan dalam proses konseling :

Konselor : *“Rahma, saya dengar tadi selentingan bahwa kamu ingin membicarakan tentang nilai-nilaimu.”*

Konseli : *“ Iya bu, akhir-akhir ini nilai-nilai saya banyak mengalami penurunan bu.”*

Konselor : *“Rahma bisa menceritakan penurunan yang bagaimana?”*

Konseli : *“ Banyak pelajaran yang tidak dapat saya ikuti dengan baik bu, karena saya merasa tidak fokus. Belum lagi mikirin emak yang tiap hari kerja, mana majikannya emak galak dan banyak tuntutan. Sementara bapak sakit-sakitan, jadi butuh biaya untuk beli obat. Adek yang kecil harus minum susu formula. Saya pingin tetap berprestasi bu, tapi saya bingung apakah harus bertahan atau bagaimana bu?”*

Konselor : *“ Rahma, dari ungkapan perasaanmu tadi saya melihat bahwa kamu sedang mengalami konflik batin yang cukup berat dalam dirimu. Kamu tetap ingin menjadi siswi berprestasi. Akan tetapi melihat situasi di keluarga, membuat kamu menjadi tidak tega dengan ibu yang harus membanting tulang untuk memenuhi kebutuhan keluarga, artinya kamu ingin berperan dalam mengatasi beban ekonomi keluarga.”*

Konseli : *“Iya Bu, Ibu benar...saya sependapat dengan ibu, karena hal itulah yang paling saya rasakan saat ini.”*

3. Tahap Penetapan Tujuan

Setelah dilakukan asesmen permasalahan dan konselor maupun konseli telah merumuskan definisi permasalahan, maka tahap selanjutnya konseli harus menentukan tujuan atau target yang ingin ia capai. Tujuan ini sangat penting untuk

memberi arah pada proses konseling serta sebagai dasar penentuan strategi atau intervensi.

Tujuan konseling yang baik menjadi bagian vital aktivitas konseling. Tujuan konseling harus spesifik dan menunjukkan perubahan nyata yang diinginkan konseli. Kekeliruan penetapan tujuan bisa mengarah pada prosedur yang tidak produktif dan hilangnya kepercayaan konseli pada proses konseling. Menurut Gibson (2008), tujuan konseling yang baik adalah sebagai berikut :

- *Specific* artinya langkah-langkahnya jelas dan teridentifikasi
- *Motivating* artinya memotivasi diri dengan menyatakan “saya akan.”
- *Achievable* artinya konseli apat meraih keberhasilan.
- *Realistic* artinya memiliki jangka waktu yang realistis.
- *Trackable* artinya perubahan dapat diukur dan kemajuan dapat dipantau.

4. Tahap Seleksi Strategi (Solusi)

Strategi merupakan rencana aksi untuk mencapai tujuan konseli. Gibson (2008) menjelaskan menyatakan ada 4 langkah dalam seleksi strategi yaitu

- a) Mendefinisikan problem.
- b) Mengidentifikasi dan mendata semua strategi yang memungkinkan.
- c) Mengeksplorasi konsekuensi strategi yang diusulkan, baik konsekuensi positif maupun negatif.
- d) Memprioritaskan strategi yang paling tepat dan disepakati.

Apapun yang menjadi pilihan konseli, selama pilihan-pilihan tersebut telah disadari secara penuh akan konsekuensi positif maupun negatifnya maka konselor hendaknya memberikan penguatan ataupun dorongan kepada konseli.

5. Tahap Terminasi

Jika rencana sudah menyakinkan konseli, dan berdasarkan pada kenyataan potensi diri dan lingkungan konseli, maka konseling sudah dapat diakhiri.

6. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Setelah proses implementasi dilakukan, diharapkan konseli untuk datang kembali dan menceritakan hasil dari pelaksanaan strateginya tersebut. Ada dua tujuan mengapa konseli harus melaporkan hasil implementasi strateginya, yaitu :

- a) Menentukan kemampuan konseli dan untuk mengetahui hal-hal apa saja yang menjadi penghalang maupun pendorong dari pengimplementasian strategi.
- b) Memperbaiki penampilan konselor dalam menangani kasus pada masa yang akan datang.

Penilaian dalam proses konseling dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa cara, diantaranya :

- a) Laporan dari konseli sendiri, baik secara lisan maupun secara tulisan.
- b) Observasi konselor terhadap konseli.
- c) Laporan dari pihak lain (*significant other*) yang mengetahui dan bertanggung jawab terhadap konseli.

F

KETERAMPILAN DASAR KONSELING

TUJUAN

- Memahami apa-apa saja keterampilan dasar konseling
- Dapat membedakan masing-masing keterampilan dasar konseling
- Dapat mempraktekkan keterampilan dasar konseling

DURASI : 120 Menit

METODE

- Ceramah
- Role Play
- Diskusi

MATERI PENGANTAR

Ada beberapa istilah yang digunakan untuk menyebut sebagai keterampilan dasar konseling dalam praktik konseling, seperti strategi konseling, teknik konseling, dan praktik konseling dasar. Semua istilah tersebut mengandung pengertian yang sama, yakni cara yang digunakan oleh seorang konselor dalam hubungan konseling untuk membantu konseli agar berkembang potensinya serta mampu mengatasi masalah yang dihadapi dengan mempertimbangkan kondisi konseli dan lingkungan, seperti nilai-nilai sosial, budaya, dan agama.

Bagi seorang konselor, mengasah keterampilan dasar konseling adalah hal yang mutlak diperlukan. Sebab, dalam proses konseling, penguasaan teknik merupakan kunci keberhasilan untuk mencapai tujuan konseling. Seorang konselor yang efektif harus mampu merespon konseli dengan teknik yang benar, sesuai dengan keadaan konseli saat ini. Keterampilan dasar tidak luput dari bahasa tubuh tubuh konselor. Hal-hal yang terdapat di dalam keterampilan dasar konseling adalah sebagai berikut:

1. *Attending* (melayani)

Anwar (2014) menyatakan bahwa melayani konseli secara pribadi merupakan upaya yang dilakukan konselor dalam memberikan perhatian secara total kepada konseli. Hal ini ditampilkan melalui sikap tubuh dan ekspresi wajah.

Sumber lain menyebutkan attending sebagai perilaku penerimaan, yang artinya alah satu aspek perilaku dalam membangun *rapport* yang penting dilakukan dalam setiap sesi konseling (AIPC's Counsellor Skills, 2007). Pada saat konselor bertemu dengan konseli, konselor harus dapat menunjukkan kepada konseli bahwa ia tertarik untuk mendengarkan dan membantu mereka. Melalui keterampilan penerimaan ini, konselor diharapkan mampu mendorong konseli untuk berbicara dan menjadi terbuka dengan permasalahan yang mereka miliki. Attending merupakan komunikasi nonverbal yang menunjukkan bahwa konselor memberikan perhatian secara penuh terhadap lawan bicara yang sedang berbicara. Menurut Willis (2009), attending yang baik sangat dibutuhkan karena dapat meingkatkan harga diri konseli, menciptakan suasana yang aman, dan mempermudah ekspresi perasaan konseli dengan bebas. Keterampilan attending terdiri dari kontak mata dengan konseli, meningkatkan posisi tubuh dan ekspresi wajah yang penuh perhatian, meningkatkan keterampilan diam atau *silence* pada saat-saat yang tepat, serta lingkungan yang nyaman.

a) Kontak Mata

Kontak mata pada budaya Barat merupakan hal yang penting untuk dilakukan dan dapat memberikan kesan sopan ketika seseorang berbicara atau mendengarkan orang lain. Hal ini bukan berarti seorang konselor menatap konseli secara terus-menerus, melainkan melakukan kontak mata secara normal seperti biasanya untuk menunjukkan ketertarikan yang tulus kepada hal-hal apapun yang akan dibicarakan oleh konseli.

Kontak mata yang efektif mengekspresikan minat dan keinginan untuk mendengarkan orang lain. Kontak mata memungkinkan konseli menyadari penerimaan konselor terhadap diri konseli beserta pesan-pesan dan keluhan-keluhan yang disampaikan konseli. Kontak mata membantu konseli untuk menggambarkan betapa amannya dia bersama dengan konselor. Di dalam proses konseling kemampuan untuk memiliki kontak mata yang baik merupakan bagian penting dan pokok dari komunikasi antar individu. Kontak mata merupakan salah satu keterampilan mendengarkan yang efektif. Kontak mata yang buruk mungkin menjadi pertanda dari sebuah ketidak acuhan atau ketidaktertarikan.

b) Lingkungan yang nyaman

Attending menuntut pemberian perhatian kepada orang lain. Hal ini tidak mungkin terjadi dalam lingkungan yang bising, hiruk pikuk, dan kacau.

Radio, televisi dan sejenisnya bisa menjadi pengganggu, oleh karena itu perlu dikondisikan.

Menurut Drab () keterampilan penerimaan ini dapat menunjukkan kesadaran dari bentuk kesabaran, dimana konseli nantinya dapat merasa memiliki konselor seutuhnya (termasuk perhatian dan kepedulian). Metode yang dapat dilakukan seperti kontak mata, anggukan, tidak berputar-putar, tidak menjadi bingung, pelafalan yang jelas, melakukan peran sebagai cermin dalam postur tubuh, dll. Metode non verbal dalam keterampilan penerimaan ini sangat diperlukan karena berperan lebih efektif dan banyak dalam meningkatkan kenyamanan konseli selama sesi konseling berlangsung.

Geldard and Geldard (2001) (dalam AIPC's Counsellor Skills, 2007) menyatakan bahwa untuk membuat konseli menjadi terdorong lebih relaks, maka konselor dapat melakukan peran sebagai cermin terhadap posisi tubuh konseli. Sebagai contoh, ketika konseli duduk di tepi kursi dengan tangan yang diulurkan di atas lutut, maka konselor dapat melakukan hal yang sama seperti yang konseli lakukan. Sebagaimana konseli berbicara lebih, konselor diminta untuk terus memperhatikan sebagai salah satu bentuk empati dan pengertian yang diberikan kepada konseli, atau bersandar ke belakang kursi dengan perlahan-lahan untuk mengambil posisi duduk yang lebih relaks. Jika *rapport* telah terbentuk diantara konseli dan konselor, maka konseli akan dengan mudah mengikuti alur yang ada selama sesi konseling berlangsung. Hal ini kemudian akan mengurangi kecemasan konseli dalam menceritakan permasalahannya.

Konseling terdiri dari banyak berbicara dan mendengarkan konseli, tetapi terkadang konselor perlu untuk menjadi diam atau *silence* yang dapat memberikan pengaruh yang besar dalam sesi konseling. Ketika seseorang berperan sebagai konselor untuk yang pertama kalinya, terkadang diam akan menjadi suatu hal yang aneh untuk dilakukan dan setelah itu menjadi terburu-buru untuk menutupi jarak yang ada diantara konseli dengan konselor. Namun demikian, sebagaimana pengalaman seorang konselor dalam menangani sesi konseling semakin bertambah, maka 'keanehan' tersebut akan semakin berkurang, sehingga nantinya konselor akan merasa lebih nyaman dengan konsep "menjadi ada" untuk konseli.

Berikut ini perbandingan sikap attending yang tepat dan kurang tepat

No.	Bahasa Tubuh	Attending yang Tepat	Attending yang Kurang tepat
1.	Kepala	Melakukan anggukan jika setuju	Kaku
2.	Ekspresi	Tenang, ceria, senyum	Kaku, ekspresi melamun, mengalihkan pandangan, tidak melihat saat konseli sedang bicara, mata melotot.
3.	Posisi Tubuh	Agak condong ke arah konseli, jarak konselor dengan konseli agak dekat, duduk akrab berhadapan atau berdampingan	Tegak kaku, bersandar, miring, jarak duduk dengan konseli menjauh, duduk kurang akrab dan berpaling
4.	Tangan	Variasi gerakan tangan/lengan spontan berubah-ubah, menggunakan tangan sebagai isyarat, menggunakan gerakan tangan untuk menekankan ucapan.	Memutuskan pembicaraan, berbicara terus tanpa ada teknik diam untuk memberi kesempatan konseli berpikir dan berbicara
5.	Mendengarkan aktif	Aktif penuh perhatian, menunggu ucapan konseli hingga selesai, diam (menanti saat kesempatan bereaksi), perhatian terarah pada lawan bicara	Terpecah, udah buyar oleh gangguan luar

2. Empati (*emphaty*)

Keterampilan selanjutnya yang diperlukan konselor adalah mampu mempraktikkan dan menanamkan kemampuan empati dalam interaksi konseli dengan konselor. Empati merupakan salah satu keterampilan dalam proses konseling, seseorang akan menjadi terampil untuk melakukan empati apabila dia

berlatih dan menggunakan hati di dalam proses konseling. Adapun cara-cara dalam berlatih empati dapat dilakukan sebagai berikut :

- Mampu mendengarkan dan memperhatikan konseli selama sesi konseling dengan baik.
- Berusaha untuk tidak menghakimi konseli terhadap permasalahan yang dimiliki konseli (tanpa prasangka dan tidak menilai jelek)
- Berusaha menerima secara tepat makna dan perasaan-perasaan konseli.
- Berusaha merasakan kepedihan konseli tetapi dia tidak larut terhanyut karenanya.
- Berusaha untuk membaca tanda-tanda (isyarat, gesture, mimik) yang menggambarkan keadaan psikologis dan emosi yang sedang dialami konseli. Artinya mampu merespon secara tepat kebutuhan konseli tanpa kehilangan kendali

Dalam prakteknya empati terdiri dari :

- Intensitas, dimana dalam intensitas, konselor merespon perasaan yang diekspresikan pada tingkatan tertentu sesuai dengan kebutuhan.
- Konteks, dimana konselor diharapkan mampu menggunakan keterampilan verbal dan non verbal karena mengambil konteks dari pengalaman konseli akan membuat konseli merasa dipahami.
- *Selective responding*, dimana tidak semua konseli akan dengan baik mengekspresikan perasaan mereka, sehingga dalam kasus ini konselor perlu focus terhadap hal-hal yang konkret, seperti pengalaman dan perilaku konseli.

Empati terdiri dari 3 komponen

Ketika konselor mampu memberikan empati dengan sukses maka hal tersebut dapat dilihat melalui respon konseli, seperti anggukan kepala dan respon verbal yang positif. Namun apabila empati seorang konselor dirasa kurang akurat, maka konselor akan menunjukkan perilaku non verbal seperti, frustrasi atau gelisah dengan gerakan yang menunjukkan sinyal “stop”. Oleh karena itu, empati dalam konseling akan membuat konselor :

- Membangun hubungan dengan konseli.
- Menstimulasi *self-exploring* pada konseli.
- Mengecek pemahaman konseli.
- Menyediakan dukungan kepada konseli.

- Membantu komunikasi konseli.
- Fokus perhatian kepada konseli.

Contoh komunikasi di dalam proses konseling yang menunjukkan perilaku empati:

Konseli : “Saya merasa sedih sekali karena setiap pria yang menikahi saya selalu memutuskan untuk menceraikan saya”.

Konselor : “Ehmmm...saya dapat memahami perasaan anda saat ini...”.

3. Refleksi (*Reflection*)

Secara lebih sederhana, refleksi dapat didefinisikan sebagai upaya konselor memperoleh informasi lebih mendalam tentang apa yang dirasakan oleh klien dengan cara memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman konseli. Dalam hal ini, seorang konselor dituntut untuk menjadi pendengar yang aktif. Hal ini senada juga diungkapkan oleh Bolton (Anwar, 2014) yang mengatakan bahwa mendengar adalah lebih dari hanya mendengar saja. Lebih khusus ia mengatakan dalam proses mendengarkan terdapat unsur menyimak, yang berarti konselor harus memperhatikan sungguh-sungguh pesan yang disampaikan oleh konseli. Ada tiga jenis refleksi, yaitu :

a) *Reflecting feeling* (merefleksikan perasaan)

Pada refleksi ini, konselor mencerminkan kembali perasaan yang disampaikan oleh konseli.

Contohnya :

- “Nampaknya yang anda katakan adalah...”
- “Barangkali anda merasa...”
- “Adakah yang anda maksudkan...”

Sedangkan contoh komunikasi di dalam proses konseling yang menunjukkan keterampilan refleksi perasaan konselor, adalah sebagai berikut :

Konseli : “Saya begitu yakin akan menamatkan sekolah pada usia sekarang. Tetapi saya gagal menyelesaikannya. Saya merasa bodoh”.

Konselor : “Jadi, kegagalan itulah yang menyebabkan anda merasa bodoh?”

b) *Reflecting Meaning* (merefleksi makna)

Apabila perasaan dan fakta dicampurkan dalam suatu respon yang akurat, hal inilah disebut sebagai refleksi makna.

Contoh komunikasi di dalam proses konseling yang menunjukkan keterampilan refleksi makna seorang konselor :

Konseli : “ Ibu guru saya terus-menerus bertanya tentang kehidupan saya. Saya tidak ingin dia melakukan hal itu.”

Konselor : “ Anda merasa jengkel karena dia tidak meresppek kehidupan pribadi anda.”

4. Eksplorasi (Eksploration)

Adalah suatu keterampilan konselor untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran konseli. Hal ini penting, karena kebanyakan konseli menyimpan rahasia batin, menutup atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya dengan terus terang.

Teknik eksplorasi memungkinkan konseli untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Sebagaimana refleksi, eksplorasi dibagi menjadi 3 :

a) Eksplorasi perasaan, yaitu keterampilan untuk menggali perasaan konseli yang tersimpan. Konselor dapat menggunakan kalimat-kalimat berikut ini untuk memulai keterampilan eksplorasi perasaan.

- “Bisakah saudara menjelaskan bagaimana perasaan bingung yang anda maksudkan?”
- Saya kira, rasa sedih anda begitu dalam pada peristiwa tersebut. Dapatkah anda menceritakan perasaan sedih anda lebih jauh?”

b) Eksplorasi pengalaman

Eksplorasi pengalaman yaitu keterampilan konselor untuk menggali pengalaman yang dialami oleh konseli. Contoh :

- “Saya terkesan dengan pengalaman yang anda lalui. Namun saya ingin memahami lebih jauh tentang pengalaman tersebut dan pengaruhnya terhadap pendidikan anda.”

c) Eksplorasi Pikiran

Eksplorasi pikiran adalah keterampilan konselor untuk menggali ide, pikiran, dan pendapat konseli. Dalam mengoperasikan keterampilan ini konselor dapat menggunakan kalimat berikut ini.

- “ *Saya yakin anda dapat menjelaskan lebih jauh tentang apa pendapat anda tentang hadirnya ibu tiri dalam rumah anda.*”
- “*Saya kira, pendapat anda mengenai hal itu sangat baik sekali, dapatkah anda menguraikannya lebih lanjut.*”
- *Saya yakin saudara dapat menjelaskan lebih jauh ide anda tentang sekolah sambil bekerja.*”

5. Menangkap Pesan Utama (Paraphrasing)

Ada waktunya konseli mengalami kesulitan untuk menyampaikan permasalahannya secara jelas dan terus terang kepada konselor. Untuk itulah diperlukan kemampuan konselor untuk dapat menangkap pesan utama yang disampaikan oleh konseli. Paraphrasing yang baik akan didapatkan apabila konselor mendengarkan dengan teliti pesan utama konseli, menyatakan kembali pesan utama tersebut dengan ringkas, dan amati respon konseli terhadap konselor. Ada 4 tujuan utama dari teknik paraphrasing, yaitu :

- a) Untuk mengatakan kembali kepada konseli bahwa konselor bersama dia, dan berusaha untuk memahami apa yang dikatakan konseli.
- b) Mengendapkan apa yang dikemukakan konseli secara lebih ringkas.
- c) Memberikan arah wawancara konseling.
- d) Pengecekan kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan konseli.

Contohnya dalam dialog adalah sebagai berikut :

Konseli : “ *Biasanya dia selalu senang dengan saya, namun tiba-tiba dia memusuhi saya.*”

Konselor : “ *Adakah yang akan anda katakan bahwa perilakunya tidak konsisten?*”

Contoh lain :

Konseli : “ *Itu suatu pekerjaan yang baik. Akan tetapi saya tidak mengambilnya. Saya tidak tahu mengapa?*”

Konselor : “ *Nampaknya saudara masih ragu.*”

Contoh lain :

Konseli : “ *Kemarin saya buru-buru ke sana kemari, rasanya saya tidak punya waktu untuk diri saya sendiri. Saya pergi*

6. Keterampilan bertanya (questions skill)

Pertanyaan selama sesi konseling berlangsung dapat membantu konselor dalam membuka area baru dalam diskusi (AIPC's Counsellor Skills, 2007). Pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat membantu menemukan poin-poin penting dalam permasalahan dan membantu untuk mengklarifikasi (memperjelas) informasi yang pada mulanya terlihat membingungkan menurut konselor. Selain itu, pertanyaan-pertanyaan tersebut juga akan membantu konseli untuk berpikir dalam mengingat informasi-informasi yang dimiliki sebagai bentuk dari eksplorasi diri.

Konselor diharapkan lebih berpengetahuan dalam membedakan jenis-jenis teknik pertanyaan, termasuk ketepatan dalam penggunaannya. Meskipun demikian, konselor juga perlu mengetahui pentingnya untuk berhati-hati dalam mengajukan pertanyaan yang berlebihan (*over-questioning*). Bertanya terlalu banyak pertanyaan kepada konseli akan membuat konseli menganggap bahwa konselor sedang mengaturnya dan bahkan mengatur situasi dimana konseli merasa bahwa konselor sebenarnya telah memiliki jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut. Oleh karena itu, dalam menentukan teknik pertanyaan yang efektif, maka konselor penting untuk membiarkan perilaku yang sewajarnya yang dilakukan oleh konseli. Hal tersebut dikarenakan hubungan antara konseli dan konselor sedang berlangsung secara terus-menerus sepanjang sesi konseling dilakukan dan pada permasalahan saat itu.

Terdapat 2 jenis pertanyaan yang biasanya digunakan dalam konseling, yaitu (1) pertanyaan terbuka (*open questions*), dan (2) pertanyaan tertutup (*closed questions*). Adapun penjelasan mengenai kedua jenis pertanyaan tersebut adalah sebagai berikut:

a) Pertanyaan terbuka (*open questions*)

Pertanyaan-pertanyaan terbuka sangat diperlukan untuk memunculkan pernyataan-pernyataan baru dari konseli. Untuk memulai bertanya sebaiknya jangan menggunakan kata "mengapa" dan "apa sebabnya". Sebaiknya gunakanlah kata-kata berikut untuk mengawali pertanyaan Apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, atau dapatkah. Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang tidak dapat dijawab hanya dengan sedikit kata-kata. Pertanyaan ini mendorong konseli untuk berbicara dan memberikan kesempatan

bagi konselor untuk mengumpulkan segala informasi penting mengenai konseli dan perhatian pada permasalahan utama dalam sesi konseling. Sebagai contoh:

- Apa yang membuat Anda datang kemari pada hari ini?
- Bagaimana perasaan anda saat ini?
- Bagaimana Anda bisa memikirkan hal tersebut?
- Dapatkah Anda bercerita kepada saya apa yang membuat Anda datang kemari?

Bagaimana	Seringkali digunakan untuk menanyakan perasaan dan/atau proses.
Apa	Seringkali digunakan untuk mengarahkan konseli pada fakta-fakta dan informasi dari peristiwa tertentu.
Kapan	Seringkali digunakan untuk mengetahui waktu kejadian, termasuk peristiwa di masa lalu dan yang selanjutnya.
Dimana	Seringkali digunakan untuk mengetahui lingkungan dan situasi.
Mengapa	Seringkali digunakan untuk mengetahui alasan-asalan dibalik pernyataan konseli.

Pertanyaan yang menggunakan kata “bagaimana” akan membuat konseli berbicara mengenai perasaan mereka, sedangkan “apa” seringkali mengarahkan konseli untuk berbicara mengenai fakta-fakta tertentu sesuai dengan pokok permasalahan konseli. Pertanyaan “kapan” membawa konseli untuk memberikan informasi mengenai waktu dari peristiwa itu terjadi, dan dalam hal ini juga termasuk peristiwa-peristiwa mendukung lainnya serta informasi yang berkaitan dengan peristiwa tersebut. pertanyaan “dimana” akan mengarahkan konseli untuk berbicara mengenai lingkungan, situasi, atau tempat peristiwa itu terjadi, sedangkan “mengapa” biasanya akan membuat konselor memperoleh serangkaian informasi terkait dengan alasan dari peristiwa itu terjadi atau informasi lainnya yang berkaitan dengan peristiwa tersebut. meskipun demikian, perlu diingat bahwa perhatian perlu dihindari oleh konselor karena ketika konselor mengajukan pertanyaan “mengapa”, maka hal ini dapat memancing perasaan-perasaan tertentu dari sikap *defensive* konseli dan selebihnya bisa jadi akan

membuat konseli merasa seolah-olah mereka perlu untuk membenarkan diri dalam beberapa cara.

b) Pertanyaan tertutup (*closed questions*)

Pertanyaan tertutup merupakan pertanyaan yang dapat dijawab dengan respon yang minimal, seperti “ya” atau “tidak”. Pertanyaan tertutup dapat membantu konselor untuk dapat focus kepada konseli atau mengumpulkan informasi-informasi yang sangat spesifik, seperti :

- Apakah itu adalah jaket Anda?
- Apakah Anda tinggal sendirian?
- Apa Anda menikmati pekerjaan Anda saat ini?

Teknik pertanyaan ini dapat digunakan untuk menggambarkan dan mengklarifikasi peristiwa-peristiwa yang relevan pada saat sesi konseling dilakukan. Meskipun pertanyaan ini secara umum memberikan dampak positif dalam konseling, namun tidak menutup kemungkinan pertanyaan ini dapat berdampak negatif dalam sesi konseling. Kesalahan pada teknik bertanya, waktu yang salah, *interviewer* atau konselor yang tidak terlatih, dapat membuat ketidaknyamanan dan kebingungan pada konseli. Adapun tujuan dari pertanyaan tertutup adalah untuk mengumpulkan informasi, untuk menjernihkan atau memperjelas sesuatu, dan menghentikan omongan konseli yang melenceng dari fokus.

7. Keterampilan Mendengar (*Listening Skill*)

Hal ini seringkali membuat mereka berharap bahwa konselor akan memberikan saran-saran terkait dengan permasalahan yang mereka hadapi. Keadaan inilah yang membuat konselor merasa dituntut untuk mencoba mencarikan solusi bagi konseli. Untuk meminimlisir kemungkinan ini sebagai seorang konselor, cobalah mengingatkan bahwa tugas utama konselor adalah mendengarkan konseli dan memanfaatkan strategi-strategi yang dapat membantu konseli menemukan solusi-solusi mereka sendiri. Dengan begitu keterampilan konseling yang terpenting adalah mendengarkan dengan penuh perhatian.

Peran utama seorang konselor adalah sebagai pendengar. Dengan menyimak apa yang dikatakan oleh konseli, konselor akan dapat membantunya mengurai kebingungannya, mengenali dilemma-dilemanya, menelusuri kemungkinan-kemungkinan pilihan baginya, dan akhirnya keluar dari sesi konseling dengan perasaan bahwa ia telah mendapatkan sesuatu yang bermanfaat dari situ.

Keterampilan ini merupakan keterampilan pokok yang perlu dimiliki oleh seorang konselor untuk mengembangkan interaksi yang positif dan sehat bersama konseli (AIPC's Counsellor Skills, 2007). Mendengar secara aktif (*active listening*) merupakan salah satu cara yang digunakan untuk meningkatkan fokus secara intens terhadap apa yang konselor dengarkan, baik secara kelompok atau individual, dalam rangka untuk memahami apa yang konseli katakan. Sebagai seorang pendengar, konselor diharapkan mampu untuk mengulang kembali (dengan bahasa sendiri) apa yang konseli katakan agar konseli merasa dihargai dan puas. Hal ini bukan berarti seorang konselor semata-mata menyetujui apa yang diutarakan oleh konseli, melainkan untuk memahami apa yang konseli katakan. Biasanya konseli yang datang pada konselor karena mereka memiliki problem dan bingung bagaimana cara menyelesaikannya.

Terdapat beberapa situasi dimana konselor dapat menjadi pendengar aktif dalam rangka meningkatkan *rapport* dengan konseli dan meningkatkan komunikasi secara keseluruhan.

➤ *Information – getting a clear picture*

Menanyakan beberapa pertanyaan untuk mencari tahu tentang kebutuhan, instruksi, dan konteks konseli. Konselor sebaiknya melakukan pengecekan ulang untuk meyakinkan bahwa mereka telah mendengar dan memahami hal-hal detail yang bersangkutan, dan konseli menyetujui fakta-fakta yang ada. Oleh karena itu, mengajukan pertanyaan selama mendengarkan ini akan membuat konseli memahami apa yang konselor maksud serta mencari tahu dan mengkonfirmasi atas hal-hal yang konseli sampaikan.

➤ *Affirmation – affirming, acknowledging, exploring the problem*

Mendengarkan secara aktif kepada konseli yang permasalahannya diakui oleh konselor, akan membuat konseli merasa lebih tertolong. Permasalahan tersebut mungkin atau tidak diselesaikan secara langsung oleh konselor, namun konselor merefleksikan kembali mengenai perasaan konseli dan konten dari

permasalahan tersebut dengan sebuah pernyataan atau melalui dialog yang dilakukan selama beberapa waktu untuk menggali kesulitan dari permasalahan tersebut menjadi lebih dalam.

➤ *Inflammation – responding to a complaint*

Ketika konseli merasa memiliki konflik dan mulai menyalahkan orang lain, maka menjadi pendengar aktif adalah salah satu cara bagi konselor agar tidak turut hanyut dalam emosi atau pun situasi. Ketika konselor menjadi pendengar aktif, maka konseli akan merasa didengarkan dan dipahami, sehingga tingkat emosinya pun akan menurun, serta kemampuan konseli dalam memberi alasan akan dapat berfungsi lebih efektif. Jika emosi konseli tinggi, maka konselor diharapkan dapat memahami emosi tersebut dengan menggunakan keterampilan sebagai pendengar aktif. Hal tersebut kemudian akan membuat keterampilan mendengarkan mengubah situasi yang menantang menjadi situasi yang kooperatif.

8. Dorongan minimal (*minimal encouragement*)

Upaya utama seorang konselor adalah agar konselinya selalu terlibat dalam pembicaraan dan membuka dirinya (*self disclosing*) pada konselor. Dorongan ini diucapkan dengan kata-kata singkat “oh...ya...terus...dan... Tujuannya adalah membuat konseli semakin semangat untuk menyampaikan masalahnya dan mengarahkan pembicaraan agar mencapai sasaran dan tujuan konseling.

Contoh 1

Konseli : “ Saya kehilangan segalanya. Orangtuaku...huhuhu.”

Konselor : “ Terus...”

Contoh 2

Konseli : “ Saya kehilangan pegangan...dan saya...berbuat”

Konselor : “ Ya”

Konseli : “...nekad...”

Konselor : “Lalu”

9. Interpretasi

Dalam interpretasi, seorang konselor harus menggunakan teori-teori konseling dan menyesuaikannya dengan permasalahan konseli hal ini, dilakukan untuk menghindari adanya subjektivitas dalam hubungan konseling. Adapun tujuan

teknik ini adalah untuk memberikan rujukan dan pandangan atas perilaku konseli agar konseli mengerti dan berubah melalui pemahaman dan hasil rujukan baru tersebut.

Contoh 1

Konseli : “ Saya pikir lebih baik mati saja. Tidak ada gunanya lagi saya hidup.semua orang mengucilkan saya.”

dKonselor : “ Hidup ini membutuhkan keberanian kita untuk menjalaninya. Kalau anda berpikir anda telah dikucilkan oleh semua orang, itu tidak bnar. Anda sendirilh yang membuat anda terkucil melalui pemikiran anda yang seperti itu. Jika saja anda anda berani menghadapi kenyataan bahwa anda menyesal atas perbuatan anda, dan anda yakin anda ingin berubah lebih baik, inilah saatnya anda membuktikannya pada semua orang. Bukankah begitu?”

Contoh 2

Konseli : “ *Saya pikir dengan berhenti sekolah dan memusatkan perhatian membantu orang tua berarti bakti saya terhadap keluarga karena adik-adik saya banyak yang amat membutuhkan biaya.*

Konselor : “ *Pendidikan tingkat SMA pada masa sekarang adalah mutlak bagi semua warga Negara. Terutama yang hidup di kota besar seperti anda. Karena tantangan masa depan makin banyak, maka dibutuhkan manusia Indonesia yang berkualitas. Membantu orang tua memang harus. Namun mungkin disayangkan jika orang seperti saudara yang tergolong pandai di sekolah akan meninggalkan SMA.*”

10. Mengarahkan (*directing*)

Kemampuan mengarahkan konseli juga menjadi poin penting dalam teknik konseling. Konselor harus memiliki kemampuan ini agar dapat mengajak konseli berpartisipasi secara penuh dalam proes konseling. Inti dari tujuan tersebut adalah agar konseli bersedia melakukan sesuatu, misalnya menyuruh konseli untuk bermain peran dengan konselor, atau mengkhayalkan sesuatu.

Contoh 1

Konseli : “ *Suami saya sering mengucapkan kata-kata yang kasar dan kotor pada saya. Itu membuat saya tersakiti.*”

Konselor : “ *Bisakah anda memperagakannya di hadapan saya bagaimana cara suami anda ketika memarahi anda.*”

Contoh 2

Konseli : “ *Ayah saya sering marah-marah tanpa sebab. Saya tidak dapat lagi menahan diri.akhirnya terjadi pertengkaran sengit.*”

Konselor : “ *Bisakah saudara mencobakan di depan saya bagaimana sikap dan kata-kata ayah saudara jika memarahi anda.*”

11. Menyimpulkan sementara (*summarizing*)

Hasil percakapan antara konselor dan k lien hendaknya disimpulkan sementara oleh konselor. Tujuan dari menyimpulkan sementara adalah untuk memberikan gambaran kilas balik (*feedback*) atas hal-hal yang telah dibicarakan sehingga konseli dapat menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap, meningkatkan kualitas diskusi, dan mempertajam atau memperjelas fokus pada wawancara konseling.

Contoh

Konselor : “ Setelah kita berdiskusi nenerapa waktu, alangkah baiknya jika kita simpulkan dahulu agar jelas hasil pembicaraannya yang telah kita lalui.dari materi pembicaraan yang kita diskusikan,kita sudah sampai kepada dua hal : pertama, tekad anda untuk bekerja sambilkuliah makin jelas; Kedua, namun hambatan yang akan anda hadapi,seperti yang anda kemukakan tadi, ada beberapa yaitu : sikap orangtua yang menginginkan anda segera menyelesaikan studi, dan yang menginginkan anda segera menyelesaikan studi, dan waktu bekerja yang penuh sebagaimana dituntut oleh perusahaan yang akan anda masuki. Benarkah demikian?”

12. Memimpin (*Leading*)

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa adakalanya konseli terlalu berbelit-belit menyampaikan permasalahannya bahkan melantur dari inti permasalahannya, dalam hal ini seorang konselor diharapkan memiliki keterampilan untuk memimpin percakapan agar tidak menyimpang dari permasalahan sehingga tujuan konseling yang utama dapat tercapai sesuai sasarannya.

Contoh :

Konseli : “ Saya memang tidak lagi menyukainya. Itu mungkin salah...tapi bagaimana bila saya bekerja di tempat yang jauh? Yah...walaupun sebenarnya saya juga ingin menikah dalam waktu dekat.

Konselor : “ Bagaimana bila kita membicarakannya satu persatu dahulu. Tadi anda katakan bahwa anda tidak lagi mencintainya. Mengapa anda tidak menyukainya lagi.

13. Konfrontasi

Konfrontasi adalah suatu teknik konseling yang menantang konseli untuk melihat adanya inkonsistensi atau perbedaan antara perkataan dan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum, dengan kepedihan, dan sebagainya. Adapun tujuan teknik ini adalah untuk :

- a) Mendorong konseli mengadakan penelitian diri secara jujur.
- b) Meningkatkan potensi konseli.
- c) Membawa konseli kepada kesadaran adanya inkonsistensi, konflik, atau kontradiksi diri.

Namun seorang konselor harus melakukan dengan teliti yaitu dengan :

- a) Memberikan komentar khusus terhadap konseli yang tidak konsisten dengan cara tepat waktu.
- b) Tidak menilai apalagi menyalahkan.
- c) Dan dilakukan dengan perilaku attending dan empati.

Contoh :

Konseli : “ Sebenarnya dia tidak menyakiti saya (wajah murung, tangan digenggam, ekspresi sedih).

Konselor : “ Anda mengatakan bahwa dia tidak menyakiti anda, tapi mengapa saya melihat wajah anda begitu sedih ketika mengatakan itu?”

14. Menjernihkan (*Clarifying*)

Ketika konseli menyampaikan peemasalahannya dengan kurang jelas atau samar-samar bahkan dengan keraguan, maka tugas konselor adalah melakukan klarifikasi untuk memperjelas apa sebenarnya yang ingin disampaikan oleh konseli.

Konselor harus melakukannya dengan bahasa dan alasan rasional. Sehingga, mudah dipahami oleh konseli.

Contoh :

Konseli : “ Saya tidak mengerti saya sebenarnya yang harus saya ikuti? Ayah atau ibu saya?”

Konselor “ Bisakah anda sampaikan kepada saya, siapakah di antara mereka berdua yang selalu mengambil keputusan dalam keluarga anda?”

15. Memudahkan (*Facilitating*)

Adalah suatu keterampilan membuka komunikasi agar konseli dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas. Sehingga, komunikasi dan partisipasi meningkat dan proses konseling berjalan efektif.

Konseli : “ Saya yakin anda akan berbicara apa adanya, karena saya akan mendengarkan dengan sebaik-baiknya.”

16. Diam (*silent*)

Dalam proses konseling adakalanya seorang konselor perlu untuk bersikap diam. Adapun alasan konselor melakukan hal ini dapat dikarenakan konselor yang menunggu konseli berfikir, bentuk protes karena konseli bicara berbelit-belit atau menunjang perilaku attending dan empati sehingga konseli bebas bicara. Diam di sini bukan berarti tidak ada komunikasi melainkan tetap ada yaitu melalui perilaku nonverbal. Yang paling ideal, diam itu paling tinggi 5-10 detik dan selebihnya dapat diganti dengan dorongan minimal.

Contoh :

Konseli : “ Saya tidak akan menemuinya lagi...dan saya...”(berfikir).

Konselor : “ ...” (Diam)

Konseli : “ Saya...saya harus bagaimana ...saya tidak tahu...”

Konselor : “ ...” (diam)

17. Mengambil Inisiatif (*Inisiatif*)

Konselor juga harus dapat mengambil inisiatif apabila konseli kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang partisipatif. Konselor mengucapkan kata-kata yang mengajak konseli untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi. Selain itu, inisiatif juga diperlukan apabila konseli kehilangan arah pembicaraannya.

Contoh :

Konselor : “ Bukannya anda sebelumnya mengatakan ingin segera menyelesaikan masalah anda. Tetapi mengapa sekarang anda lebih banyak diam...apa yang terjadi...?”

18. Memberi nasehat (*advice*)

Pemberian nasihat sebaiknya dilakukan jika konseli memintanya. Walau demikian, konselor tetap harus mempertimbangkannya, apakah pantas untuk memberi nasihat atau tidak.

Contoh :

Konselor : “ Seperti yang kita ketahui, anda adalah orang yang paling mengetahui bagaimana bersikap lebih baik kepada suami anda sendiri. Apakah anda merasa saya pantas untuk memberikan pandangan kepada anda?”

19. Memberikan informasi (*information*)

Dalam hal ini informasi yang diminta konseli, sama halnya dengan pemberian nasihat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan bahwa konselor tidak mengetahui hal itu. Akan tetapi jika konselor mengetahui informasi, sebaiknya upayakan agar konseli tetap mengusahakannya.

Contoh :

Konselor : “ Sebelumnya saya mohon maaf, kalau anda menanyakan tentang cara pengobatan diabetes, saya sama sekali tidak mengetahui obatnya. Bagaimana bila anda menanyakan langsung kepada dokter anda.”

20. Merencanakan (plan)

Tahap perencanaan di sini maksudnya adalah membicarakan kepada konseli hal-hal apa yang akan menjadi program atau aksi nyata dari hasil konseling. Tujuannya adalah menjadikan konseli produktif setelah mengikuti konseling.

Contoh :

Konselor : “ Proses konseling ini telah berakhir, lalu rencana apakah yang akan anda lakukan setelah ini...”

21. Menyimpulkan (summarize)

Bersamaan dengan berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan konseli, sebelum dan setelah mengikuti proses konseling. Selain itu bantulah konseli untuk mengikuti proses konseling. Selain itu bantulah konseli untuk memantapkan rencana-rencana yang telah disusunnya.

Contoh :

Konselor : “ Saya rasa anda telah memahami beberapa kemajuan yang berarti, oleh karenanya bisakah kita buat kesimpulan akhir dari pembicaraan kita ini.”

22. Mengubah kerangka pandang (Reframing)

Geldard & Geldard (2011) menguraikan bahwa terkadang konselor yang terampil dapat mengubah cara konseli memandang peristiwa-peristiwa atau situasi-situasi dengan cara mengubah kerangka pandang (*reframing*) gambaran yang telah dijelaskan konseli. Gagasan perubahan kerangka pandang ini bukan mengingkari cara konseli melihat dunianya, namun menawarkan wawasan yang lebih luas terhadap dunia.

Contoh ;

Konseli : “*Saya merasa kesal dengan diri saya...saya tidak dapat mencapai nilai yang baik pada ulangan harian kemarin. Padahal saya sudah berusaha semaksimal mungkin, belajar sampai larut malam, dan juga saya tidak nyontek, apa yang saya jawab itu adalah hasil jerih payah saya sendiri. Sementara teman-teman yang nyontek, malah nilainya lebih tinggi dari saya.*”

Konselor : *“Wah...kamu sungguh luar biasa, di tengah banyaknya teman-teman yang menyontek, kamu malah tetap berusaha sendiri dan juga berusaha untuk tetap jujur. Kamu harus bersyukur, karena masih menggunakan cara-cara yang baik untuk berusaha.”*

23. Fokus (Focusing)

Ada kecenderungan konseli untuk berbicara melebar atau menyimpang dari fokus permasalahan yang akan diselesaikan, sehingga hal ini akan mengganggu keefektifan proses konseling. Kondisi ini perlu untuk diatasi dengan cara mengembalikn kembli fokus pembicraan dalam proses konseling.

Contoh;

Konseli : “Saya merasa sulit untuk beradaptasi dengan sekolah saya yang baru, Mana orang tua sering berantem, di rumah juga nggak nyaman. Teman-teman nggak asik, guru-gurunya juga ngejelasinnya bikin bosan.”

Konselor : “Oke...dari sekian banyak hambatan yang kamu sampaikan, tentu ada dirasa paling berat dan paling membuatmu merasa tidak nyaman. Bisakah kamu ceritakan lebih lanjut?”

Prosedur RolePlay Konseling

Sebelum diadakan latihan maka prosedur latihan harus dipahami oleh semua peserta.

1. Pelatih atau pendamping memberikan informasi tentang latihan secara rinci kemudian memberikan motivasi kepada para peserta agar mengikuti latihan dengan minat dan perhatian yang sungguh-sungguh.
2. Membentuk pasangan-pasangan peserta, untuk mengadakan role play (permainan peran) konseling.
3. Setiap pasangan tadi melakukan kegiatan-kegiatan yang diinstruksikan oleh pendamping, yaitu :
 - Pertama, duduk menyamping. Seorang berbicara dan yang lainnya mendengarkan dengan perhatian, dengan memperhatikan keadaan muka, kepala, keadaan kontak mata, posisi tubuh, keadaan tangan, dan bagaimana perhatiannya.
 - Kedua, duduk berhadapan, sedangkan peserta yang satunya memalingkan mukanya. Bagaimana reaksi peserta kedua.
 - Ketiga, duduk berhadapan, peserta pertama berbicara melakukan kontak mata, mendengarkan, dan memperhatikan.
 - Mengadakan diskusi dan evaluasi yang dipimpin oleh pendamping tentang proses role play yang telah dilakukan.
 - Membentuk kelompok masing-masing terdiri dari 5 orang, yang terdiri dari konselor, konseli, dan observer (masing-masing orang akan memerankan ketiga figur).
 - Konselor memerankan perilaku attending yang terdiri dari posisi duduk, ekspresi wajah, gerak tangan, kontak mata, perhatian, mendengarkan, dan berbicara.
 - Konseli menceritakan permasalahannya (diharapkan permasalahan yang sebenarnya).
 - Observer mengamati proses konseling dan melakukan evaluasi dengan mengisi form evaluasi. Dan setelah dilakukan feedback terhadap proses konseling. Proses evaluasi yang dilakukan terkait dengan proses tahapan konseling dan penggunaan teknik-teknik konseling secara tepat.

Form Evaluasi Perilaku Attending

Nama Konselor :

Tanggal :

Aspek yang Dinilai		Penilaian			Catatan
		Baik	Cukup	Kurang	
Attending	Muka				
	a. Ekspresi Wajah				
	b. Mata				
	Kepala				
	a. Anggukan				
	b. Posisi				
	Tubuh				
	a. Posisi				
	b. Jarak konselor dan konseli				
	c. Duduk				
	Tangan/lengan				
	a. Variasi gerakan tangan/lengan				
b. Menyentuh					
c. Gerakan untuk menekankan ucapan					
Mendengar					
a. Kesabaran					
b. Diam					
c. Perhatian					
Empaty					
Refleksi					
Eksplorasi					
Menangkap pesan utama					
Pertanyaan terbuka					
Pertanyaan tertutup					
Konfrontasi					
Memimpin					
Memfokuskan					
Reframing					
Inisiatif					

Silent (diam)				
Memberikan informasi				
Merencanakan				
Klarifikasi				

REFERENSI

Maramis, W. (1990). *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press

Friedman, H&Miriam, W. 2006. *Kepribadian: teori klasik dan riset modern*. Jakarta: Erlangga

<http://syeyrojj.blogspot.com/2013/02/hubungan-pertemanan-dengan-kelompok.html>

http://raisingchildren.net.au/articles/school_problems_teenagers.html

<http://id.wikipedia.org/wiki/Moral>

AIPC's Counsellor Skills Series. (2007). Australia: Australian Institute of Professional Counsellors (AIPC).

Mugiarso, Heru. 2012. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.

Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta