TEORI DAN PRAKTIK KONSELING

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, M.Pd., Kons.

TEORI DAN PRAKTIK KONSELING

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,M.Pd.,Kons.

CV. RAZIEV JAYA

TEORI DAN PRAKTIK KONSELING

© 2017

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,M.Pd.,Kons.

Design Cover: **Desy Wulansari**
Layouter: **M. Navis**

vi +160 hal., 14,5 x 21

ISBN : 978-602-73828-6-2
Cetakan I: September 2017

Penerbit: Raziev Jaya
Jemurwonosari Lebar 55 Wonocolo Surabaya

PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Materi dalam buku ini, dimaksudkan untuk mengajarkan kepada para mahasiswa dengan Teori-teori konseling dan Praktik Keterampilan Komunikasi Konseling. Materi dalam buku ini, sangat penting untuk dipelajari oleh mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling atau Bimbingan dan Konseling Islam, agar mereka mampu melaksanakan konseling secara ilmiah, mengikuti prosedur yang benar berdasarkan teori yang sudah ada, sehingga hasil konseling akan efektif dan dapat dipertanggungjawabkan. Buku ini, terdiri dari tiga bagian yakni; Bab. I Teori-Teori Konseling, Bab. II berisi Materi Keterampilan Komunikasi Konseling, Bab. III berisi Materi Mengembangkan Hubungan Konseling, dan Bab. IV berisi Materi Strategi Konseling.

Untuk dapat mencapai kompetensi yang diharapkan tersebut, para mahasiswa diinstruksikan untuk mengikuti seluruh kegiatan pembelajaran dengan aktif khususnya melakukan hal-hal berikut: (1) Mengikuti kegiatan belajar tatap muka di kelas. (2) Menanyakan atau meminta penjelasan kepada dosen jika terdapat istilah, konsep, dan kalimat dalam buku ini yang tidak jelas. (3) Mengerjakan seluruh soal latihan yang terdapat dalam buku ini. (4) Melaksanakan tugas-tugas praktik yang diberikan oleh dosen dan mempraktikkan semua jenis ketrampilan yang sudah dipelajari. (5) Meminta umpan balik kepada teman berkenaan dengan tingkat ketepatan dalam mempraktikkan keterampilan-keterampilan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Takluput dari berbagai kekurangan, buku ini, memerlukan kritik dan saran yang membangun dari pembaca, akhirnya semoga bermanfaat untuk semua pembaca.

Surabaya, September 2017

Penulis.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR --- iii
DAFTAR ISI --- v

BAB-I
TEORI-TEORI KONSELING --- 1
A. Konsep Konseling --- 1
   1. Pengertian --- 1
   2. Tujuan Konseling --- 3
   3. Fungsi Konseling --- 8
   4. Prinsip-prinsip Konseling --- 10
B. Model Pendekatan atau Teori Konseling --- 12

BAB-II
KETERAMPILAN KOMUNIKASI KONSELING --- 34
A. Pengertian Komunikasi Konseling --- 34
B. Keterampilan Komunikasi Konseling --- 35
   1. Attending dan Respon Minimal --- 35
   2. Membuat Pertanyaan --- 39
   3. Refleksi Perasaan (*Reflection of feeling)* --- 45
   4. Parafrase --- 49
   5. Konfrontasi --- 53
   6. Meringkas --- 58
   7. Mengakhiri --- 61
C. SOAL EVALUASI --- 68
D. TUGAS MEMBUAT VERBATIM --- 69

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB-III

MENGEMBANGKAN HUBUNGAN KONSELING --- 70
A. PENGERTIAN HUBUNGAN KONSELING --- 70
B. KARAKTERISTIK HUBUNGAN KONSELING YANG EFEKTIF --- 71
1. Empati --- 73
2. Kesungguhan (genuine) --- 81
3. Penghargaan Positif --- 86

BAB-IV

STRATEGI KONSELING --- 91
A. PENGERTIAN STRATEGI KONSELING --- 91
B. KAPAN STRATEGI KONSELING DIBERIKAN --- 92
C. SELEKSI MEMILIH STRATEGI --- 97
D. KOMPONEN STRATEGI KONSELING --- 104
E. MACAM-MACAM STRATEGI KONSELING --- 106
F. RANGKUMAN --- 129
G. EVALUASI --- 132

DAFTAR PUSTAKA --- 133
LAMPIRAN-LAMPIRAN --- 135
Curriculum Vitae --- 161

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB-I
TEORI-TEORI KONSELING
==========

A. Konsep Konseling

1. Pengertian

Definisi "awal" yang dikemukakan oleh Komisi Definisi pada Divisi Psikologi Konseling Asosiasi Psikologi Amerika pada tahun 1956 menyatakan konseling sebagai suatu proses membantu individu menangani hambatan-hambatan ke arah pencapaian pertumbuhan diri dan ke arah pencapaian perkembangan yang optimal dari sumber-sumber pribadinya (Thompson, Radolp & Handerson, 2010). Pada perkembangan berikutnya muncul sejumlah definisi yang dikemukakan oleh para ahli dan penulis. Terdapat satu definisi, yakni Burks dan Steffler (dalam George, 2011) yang dipandang memberikan gambaran yang cukup memadai. Definisi tersebut menyatakan konseling sebagai suatu hubungan profesional antara konseling dengan konselor yang terlatih. Hubungan tersebut selalu bersifat antar pribadi, meskipun kadang-kadang dapat melibatkan lebih dari dua orang. Hubungan tersebut dirancang untuk membantu konseling memperoleh pemahaman dan memperjelas pandangan tentang diri dan kehidupannya, dan untuk belajar mencapai tujuan-tujuan yang mereka tetapkan sendiri. Ini dilakukan dengan cara memilih atau memanfaatkan informasi yang valid dan bermakna dan melalui pemecahan masalah-masalah emosional atau masalah interpersonal. Sebuah pernyataan, *The national*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Conference of State Legislatures and the American Counseling Association dalam Glosoff (2010).

Definisi di atas tampak lebih menekankan pada aspek kognitif, pengambilan keputusan, dan penggunaan sumber di luar diri konseling. Pengertian konseling yang agak berbeda dikemukakan oleh Pepinsky dan Pepinsky (dalam George, 2011). Ia menyatakan konseling ialah proses pemberian layanan bantuan melalui interaksi atara konselor dan konseling pada ruangan khusus, dengan tujuan mengubah tingkah laku konseling guna mencapai pemecahan kebutuhannya. Definisi di atas lebih menekankan pada aspek-aspek psikologis. Dari definisi yang dikembangkan oleh para ahli itu, terdapat sejumlah kesamaan menyangkut ciri-ciri pokok konseling sebagai berikut: (1) Konseling menuntut konselor yang kompeten dalam menangani konseling yang mengalami konflik, kecemasan, atau masalah-masalah yang berkaitan dengan keputusan pribadi, sosial, karir, dan pendidikan. (2) Konseling melibatkan dua orang orang yang saling berinteraksi dengan jalan mengadakan komunikasi langsung dalam suatu ruangan khusus guna meningkatkan pemahaman kedua belah pihak yang terlibat interaksi itu. (3) Interaksi antara konselor dan konseling berlangsung dalam waktu yang relatif lama dan diarahkan kepada pencapaian tujuan. (4) Tujuan dari konseling adalah terjadinya perubahan perilaku konseling ke arah yang lebih baik (positif), terpecahnya masalah yang dihadapi, dan meningkatkan kemampuan konseling dalam mengambil keputusan yang bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. (5) Konseling merupakan proses yang dinamis, dimana konseling dibantu untuk dapat memahami potensi dirinya, mengembangkan potensi tersebut, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan kekuatan konseling itu sendiri. (6) Konseling didasarkan atas penghargaan terhadap harkat dan martabat konseling, bersifat sukarela, pilihan bebas, dan mampu menjamin kerahasiaan konseling.

Mengacu pada ciri-ciri pokok konseling sebagaimana disebutkan di atas, pengertian konseling ialah proses pemberian bantuan yang bersifat personal oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang mengalami masalah (konseling) melalui wawancara dan penerapan teknik-teknik pengubahan perilaku lainnya dalam ruangan khusus dengan tujuan konseling mampu memecahkan masalah-msalah yang dihadapinya dengan menggunakan kekuatan dirinya sendiri.

2. Tujuan Konseling

Berdasarkan berbagai pendekatan yang digunakan dalam memberikan layanan konselingg, akan tampak adanya beraneka ragam tujuan konseling. Diantara tujuan-tujuan itu adalah reorganisasi kepribadian, menemukan makna dalam hidup, penyembuhan gangguan emosional, penyesuaian terhadap masyarakat, pencapaian aktualisasi diri, perbedaan kecemasan, penghapusan perilaku *maladaptive* dan belajar pola-pola perilaku *adaptif* (Corey, 2013). Shertzer (2011) mengelompokkan tujuan-tujuan konseling itu secara lebih sederhana, yang meliputi perubahan perilaku, kesehatan mental yang positif, pemecahan masalah, keefektifan pribadi, dan pengambilan keputusan.

Tujuan Konseling dapat dilihat sebagai suatu kontinum yang pada salah satu ujungnya terdapat tujuan-tujuan yang bersifat umum, teoritis, global dan jangka

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

panjang, sedangkan pada ujung lainnya terdapat tujuan-tujuan yang sifatnya spesifik, konkrit, dan jangka pendek (Parrot, 2009). Tujuan-tujuan yang berada di masaing-masing ujung kontinum yang berbeda tidak perlu saling bertentagan, itu hanya soal bagaimana tujuan-tujuan itu didefinisikan secara spesifik (Corey, 2008). truax (dalam Corey, 2008) menunjukkan bukti bahwa teknik-teknik terapi perilaku dapat diterapkan dalam psikoterapi pada umumnya dan dalam terapi yang berpusat pada klien atau konseling (*Client-Centered*) pada khususnya. Dengan demikian titik-titik temu dari berbagai tujuan yang beraneka ragam tersebut dapat dicari dan bahkan bisa dikomplementer satu sama lain. Tujuan Konseling pada umumnya adalah untuk menciptakan kondisi agar klien dapat secara bebas melakukan ekspresi diri yang bermakna (Rogers, dalam Corey, 2008). Pengembangan yang mengacu pada perubahan yang positif dalam diri individu merupakan tujuan dari semua upaya bimbingan konseling.

Di Indonesia, bimbingan dan konseling merupakan salah satu kegiatan pendidikan. Progam konseling yang terintegrasi dalam progam pendidikan dilaksanakan di Sekolah untuk menunjang tercapainya tujuan pendidikan. Tujuan konseling yang identik dengan tujuan pendidikan tersebut dikemukakan oleh mortensen (2009), yaitu membantu mengembangkan dan meningkatkan potensi individu, mengembangkan kemampuan dan keterampilan dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi di masyarakat.

Berkaitan dengan potensi individu, smith (2010) merumuskan tujuan konseling untuk membantu perkembangan pribadi yang *paassionate, produktive,* dan *commpassionate. passionate* merupakan perilaku yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyayangi diri sendiri, termasuk di dalamnya menerima diri, memahami diri, gembira dan terbuka. *Produktive* artinya mampu menyelesaikan diri dengan dunia luar, dengan menunjukkan perilaku yang efisien, berfungsi penuh, dapat menyesuaikan diri dengan pekerjaan, cerdas, kreatif, berpenampilan menarik dengan sikap tenang dan efektif. *Compassionate* adalah perilaku yang menyayangi orang lain, termasuk di dalamnya mementingkan orang lain, cinta kasih, penuh perhatian, peka, penolong secara tulus da memberi kemudahan bagi pertumbuhan orang lain.

Di Indonesia, dimana konseling merupakan salah satu bentuk kegiatan pendidikan, tujuan konseling terintegrasi dalam tujuan pendidikan nasional, yaitu untuk membantu individu dalam menemukan pribadi, mengenal lingkungan, dan merencanakan masa depan. Sasarannya adalah agar individu dapat menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya, yaitu individu yang beriman dan taqwa, mempunyai pengetahuan dan keterampilan, berbudi pekerti luhur, sehat, mandiri, dan bertanggung jawab.

Individu memiliki kesadaran dan pengenalan diri, yaitu kapasitas yang unik menyatakan ciri tersendiri yang memungkinkan mereka bisa berpikir dan memutuskan. Kekuatan untuk memilih di antara alternatif-alternatif yang ada merupakan aspek yang penting bagi manusia (George, 2011). Pendekatan eksistensial menyatakan, dimensi dasar dari kondisi manusia mencakup (1) kapasitas kesadaran diri, (2) kebebasan serta tanggung jawab, (3) menciptakan identitas dirinya dan menciptakan hubungan yang bermakna dengan orang lain, (4) usaha pencarian makna, tujuan, nilai dan sasaran, (5) kecemasan sebagai kondisi hidup, dan (6) kesadaran akan datangnya maut serta ketidakberdayaan (Corey, 2008).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kapasitas Kesadaran Diri. Individu bisa meneganang kembali dan menentukan pilihan oleh karena ia mampu menyadari diri sendiri. Makin tebal kesadarannya itu, semakin besar kemungkinan ia mendapatkan kebebasan. Mengembangkan kesadaran adalah meningkatkan kemampuan individu untuk bisa hidup secara penuh.

Kebebasan serta Tanggung Jawab. Individu bebas menentukan pilihan-pilihan diantara alternatif yang ada dan mengambil peranan yang besar dalam menentukan nasibnya sendiri. Individu harus menerima tanggung jawab dari arah hidup yang telah ditentukannya itu. Ia bertanggung jawab sepenuhnya terhadap hidupnya, tindakannya dan kegagalannya untuk bertindak. Individu yang hidup secara otentik tidak mau mengingkari penilaian terhadap dirinya sendiri tentang apa yang merupakan eksistensi yang berharga bagi dirinya sendiri.

Menciptakan Identitas dirinya dan menciptakan hubungan yang bermakna dengan orang lain. Setiap individu ingin menemukan diri sendiri, yaitu mendapatkan (atau menciptakan) identitas dirinya. Untuk mencapai hal itu diperlukan keberanian. Individu sebagai makhluk rasional, juga ingin berhubungan dengan orang lain. Ia harus melepas dirinya kepada orang lain dan peduli kepada mereka. Dalam pandangan eksistensialis, perihal tidak berakar pada sesuatu, dan keterasingan merupakan suatu kegagalan untuk mengembangkan ikatan denga orang lain dan alam.

Usaha penerimaan makna. Karakteristik individu yang khas adalah perjuangan demi rasa signifikan dan adaya tujuan dalam hidup ini. Konflik bisa terjadi apabila individu tidak memahami keberadaan dirinya, tidak menemukan tujuan hidupnya, dan tidak menemukan makna dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehidupannya. Bagi frankl (dalam Corey, 2008) perasaan ketidak bermaknaan seperti itu merupakan neurosis eksistensial utama dalam kehidupan modern.

Kecemasan sebagai kondisi dalam hidup. Kecemasan merupakan bagian dari kondisi manusia yang tidak terelakan. Kecemasan bermula dari usaha individu untuk tetap mempertahankan hidup dan menekankan arti pada keberadaanya. Tetapi eksistensial membedakan antara kecemasan biasa dan kecemasan neurotik. Mereka menganggap kecemasan sebagai sumber pertumbuhan yang potensial. Kecemasan biasa merupakan tanggapan yang wajar terhadap peristiwa yang sedang dihadapi. Kecemasan yang semacam ini tidak perlu dihilangkan tetapi digunakan sebagai motivasi ke arah perubahan. Kecemasan neurosis merupakan kecemasan yang lkeluar dari proporsi situasi yang ada. Biasanya kecemasan jenis ini terjadi di luar kesadaran dan cenderung untuk menjadikan individu tidak memiliki mobilitas. May (dalam Corey, 2008) menyatakan kebebasan dan kecemasan adalah dua sisi dari sekeping mata uang.

Kesadaran akan datangnya maut dan ketidakberdayaan. Karakteristik individu yang menonjol adalah kemampuannya untuk menangkap realitas dari apa yang akan terjadi dan kenyataan bahwa maut adalah hal yang tidak bisa dihindarkan. Kesadaran individu akan maut merupakan sumber semangat kehidupan dan kreativitas (May dalam Corey, 2008). Maut dan kehidupan adalah dua hal yang saling bergantung, meskipun kematian ragawi menghancurkan kita, gagasan tentang maut menyelamatkan kita (Yalom, dalam Corey, 2008).

Berdasarkan dimensi dasar dari kondisi manusia sebagaimana disebutkan di atas, tujuan khusus konseling

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah sebagai berikut: (1) Memungkinkan konseling menerima tanggung jawab bagi dirinya sendiri, (2) Membantu konseling memahami eksistensi dirinya sebagai hal yang otentik, (3) Mengembangkan kesadaran pribadi konseling sehingga dapat meningkatkan pilihan potensial, yaitu menjadi bebas dan bertanggung jawab terhadap arah kehidupan pribadinya, dan (4) membantu konseling untuk menghadapi kecemasan, menentukan pilihannya sendiri dan menerima realitas (George, 2011).

3. Fungsi Konseling

Fungsi Konseling secara tradisional digolongkan menjadi tiga, yaitu (1) Remedial atau Rehabilitatif, (2) Preventif, dan (3) Edukatif atau Pengembangan (Corey, 2008). *Fungsi Remedial.* Secara Hirtoris, penekanan utama yang biasa dilakukan dalam konseling adalah pada peranan remedial atau rehabilitatif karena sagat dipengaruhi oleh psikologi klinik dan psikiatri. peranan remedial berfokus pada penyesuaian diri, pengembalian masalah psikologi yang dihadapi, pengembalian kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosiaonal. Model ini pada dasarnya pasif-reaktif, dengan format layanan baku. Fokusnya pada remedial terhadap gangguan-gangguan yang cukup berat yang membuat individu menjadi tidak efektif. Untuk mendapatkan layanan bantuan dari konselor, terlebih dahulu individu itu harus mengalami gangguan menggelisahkan sehingga terdorong untuk mencari bantuan. Konselor yang melakukan fungsi pasif-reaktif tetap terikat oleh ruang praktek dan hanya melayani individu yang datang mencari bantuan. Model pasif-reaktif ini sangat sedikit berbuat untuk membantu kebutuhan-kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan yang normal,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengabaikan pencegahan, dan tergantung pada kebutuhan-kebutuhan mendesak dari klien untuk mempertahankan hidupnya.

Fungsi Preventif. Munculnya fungsi preventif merupakan suatu upaya aktif untuk membantu individu-individu sebelum mereka mengalami masalah-masalah kejiwaan karena kurangnya perhatian. Upaya preventif adalah suatu upaya untuk melakukan intervensi mendahului kesadaran akan kebutuhan pemberian bantuan. Agar fungsi ini disebut preventif, intervensi haruslah mendahului munculnya kebutuhan atau masalah. Upaya preventif meliputi pembangunan strategi-strategi dan progam-progam yang dapat digunakan untuk mengantisipasi dan mengelakkan resiko-resiko yang tidak dikehendaki.

Fungsi Educatif atau Pengembangan. Fungsi ini diciptakan oleh konselor untuk melakukan intervensi lebih dini dalam proses perkembangan, karena kegagalan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan tugas perkembangan dan pertumbuhan dapat menimbulkan masalah-masalah serius dalam kehidupan individu di kemudian hari. Dengan demikian, penekanan bergeser dari masalah-masalah remediasi kepada membantu pengembangan pribadi (Carter, 2011). Fokus dari fungsi edukatif atau pengembangan ini adalah membantu individu-individu meningkatkan keterampilan-keterampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah hidup, dan membantu meningkatkan kemampuannya menghadapi transisi dalam kehidupan. Untuk keperluan jangka pendek, konseling membantu individu memahami nilai-nilai, menjadi lebih tegas, mampu mengendalikan kecemasan, meningkatkan keterampilan komunikasi antar pribadi,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memutuskan arah hidup, menghadapi kesepian. Semua itu merupakan bagian dari rangkaian layanan yang dipandang esensial.

4. Prinsip-Prinsip Konseling

Prinsip-prinsip konseling merupakan pedoman yang digunakan untuk melaksanakan konseling. Prinsip-prinsip tersebut dibuat berdasarkan kajian filosofis, hasil-hasil penelitian dan pengalaman praktis tentang hakekat manusia, perkembangan dan kehidupan manusia dalam konteks sosial-budaya, pengertian, tujuan, fungsi dan proses penyelenggaraan konseling. Prinsip-prinsip konseling secara umum berkaitan dengan sasaran pelayanan, masalah klien, progam, layanan, pelaksanaan layanan, dan prinsip konseling di sekolah. Prinsip yang berkaitan dengan sasaran layanan yaitu : (1) Konseling melayani semua individu, (2) Konseling berurusan dengan sikap dan tingkah laku individu, karena itu, konseling perlu menjangkau keunikan setiap individu dengan berbagai kekuatan, kelemahan, dan permasalahannya, (3) Konseling harus mempertimbangkan perbedaan-perbedaan individu.

Prinsip yang berkaitan dengan masalah penyesuaian diri konseling yaitu : (1) Konseling merupakan bagian dari integral dari proses pendidikan dan pengembangan, karena itu progam konseling harus disusun dan dipadukan sejalan dengan progam pendidikan dan pengembangan mayarakat secara menyeluruh, (2) Progam konseling harus fleksibel, disesuaikan dengan kondisi sekolah, kebutuhan individu, dan masyarakat, (3) Progam konseling disusun dan diselenggarakan secara berkesinambungan kepada anak-anak sampai dengan orang dewasa, (4) Progam konseling

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hendaknya memuat penilaian yang teratur terhadap pelaksanaan konseling itu sendiri.

Prinsip yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan antara lain (1) Tujuan akhir konseling adalah kemandirian setiap individu, karena itu layanan konseling harus diarahkan untuk mengembangkan konseling agar mampu membimbing diri sendiri dalam menghadapi setiap kesulitan atau permasalahan, (2) Dalam Konseling, keputusan diambil dan dilakukan konseling harus ditangani oleh oleh tenaga ahli yang relevan, (3) Konseling adalah pekerjaan profesional, (4) tanggung jawab berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling, secara bersama-sama ditangani oleh konselor, guru, dan orang tua, (5) Layanan Konseling memerlukan penilaian dan pengukuran terhadap individu, (6) Tanggung jawab pengelolaan pelayanan konseling ada pada pimpinan yang terdidik dan terlatih secara khusus dalam bidang konseling, bekerja sama dengan staf dan personel dari lembaga tempat ia bekerja, (7) Penilaian secara periodik perlu dilakukan terhadap pelaksanaan konseling yang sedang atau telah berjalan.

Prinsip-prinsip konseling di sekolah ditegaskan oleh Biklen (2012) sebagai berikut: (1) Konselor harus mulai kariernya sejak awal dengan progam kerja yang jelas dan memiliki persiapan yang tinggi untuk melaksanakan progam tersebut, (2) Konselor harus selalu mempertahankan sikap profesional tanpa mengganggu hubungan antara konselor dengan personel sekolah lainnya dan siswa, (3) Konselor bertanggung jawab untuk memahami peranannya sebagai konselor profesional dan menterjemahkan peranannya itu ke dalam kegiatan nyata, (4) Konselor bertanggung jawab kepada semua siswa, (5) Konselor harus memahami dan mengembangkan kompetensi untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membantu siswa-siswi yang mengalami masalah dengan kadar yang cukup parah dan siswa-siswi yang menderita gangguan emosional, (6) Konselor harus mampu bekerja sama secara efektif dengan kepala sekolah.

B. Model Pendekatan atau Teori Konseling

Seperti halnya dalam bidang lain, dalam praktik konseling dibutuhkan teori. Teori tersebut digunakan sebagai model pendekatan atau kerangka kerja untuk mengembangkan hipotesis tentang masalah konseling dan rencana perlakuan. Di samping itu, teori juga dapat digunakan sebagai suatu standar untuk mengukur kemajuan atau hasil-hasil perilaku konseling setelah diberikan bantuan. Dengan menggunakan teori guna mengkonseptualisasikan masalah klien dan untuk mengembangkan rencana program perlakuan, konselor telah bekerja secara profesional.

Konselor perlu menggunakan teori sebagai dasar untuk menerapkan asumsi-asumsi tentang sifat konseling dan sifat dasar manusia, menetapkan tujuan umum konseling, menetapkan teknik atau metode yang gunakan untuk mencapai tujuan tersebut, menstruktur peran dan tanggung jawab konselor dan konseling dalam hubungan terapeutik, serta peran diagnostik dan tes psikologis dalam proses konseling. Corey (2013) mengibaratkan konselor yang melakukan konseling tanpa menggunakan teori seperti halnya terbang ke planet tanpa peta dan instrumen. Bahkan Corey (2013) menyatakan secara ekstrim, tanpa teori konselor tidak akan pernah mampu membawa konseling mencapai perubahan. Teori konseling merupakan suatu upaya untuk menjelaskan proses melalui mana seperangkat kegiatan konseling dimulai, berkembang, dan berakhir.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Singkatnya, teori konseling merupakan "peta" proses konseling serta apa yang harus dilakukan oleh konselor untuk membantu konseling mencapai tujuan yang diinginkan (Hackney, 2011).

Meskipun teori sangat diperlukan dalam setiap praktik konseling, kita tidak perlu melihat suatu teori sebagai suatu struktur yang kaku yang mempreskripsikan tentang langkah-langkah khusus yang harus kita lakukan dalam proses konseling, tetapi kita melihat teori sebagai seperangkat aturan umum yang dapat kita gunakan untuk menetapkan apa yang perlu kita lakukan. Demikian pula, seperti telah dikemukakan, kita harus selalu menyadari bahwa setiap teori mengandung kelemahan. Kita perlu mengambil sikap kritis terhadap setiap teori. Apalagi jika kita cermati, suatu teori seringkali merupakan ekspresi kepribadian dan pengalaman pribadi dari pengembangnya dan ini tentu saja dapat memunculkkan pemikiran subyektif. Memperhatikan bahwa tidak ada suatu teori yang benar-benar sempurna, banyak ahli yang menganjurkan kita untuk tidak hanya menggunakan satu teori tunggal dalam praktik konseling. Para konselor Barat pada era yang lebih belakangan ini lebih senang menggunakan berbagai kombinasi teori, baik yang dikemas dalam label pendekatan komprehensif, eklektik, ataupun multidisipliner dan multidimensional. Pendekatan ini tampak masuk akal jika kita mengakui bahwa konseling yang kita bantu adalah individu yang sangat kompleks dan bahwa perilakunya (cara merasa, berpikir, dan bertindak) menurut para ahli modern terbentuk sebagai hasil interaksi antara kekuatan-kekuatan yang ada pada dirinya, kekuatan lingkungan, dan hasil-hasil belajarnya (Papalia, 2008). Beberapa penulis dalam bidang konseling seperti Cormier (2008), Parrot III

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(2009), Seligman (2010) telah mengemukakan beberapa aliran utama orientasi teoretik konseling seperti: psikoanalisa atau psikoanalisis, psikoindividual atau Adlerian, perilaku, realita, rasional-emotif dan rasional-emotif-perilaku, analisis transaksional, teori konseling eksistensial, gestalt, dan berpusat pada pribadi atau *Rogerian*; dan beberapa teori atau model konseling hasil pengembangan seperti: konseling keluarga, konseling perkawinan, konseling agama, konseling untuk anak-anak berkebutuhan khusus, konseling untuk kelompok populasi khusus, konseling eklektik dan integratif. Beberapa orientasi konseling tersebut dapat dikelompokkan ke dalam pendekatan afektif atau humanistik, pendekatan kognitif, atau pendekatan perilaku dan kognitif-perilaku (Okun, 2011). Beberapa ahli lain mengklasifikasikannya ke dalam empat pendekatan, yakni: yang menekankan pada konteks, yang menekankan pada emosi dan persepsi, yang menekankan pada kognisi, yang menekankan pada perilaku, dan yang menekankan pada kognitif-perilaku (Seligman, 2001).

Setiap pendekatan memiliki penekanan yang tertentu. Sebagai contoh, pendekatan *psikodinamik* menekankan pada upaya membantu konseling untuk mengungkap dan memecahkan dorongan-dorongan dan konflik-konflik yang tidak disadari. Salah satu orientasi teoretik yang paling terkenal dan paling tua dari pendekatan ini adalah teori psikoanalisa. Pendekatan *humanistik* berusaha menciptakan kondisi lingkungan yang aman dan penuh dengan penerimaan dan penghargaan untuk mendorong konseling memahami, menerima, dan mengaktualisasikan dirinya. Pendekatan *kognitif* memusatkan perhatian pada upaya mengubah keyakinan atau pikiran-pikiran negatif konseling

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan membelajarkan mereka untuk menginterpretasikan peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya dengan cara yang lebih rasional dan adaptif. Pendekatan *perilaku* menekankan pada upaya membantu konseling membentuk perilaku yang lebih adaptif dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar atau pengkondisian. Banyak konselor modern di Negara Barat yang menggambarkan pendekatannya sebagai suatu pendekatan eklektik (*eclectic*), yakni menggunakan atau meminjam teknik-teknik konseling dari berbagai orientasi teoretik dan menggabungkannya secara padu menjadi suatu bentuk modalitas model perlakuan baru. Tabel 1.1 pada halaman berikut memperlihatkan satu contoh tentang model pengklasifikasian beserta dengan konsep-konsep utama yang digunakan dan teknik-teknik intervensinya.

Tabel 1.1 Klasifikasi sistem teori konseling ke dalam model pendekatan beserta dengan konsep-konsep utama dan teknik intervensinya (Dikutip dari Hansen, Stevic, & Warner dalam Corey, 2008)

Sistem Teori	Pendekatan	KONSEP-KONSEP Teoretis	Teknik / Strategi
Psychoanalitic	*afektif / kognitif*	*deterministik, topografi, genetik, analitik, perkembangan, sejarah, wawasan, unconcious, motivasi*	*Interpretasi, analisis mimpi, asosiasi bebas, resistensi analisis, analisis transferensi*
Eksistensial	*Affective*	*kesadaran diri, kebebasan untuk memutuskan, tanggung jawab dan kebebasan, kecemasan*	*Stres memahami pertama dan teknik kedua. Terapis dapat*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		merupakan elemen dasar, mencari makna, sendirian dan berada dalam hubungan dengan orang lain, finitenes dan kematian, dan kecenderungan aktualisasi diri	*meminjam teknik dari pendekatan lain dan incoporate mereka ke dalam kerangka eksistensial.*
Person centered	*Affective*	*Humanistik, pengalaman, eksistensial, organismic, self-teoritis, fenomenologis, di sini dan sekarang berorientasi, positif, berfungsi penuh*	*Menekankan sikap terapis. teknik dasar termasuk mendengarkan aktif, refleksi, klarifikasi, dan berada di sana "untuk klien.*
Gestalt	*Affective*	*eksistensial, experential, humanistik, organismic, kesadaran-menggugah, di sini dan sekarang orienred, berpusat pada klien, confontatif.*	*Konfrontasi, dialog dengan polaritas, peran bermain, tinggal dengan perasaan, mencapai jalan buntu, reexperiencing bisnis yang belum selesai*
Aanalisis Transak-sional (TA)	*Afektif, Kognitif, Perilaku*	*Kognitif, analitik, redicional, kontrak, penafsiran, konfrontatif, tindakan-berorientasi, kesadaran-menggugah, sosial-interaktif*	*sebuah script checlist - Analisis, atau kuesioner, berguna dalam mengenali injuction awal. Konfrontasi*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

			sering digunakan, dan kontrak penting.
Perilaku Rasional-emotif	*kognitif, perilaku*	*rasional, kognitif, ilmiah, pengetahuan filsafati, berorientasi pada tindakan, relativistik, didaktik, di sini dan sekarang , putusan, kontrak, humanistik.*	*Pengajaran, membaca, tugas pekerjaan rumah, dan pemecahan masalah, berpikir stoping, restrukturisasi kognitif, reframing, stres Inokulasi*
Perilaku	*Perilaku*	*behavioristik, pragmatis, ilmiah, belajar-teoritis, kognitif, berorientasi pada tindakan, pengalaman, goal-berorientasi, kontrak.*	*Syst. desensitisasi, terapi impolsive, pelatihan asertif, terapi aversion, pemodelan, manajemen diri, penguatan, membentuk, kepunahan.*
Reality	*kognitif, perilaku*	*berbasis realitas, rasional, kognitif, tindakan-berorientasi, ilmiah, direktif, didaktik, kontrak, suportive, nonpunitive, positivistik, di sini dan sekarang berorientasi.*	*Pendekatan ini aktif, direktif, bersifat mendidik, kontrak, mendukung, confrontional, pertimbangan nilai*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Unsur-unsur pendekatan atau teori konseling, yaitu : (a)Filsafat-filsafat dasar, (b) Konsep-konsep utama, (c) Tujuan-tujuan terapi, (d) Hubungan terapeutik, (e) Teknik-teknik terapi, (f) Prosedur-prosedur, (g) penerapan-penerapan dan sumbangan-sumbangan. Unsur-unsur teori konseling yang dimaksud dengan berbagai model pendekatan yaitu : (1) Psikoanalitik oleh Freud, (2) Eksistensial Humanistik oleh May, Maslow, Frankl, Jourard, (3) Client-Centered oleh Carl Rogers, (4) Gestalt oleh Fritz Perls, (5) Analisis Transaksional oleh Eric Berne, (6) Tingkah laku oleh Wolpe, Eysenck, Lazarus, Selter. (6) Rasional Emotif oleh Albert Ellis, dan (7) Realitas oleh William Glasser.

a. Filsafat-filsafat Dasar

Teori Konseling	Filsafat-filsafat Dasar
Terapi Psikoanalitik	Manusia pada dasarnya ditentukan oleh energy psikis dan pengalaman-pengalaman dini. Motif-motif dan konflik-konflik tak sadar adalah sentral dalam tingkahlaku sekarang. Kekuatan-kekuatan irasional kuat; orang didorong oleh dorongan-dorongan seksual dan agresif. Perkembangan dini penting karena masalah-masalah kepribadian berakar pada konflik-konflik masa kanak-kanak yang direpresi.
Terapi Eksistensial Humanistik	Berfokus pada sifat dari kondisi manusia yang mencakup kesanggupan untuk menyadari diri, bebas memilih untuk menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggungjawab, kecemasan sebagai unsur dasar, pencarian makna yang unik di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	dalam dunia yang tak bermakna, berada sendirian dan berada dalam hubungan dengan orang lain keterhinggaan dan kematian, dan kecenderungan mengaktualkan diri.
Terapi Client Centered	Memandang manusia secara positif; manusia memiliki suatu kecenderungan ke arah menjadi berfungsi penuh. Dalam konteks hubungan terapeutik, klien mengalami perasaan-perasaan yang sebelumnya diingkari. Klien mengaktualkan potensi dan bergerak kearah meningkatkan kesadaran, spontanitas, kepercayaan kepada diri, dan keterarahan dalam.
Terapi Gestalt	Orang terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran perasaan serta tingkah laku. Pandangannya antideterministik dalam arti individu dipandang memiliki kesanggupan untuk menyadari bagaimana pengaruh masa lampau berkaitan dengan kesulitan-kesulitan sekarang.
Analisis Transaksional	Orang dipandang memiliki kemampuan memilih. Apa yang sebelumnya ditetapkan, bisa ditetapkan ulang. Meskipun orang bisa menjadi korban dari putusan-putusan dini dan scenario kehidupan, aspek-aspek yang mengalahkan diri bisa diubah dengan kesadaran.
Terapi Tingkah Laku	Manusia dibentuk dan dikondisikan oleh pengondisian sosial-budaya. Pandangannya deterministik, dalam arti tingkah laku, dipandang sebagai hasil belajar dan pengondisian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terapi Rasional Emotif	Manusia dilahirkan dengan potensi untuk berpikir rasional, tetapi juga dengan kecenderungan-kecenderungan kearah berpikir curang. Mereka cenderung untuk menjadi korban dari keyakinan-keyakinan yang irasional dan untuk mereindoktrinasi dengan keyakinan-keyakinan yang irasional itu. Tetapi berorientasi kognitif tingkah laku, tindakan, dan menekankan berpikir, menilai, menganalisis, melakukan, dan memutuskan ulang. Modelnya adalah didaktik-direktif. Terapi dilihat sebagai proses reedukasi.
Terapi Realitas	Orang membutuhkan identitas dan mampu mengembangkan "identitas keberhasilan" maupun "identitas kegagalan". Terapi realitas berlandaskan motivasi pertumbuhan dan antideterministik.

2) Konsep-Konsep Utama

Teori Konseling	Konsep-Konsep Utama
Terapi Psikoanalitik	Perkembangan kepribadian yang normal berlandaskan resolusi dan integrasi fase-fase perkembangan psikoseksual yang berhasil. Perkembangan keprbadian yang gagal merupakan akibat dari resolusi sejumlah fase perkembangan psikoseksual yang tidak memadai. *Id, ego, dan superego* membentuk dasar bagi struktur kepribadian. Kecemasan adalah akibat perepresian konflik-konflik dasar. Mekanisme-mekanisme pertahanan ego dikembangkan untuk mengendalikan kecemasan. Proses-proses tak dasar berkaitan erat dengan tingkah laku yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	muncul sekarang.
Terapi Eksistensial Humanistik	Pada dasarnya merupakan suatu pendekatan terhadap konseling dan terapi alih-alih suatu model teoretis tetap. Terapi eksistensial-humanistik menekankan kondisi-kondisi inti manusia. Perkembangan kepribadian yang normal berlandaskan keunikan masing-masing individu. Kesadaran diri berkembang sejak bayi. Determinasi diri dan kecenderungan kea rah pertumbuhan adalah gagasan-gagasan sentral. Psikopatologi adalah akibat dari kegagalan dalam mengaktualkan potensi. Pembedaan-pembedaan dibuat antara "rasa bersalah eksistensial" dan "rasa bersalah neurotik" serta antara "kecemasan eksistensial" dan "kecemasan neurotik". Berfokus pada saat sekarang dan pada menjadi apa seseorang itu; yang berarti memiliki orientasi ke masa depan. Ia menekankan kesadaran diri sebelum bertindak. Ia adalah terapi eksperiensial.
Terapi Client-Centered	Klien memiliki kemampuan untuk menjadi sadar atas masalah-masalahnya serta cara-cara mengatasinya. Kepercayaan diletakkan pada kesanggupan klien untuk mengarahkan dirinya sendiri. Kesehatan mental adalah keselarasan antara diri ideal dan diri riel. *Maladjustment* adalah akibat dari kesenjangan antara lain ideal dan diri riel. Berfokus pada saat sekarang serta pada mengalami dan mengekspresikan perasaan-perasaan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terapi Gestalt	Berfokus pada apa dan bagaimana mengalami disini-dan-sekarang untuk membantu klien agar menerima polaritas-pilaritas dirinya. Konsep-konsep utama mencakup tanggung jawab pribadi, urusan yang tak selesai, penghindaran, mengalami dan menyadari saat sekarang. Ia adalah terapi eksperiensial yang menekankan perasaan-perasaan dan pengaruh-pengaruh urusan yang tak selesai terhadap perkembangan kepribadian sekarang.
Analisis Transaksional	Berfokus pada permainan-permainan yang dimainkan untuk menghindari keakraban dalam transaksi-transaksi. Kepribadian terdiri atas ego orang tua, ego orang dewasa, dan ego anak. Klien diajari untuk menyadari ego yang mana yang berperan dalam transaksi-transaksi yang dijalankan. Permainan, penipuan, putusan-putusan dini, skenario kehidupan, dan internalisasi perintah-perintah adalah konsep-konsep utama.
Terapi Tingkah Laku	Berfokus pada tingkah laku yang tampak, ketepatan dalam menyusun tujuan-tujuan *treatment* yang spesifik, dan evaluasi objektif atas hasil-hasil terapi. Terapi berlandaskan prinsip-prinsip teori belajar. Tingkah laku yang normal dipelajari melalui perkuatan dan peniruan, Tingkah laku yang abnormal adalah akibat dari belajar yang keliru. Ia menekankan tingkah laku sekarang dan hanya memberikan sedikit perhatian kepada sejarah masa lampau dan sumber-sumber gangguan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terapi Rasional Emotif	Neurosis adalah pemikiran dan tingkah laku irasional. Gangguan-gangguan emosional berakar pada masa kanak-kanak, tetapi dikekalkan melalui reindoktrinasi sekarang. Sistem keyakinan adalah penyebab masalah-masalah emosional. Oleh karenanya, klien ditantang untuk menguji kesahihan keyakinan-keyakinan tertentu. Metode ilmiah diterapkan pada kehidupan sehari-hari.
Terapi Realitas	Pendekatan ini menolak model medis dan konsep tentang penyakit mental. Berfokus pada apa yang bisa dilakukan sekarang, dan menolak masa lampau sebagai variable utama. Pertimbangan nilai dan tanggung jawab moral ditekankan. Kesehatan mental sama dengan penerimaan atas tanggung jawab.

3). Tujuan-Tujuan Konseling dan Psikoterapi

Teori Konseling	Tujuan-Tujuan Konseling dan Psikoterapi
Terapi Pskoanalitik	Membuat hal-hal yang tidak disadari menjadi disadari. Merekonstruksi kepribadian dasar. Membantu klien dalam menghidupkan kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak dini dengan menembus konflik-konflik yang direpresi. Kesadaran intelektual
Terapi Eksistensial Humanistik	Menyajikan kondisi-kondisi untuk memaksimalkan kesadaran diri dan pertumbuhan. Menghapus penghambat-penghambat aktualisasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	potensi pribadi. Membantu klien menemukan dan menggunakan kebebasan memilih dengan memperluas kesadaran diri. Membantu klien agar bebas dan bertanggung jawab atas arah kehidupannya.
Terapi Client-Centered	Menyajikan suatu iklim yang aman dan kondusif bagi eksplorasi diri klien sehingga ia mampu menyadari penghambat-penghambat pertumbuhan dan aspek-aspek pengalaman diri yang sebelumnya diingkari atau didisiorsinya. Membantu klien agar mampu bergerak kea rah keterbukaan terhadap pengalaman serta meningkatkan spontanitas dan perasaan hidup.
Terapi Gestalt	Membantu klien untuk memperoleh kesadaran atas pengalaman dari saat ke saatnya. Menantang klien agar menerima tanggung jawab atas pengambilan dukungan internal alih-alih dukungan eksternal
Analisis Transaksional	Membantu klien agar bebas dari skenario, bebas dari permainan, menjadi pribadi yang otonom yang sanggup memilih ingin menjadi apa dirinya. Membantu klien dalam menguji putusan-putusan dini dan membuat putusan-putusan baru berlandaskan kesadaran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terapi Tingkah Laku	Menghapus pola-pola tingkah laku selain yang maladaptif dan membantu klien dalam mempelajari pola-pola tingkah laku yang konstruktif. Mengubah tingkah laku. Tujuan-tujuan spesifik dipilih oleh klien. Tujuan-tujuan yang luas dipecah ke dalam subtujuan-subtujuan yang tepat.
Terapi Rasional Emotif	Menghapus pandangan hidup klien yang mengalahkan diri dan membantu klien dalam memperoleh pandangan hidup yang lebih toleran dan rasional.
Terapi Realitas	Membimbing klien ke arah mempelajari tingkahlaku yang relistis dan bertanggungjawab serta mengembangkan "identitas keberhasilan". Membantu klien dalam membuat pertimbangan-pertimbangan nilai tentang tingkah lakunya sendiri dan dalam merencanakan tindakan bagi perubahan.

4) Fungsi dan Peran Terapis

Teori Konseling	**Fungsi dan Peran Terapis**
Terapi Psikoanalitik	Terapis atau analisis tetap anonim dan klien mengembangkan proyeksi-proyeksi terhadap terapis. Berfokus pada resistensi-resistensi yang berkembang dengan menangani transferensi dan pada pengembangan kendali yang lebih rasional.
Terapi Eksistensial-	Tugas-tugas utama terapis adalah menangkap secara akurat ada dalam dunia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Humanistik	klien serta menciptakan suatu pertemuan yang personal dan otentik dengan klien. Klien menemukan keunikan diri dalam hubungannya dengan terapis. Pertemuan antar manusia, keberadaan hubungan terapis-klien, dan keotentikan pertemuan di sini dan sekarang ditekankan. Baik klien maupun terapis bisa berubah mulai sekarang.
Terapi Client-Centered	Hubungan terapis-klien sangat penting. Kualitas-kualitas terapis yang mencakup kesejatian, kehangatan, empati yang akurat, respek, sikap permisif, dan kemampuan mengomunikasikan sikap-sikap tersebut kepada klien, ditekankan. Klien menggunakan hubungan yang nyata dengan terapis itu untuk menterjemahkan belajar diri ke dalam hubungan-hubungan yang lain.
Terapi Gestalt	Terapis tidak membuat penafsiran bagi klien, tetapi membantu klien dalam mengembangkan cara-cara membuat penafsiran-penafsiran sendiri. Klien diharapkan mengenali dan menangani urusan yang tak selesai yang menghambat fungsi dirinya sekarang. Klien menangani urusan yang tak selesai itu dengan mengalami ulang situasi-situasi traumatik masa lampau seakan-akan situasi-situasi tersebut muncul sekarang,
Analisis Transaksional	Hubungan yang sederajat dengan mengesampingkan status terapis, diutamakan. Klien membuat kontrak-kontrak dengan terapis untuk mencapai perubahan-perubahan spesifik yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	diinginkan; apabila kontrak telah selesai, maka terapi diakhiri. Transferensi dan ketergantungan pada terapis ditiadakan.
Terapi Tingkah Laku	Terapis aktif dan direktif, dan berfungsi sebagai guru atau pelatih dalam membantu klien belajar tingkahlaku yang efektif.
Terapi Rasional Emotif	Terapis berfungsi sebagai guru dan klien sebagai murid. Hubungan pribadi antara terapis dan klien tidak esensial. Klien memperoleh pemahaman atas masalah dirinya dan kemudian harus secara aktif menjalankan pengubahan tingkahlaku yang mengalahkan dirinya.
Terapi Realitas	Tugas utama terapis adalah melibatkan diri dengan klien dan mendorong klien untuk menghadapi kenyataan dan untuk membuat pertimbangan nilai mengenai tingkah lakunya sekarang.

5) Teknik-Teknik Terapi

Teori Konseling	Teknik-Teknik Terapi
Terapi Psikoanalitik	Teknik-teknik utama adalah penafsiran, analisis mimpi, asosiasi bebas, analisis resistensi, dan analisis transferensi. Kesemua teknik tersebut dirancang untuk membantu klien memperoleh jalan masuk ke dalam konflik-konflik tak sadar yang mengarah pada pemahaman dan asimilasi material baru oleh ego. Diagnosis dan pengetesan sering digunakan. Pertanyaan-pertanyaan digunakan untuk mengembangkan suatu kasus sejarah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terapi Eksistensial-Humanistik	Hanya sedikit teknik yang dikembangkan oleh terapi eksistensial-humanistik, sebab pendekatan ini mendahulukan pemahaman alih-alih teknik. Terapis eksistensial humanistik bisa meminjam teknik-teknik dari pendekatan-pendekatan lain. Diagnosis, pengetesan, dan pengukuran eksternal tidak dipandang penting.
Terapi Client-Centered	Pendekatan ini menggunakan teknik-teknik, tetapi menitikberatkan sikap-sikap terapis. Teknik-teknik dasar mencakup mendengarkan aktif, merefleksikan perasaan-perasaan; menjelaskan, dan "hadir" bagi klien. Dukungan dan pemberian keyakinan bisa digunakan jika layak. Pendekatan ini tidak memasukkan pengetesan diagnostik, penafsiran, kasus sejarah, dan bertanya atau menggali informasi.
Terapi Gestalt	Berbagai teknik dirancang untuk mengintensifkan mengalami dan untuk mengintegrasikan perasaan-perasaan yang berlawanan. Teknik-tekniknya mencakup konfrontasi, dialog dengan polaritas-polaritas, permainan peran, tetap dengan perasaan-perasaan, menembus jalan buntu, dan menghidupkan kembali serta mengalami ulang urusan yang tak selesai berupa dendam dan rasa bersalah. Penanganan mimpi sangat berguna. Diagnosis dan pengentasan formal tidak dilakukan. Penafsiran dilakukan oleh klien alih-alih oleh terapis. Konfrontasi sering digunakan untuk membangkitkan perhatian terhadap ketidaksesuaian: pertanyaan-pertanyaan "bagaimana" dan "apa" digunakan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Analisis Transaksional	Analisis skenario, atau kuisioner, digunakan untuk membantu klien menyadari perintah-perintah masa dini yang telah diterimanya. Banyak teknik AT yang bisa dikombinasikan dengan teknik-teknik Gestalt yang mendatangkan hasil. Beberapa bentuk diagnosis bisa digunakan untuk menaksir sifat masalah.
Terapi Tingkah Laku	Teknik-teknik utamanya adalah desensitisasi sistimatik, terapi implosive, latihan asertif, terapi aversi, dan pengkondisian operan. Kesemua teknik berlandaskan prinsip-prinsip belajar dan digerakkan menuju perubahan tingkahlaku. Diagnosis, pengumpulan data, pertanyaan-peetanyaan"apa". "bagaimana", dan "kapan"(tetapi tidak"mengapa"), dan prosedur-prosedur pengetesan sering digunakan.
Terapi Rasional-Emotif	Pendekatan ini menggunakan prosedur yang beragam seperti mengajar, membaca, "pekerjaan rumah", dan penerapan metode ilmiah logis bagi pemecahan masalah. Teknik-teknik dirancang untuk melibatkan klien ke dalam evaluasi kritis atas filsafat hidupnya. Diagnosis yang spesifik dibuat. Terapis menafsirkan, bertanya, menggali, menantang, dan mengonfrontasikan klien.
Terapi Realitas	Pendekatan ini pada dasarnya adalah terapi yang aktif, direktif, dan didaktik. Terapis sering menggunakan kontrak dan apabila kontrak selesai, terapi diakhiri. Terapi realitas tidak mengikuti diagnosis dan evaluasi model medis. Sasarannya menjadikan klien membuat penafsiran-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	penafsiran dan pertimbangan-pertimbangan nilai sendiri. Pendekatan ini bisa suportif dan konfrontasional.

6) Prosedur-Prosedur

Teori Konseling	Prosedur-Prosedur
Terapi Psikoanalitik	Kesemua teknik dirancang untuk membantu klien memperoleh jalan masuk ke dalam konflik-konflik tak sadar yang mengarah pada pemahaman dan asimilasi material baru oleh ego. Diagnosis dan pengetesan sering digunakan. Pertanyaan-pertanyaan digunakan untuk mengembangkan suatu kasus sejarah.
Terapi Eksistensial-Humanistik	Terapis eksistensial humanistik bisa meminjam teknik-teknik dari pendekatan-pendekatan lain. Diagnosis, pengetesan, dan pengukuran-pengukuran eksternal tidak dipandang penting. Pendekatan ini bisa menjadi sangat konfrontatif.
Terapi Client-Centered	Pendekatan ini tidak memasukkan pengetesan diagnostik, penafsiran, kasus sejarah, dan bertanya atau menggali informasi.
Terapi Gestalt	Diagnosis dan pengetesan formal tidak dilakukan. Penafsiran dilakukan oleh klien alih-alih oleh terapis. Konfrontasi sering digunakan, untuk membangkitkan perhatian terhadap ketidaksuaian: Pertanyaan-pertanyaan"bagaimana" dan "apa" digunakan.
Analisis Transaksional	Banyak teknik AT yang bisa dikombinasikan dengan teknik-teknik Gestalt yang medatangkan hasil. Beberapa bentuk diagnosis bisa digunakan untuk menaksir sifat masalah. Klien

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	berpartisipasi secara aktif dalam diagnosis dan penafsiran-penafsiran, dan diajari membuat penafsiran-penafsiran dan penilaian-penilaian sendiri. Konfrontasi sering digunakan, dan kontrak-kontrak dianggap penting. Bertanya adalah bagian dasar dari AT.
Terapi Tingkah Laku	Kesemua teknik berlandaskan prinsip-prinsip belajar dan digerakkan menuju perubahan tingkah laku. Diagnosis, pengumpulan data, pertanyaan-pertanyaan"apa", "bagaimana", dan "kapan" (tetapi tidak "mengapa"), dan prosedur-prosedur sering digunakan.
Terapi Rasional-Emotif	Teknik-teknik dirancang untuk melibatkan klien ke dalam evaluasi kritis atas filsafat hidupnya. Diagnosis yang spesifik dibuat. Terapis menafsirkan, bertanya, menggali, menentang, dan mengkonfrontasikan klien.
Terapi Realitas	Terapi realitas tidak mengikuti diagnosis dan evaluasi model. Sasarannya menjadikan klien membuat penafsiran-penafsiran dan pertimbangan-pertimbangan nilai sendiri. Pendekatan ini bisa suportif dan konfrontasional.

7) Penerapan-penerapan dan Sumbangan-sumbangan

Teori Konseling	**Penerapan-penerapan dan Sumbangan-sumbangan**
Terapi Psikoanalitik	Terapi psikoanalitik menyajikan suatu dasar konseptual untuk memahami dinamika-dinamika tak sadar, pentingnya perkembangan dini berkenaan dengan kesulitan-kesulitan sekarang, kecemasan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	dan pertahanan-pertahanan ego sebagai cara mengatasi kecemasan, serta sifat transferensi dan transferensi balik.
Terapi Eksistensial-Humanistik	Model ini menyajikan suatu pendekatan bagi konseling dan terapi individual serta kelompok dan untuk menangani anak-anak dan para remaja, dan berguna untuk diintegrasikan ke dalam praktek-praktek di sekolah. Sumbangan utamanya adalah penekanannya pada kebutuhan akan pendekatan subjektif yang berlandaskan suatu pandangan yang lengkap mengenai apa artinya menjadi manusia. Terapi eksistensial humanistis mengingatkan, perlunya suatu pernyataan filosofis mengenai apa artinya menjadi pribadi.
Terapi Client-Centered	Pendekatan ini bisa diterapkan secara luas pada konseling dan terapi individual serta kelompok bagi pengajaran yang terpusat pada siswa. Sumbangan unik dari pendekatan ini adalah menjadikan klien mengambil sikap aktif dan memikul tanggungjawab untuk mengarahkan jalannya terapi. Pendekatan ini menantang peran terapis tradisional yang umumnya menggunakan teknik-teknik diagnosis, menggali dan menafsirkan serta menentang pandangan yang melihat terapis sebagai ahli.
Terapi Gestalt	Teknik-teknik terapi Gestalt cocok untuk diterapkan pada konseling dan terapi individual serta kelompok. Juga bisa diterapkan pada situasi-situasi mengajar belajar di kelas. Sumbangan utamanya adalah penekanannya pada melakukan dan mengalami alih-alih hanya membicarakan perasaan-perasaan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Analisis Transaksional	Teknik-teknik pendekatan ini bisa diterapkan pada hubungan orangtua anak, belajar di kelas, diterapkan pada situasi-situasi mengajar-belajar di kelas, pada konseling dan terapi individual serta kelompok, dan pada konseling perkawinan. Sumbangan utamanya adalah perhatiannya pada transaksi-transaksi berkenaan dengan fungsi perwakilan-perwakilan ego.
Terapi Tingkah Laku	Pendekatan ini telah bisa diterapkan secara luas pada terapi individual dan kelompok, lembaga-lembaga sekolah-sekolah, dan situasi-situasi belajar lainnya. Terapi tingkah laku adalah pendekatan pragmatis yang berlandaskan kesahihan eksperimental atas hasil-hasil. Kemajuan (atau kegagalan) bisa ditaksir, dan teknik-teknik baru bisa dikembangkan.
Terapi Rasional-Emotif	Pendekatan ini menekankan pentingnya pemikiran sebagai dasar dari gangguan-gangguan pribadi. Sumbangan uatamanya adalah penekanannya pada praktik dan bertindak menuju perubahan tingkah laku masalah.
Terapi Realitas	Pendekatan ini pada mulanya dirancang bagi penanganan para remaja di lembaga-lembaga rehabilitasi realitas sekarang digunakan secara luas oleh para pendidik di sekolah-sekolah dasar dan menengah ia juga bisa diterapkan pada terapi individual dan kelompok serta pada konseling perkawinan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB-II

KETERAMPILAN KOMUNIKASI KONSELING

==========

A. Pengertian Komunikasi Konseling

Komunikasi merupakan landasan bagi berlangsungnya suatu konseling. Komunikasi dapat diartikan sebagai suatu proses pemindahan informasi antara dua orang manusia atau lebih dengan menggunakan simbol-simbol bersama. Komunikasi sekurang-kurangnya melibatkan dua partisipan yaitu pemberi dan penerima. Komunikasi akan lebih efektif apabila tercapai saling pemahaman, yaitu pesan yang disampaikan dapat diterima dan dipahami oleh penerima.

Proses konseling yang melibatkan konselor dan klien secara tatap muka di dalamnya terdapat komunikasi antara dua pihak yaitu konselor dan klien selama proses konseling itu berlangsung. Keberhasilan konseling sangat ditentukan oleh keefektifan komunikasi diantara konselor dan klien. Dalam hal ini, konselor dituntut untuk mampu berkomunikasi secara efektif untuk menunjang pelaksanaan proses konseling. Salah satu ketrampilan yang diperlukan oleh konselor adalah keterampilan komunikasi dengan klien.

Dengan cara ini, maka proses konseling dapat dilaksanakan dengan tepat. Komunikasi dalam proses konseling merupakan bentuk dialog antara satu pihak yaitu konselor dengan pihak klien dalam suatu tujuan bersama

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yakni menemukan pemecahan masalah klien dan dapat membuat keputusan secara tepat.

Untuk dapat melaksanakan komunikasi dengan baik, seorang konselor dituntut untuk menguasai keterampilan berkomunikasi secara efektif. Penguasaan materi dan keterampilan ini diwujudkan dalam praktik berkomunikasi secara efektif dalam suatu proses konseling. Apabila konselor mampu menerapkan keterampilan komunikasi dalam proses konseling, konselor dapat mengeksplorasi masalah klien (asesmen masalah) hingga dapat memahami masalah klien, dan mampu menetapkan tujuan konseling.

B. Keterampilan Komunikasi Konseling

Materi Keterampilan Komunikasi Konseling terdiri dari ; Attending, membuat pertanyaan, refleksi perasaan, parafrase, konfrontasi, meringkas, dan mengakhiri.

1. Attending dan Respon Minimal

Attending merupakan keterampilan dasar dalam setiap proses komunikasi yang bersifat dialogis sebagai pembukaan untuk memulai suatu komunikasi. Keterampilan attending merupakan keterampilan berkomunikasi melalui isyarat-isyarat verbal dan non verbal sehingga memberikan kemungkinan peserta memberikan perhatian kepada pembicara pada tahap paling awal. Bila hal ini berhasil dilakukan dengan baik, maka hal itu akan menjadi awal bagi proses komunikasi selanjutnya. Sapaan awal dengan nada suara yang baik adalah merupakan pintu pertama dari attending, misalnya ucapan "Assalamu'alaikum, dst. "Selamat pagi, selamat berjumpa, dsb." Hal itu dilakukan dengan tekanan suara, sikap sopan, kontak mata, penampilan perawakan, pengamatan, gerak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

badan, dan sebagainya. Secara psikologis, attending memberikan suasana hubungan yang sedemikian rupa dimana klien merasa dirinya diterima, merasa dekat, merasa penting, dan dihargai martabatnya.

Banyak kejadian, konseli sering datang ke ruang konseling hanya untuk meminta nasehat. Secara umum mereka sebenarnya tidak membutuhkan nasehat itu. Bahkan, terkadang mereka datang ke ruang konseling hanya untuk mendengarkan apa yang dikatakan oleh konselor. Terkadang mereka datang ke konselor untuk membicarakan dirinya, untuk melonggarkan perasaannya dan sesuatu yang sulit untuk dibicarakan dengan teman dekat atau keluarga.

Pada dasarnya, konselor adalah seorang "*pendengar*". Dengan mendengarkan apa yang dikatakan oleh konseli, maka konselor akan mendapatkan pemahaman yang baik tentang diri konseli, mengetahui kebingungannya, mengidentifikasi dilema konseli, serta menggali pilihan-pilihannya.

Selain hal di atas, konselor perlu pula untuk memperhatikan *(attend)* konseli. Perhatian ini diarahkan pada semua apa yang dikatakan serta mengingat detail-detail percakapan yang terkecil. Jika anda pernah bertemu dengan konseli sebelumnya, maka anda dapat mengingatkan kejadian-kejadian yang telah anda alami dengan konseli. Hal ini perlu, agar konseli merasa bahwa anda memperhatikan perkembangan konseli. Tetapi jika proses konseling sudah berjalan, maka konsentrasi anda hanyalah pada kejadian saat ini dan apa saja yang dikatakan oleh konseli. Salah satu cara terbaik untuk memberitahu konseli bahwa anda memperhatikan konseli selama proses

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseling adalah dengan mempergunakan respon minimal *(minimal response).*

Respon minimal adalah sesuatu yang secara otomatis kita lakukan selama proses konseling yaitu lebih banyak mendengarkan daripada berbicara. Konseling merupakan suatu "seni" mendengarkan secara konstruktif dan mempergunakan respon minimal adalah yang terpenting. Respon minimal biasanya melalui ungkapan non verbal. Ungkapan respon minimal ini seperti "*A-ha*", "*Uh-hm*", *"Ya", "Oke"*, dan "*Benar*" . Respon minimal ini diberikan selama konseli berbicara tentang masalahnya. Dengan demikian, selama waktu berjalan, konselor akan menegaskan kembali *(reaffirm)* apa yang didengarkan dari konseli.

Sebagai seorang konselor anda perlu memberikan jarak antara satu respon minimal ke respon minimal yang berikutnya. Sebab, jika pemberian respon minimal tersebut terlalu sering dilakukan, maka hal tersebut dapat merusak hubungan konseling itu sendiri. Jika konselor terlalu sering memberikan respon minimal, biasanya konseli akan berpikir bahwa konselor tidak memperhatikan permasalahan konseli dengan baik. Sebagai tambahan untuk menciptakan hubungan yang empatik, maka konselor harus mengatur antara kecepatan bicara serta tinggi rendahnya suara.

Respon minimal bukan saja merupakan suatu pengakuan bahwa konseli harus didengarkan, tetapi juga merupakan suatu cara yang halus untuk mengkomunikasikan pesan-pesan konseli. Sehingga, hal tersebut dapat dipergunakan oleh konselor untuk mengetahui bahwa konselor setuju dengan konseli, untuk menegaskan hal-hal terpenting dalam pernyataan konseli, untuk mengekspresikan kegembiraan, dan lain sebagainya. Sebagai tambahan, perilaku non verbal seperti pergerakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mata, ekspresi wajah dan gerakan tubuh dapat dipergunakan untuk menyampaikan pesan-pesan konseli.

Dalam proses konseling terkadang konselor mempergunakan respon yang agak panjang seperti "*Saya mendengarkan apa yang anda katakan*" atau "*Saya memahami perasaan anda*". Hal tersebut bukan menjadi masalah yang berarti, asal konselor dapat membantu konseli bahwa konseli merasa didengarkan baik secara verbal atau non verbal. Jika konseli anda datang kemudian duduk dengan tangan di atas lutut serta tatapan mengarah ke depan, maka konselor sebaiknya melakukan hal yang serupa layaknya suatu efek kaca bagi konseli. Dengan melakukan hal tersebut, konseli akan merasa bahwa ada keintiman *(intimacy)* antara dia dengan konselor. Konseli tidak akan merasa bahwa konselor adalah seseorang yang hebat, seorang pendengar dan seorang penilai apa yang dikatakan oleh konseli.

Jika konselor telah dapat menyesuaikan perilaku non verbalnya tetapi konseli masih belum dapat menyesuaikan Perilaku non verbalnya, maka konselor bisa mengadakan perubahan-perubahan tertentu. Sebagai contoh, melalui penyesuaian tinggi rendah suara serta kecepatan bernapas yang dimiliki konseli saat itu, konselor bisa mengikutinya. Dalam hal ini, jika konselor ingin melakukannya maka konselor perlu untuk memperlambat napasnya, mengatur kecepatan berbicara dan duduk dengan nyaman di kursinya. Jika tehnik di atas dapat berjalan dengan efektif maka konselor dapat meminta konseli untuk meniru apa yang telah dilakukannya dengan cara perlahan dan mengadopsi postur tubuh yang santai. Tehnik ini dapat sangat membantu pada pelaksanaan konseling.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam pelaksanaan proses konseling, sebaiknya konselor tidak menggerakkan tubuhnya dengan cepat. Hal ini akan sangat mengganngu konsentrasi konseli dan pada akhirnya akan menghentikan pemikiran konseli. Bagaimanapun juga, konselor perlu santai (*relax*) dan menggerakkan bagian bagian tubuhnya secara alami tetapi harus dilakukan secara perlahan dan tidak mendadak.

Kontak mata *(eye contact*) juga merupakan hal sangat penting untuk menjaga rapport dengan konseli. Dulu, konselor menganggap bahwa kontak mata harus terus menerus dilakukan kepada konseli. Hal ini dapat membuat konseli merasa tidak nyaman. Yang benar adalah, konselor menjaga kontak mata dengan konseli dalam suatu tingkatan yang baik sesuai dengan konvensi sosial yang berlaku.

Konselor pemula biasanya tidak memperhatikan secara penuh apa yang sedang dikatakan oleh konseli, tetapi selalu berpikir "apa yang akan saya lakukan nantinya?" atau "teknik apa yang akan saya pergunakan?" Hal ini akan sangat mengganggu proses konseling kalau tidak boleh dikatakan merusak hubungan konseling. Hal tersebut teriadi karena adanya rasa gugup dan rasa ingin menjadi konselor yang profesional. Selain itu, biasanya konselor pemula merasa jenuh jika hanya diam mendengarkan konseli bicara.

2. Membuat Pertanyaan

Bagi konselor pemula biasanya sangat tergoda untuk mengajukan pertanyaan dengan banyak. Jika ini anda lakukan, maka anda perlu bertanya pada diri anda sendiri, "Apa tujuan saya bertanya kepada konseli?" Jika konselor terlalu banyak memberikan pertanyaan kepada konseli, maka tampak bahwa itu bukan proses konseling, tetapi proses

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

interogasi, dan hal ini akan membuat konseli akan lebih tertutup dan menarik diri.

Tujuan konseling antara lain adalah mengeksplorasi atau menggali permasalahan konseli. Tetapi eksplorasi ini tidak sepenuhnya di tangan konselor. Jika konselor terlalu banyak bertanya, ada kemungkinan bahwa konseli akan berbicara setelah ditanya oIeh konselor. Sehingga konseli akan menjawab sebatas apa yang ditanyakan oleh konselor. Pertanyaan yang terlalu banyak akan membahayakan hubungan antara konselor dan konseli. Sebab ada kemungkinan konselor bertanya sesuatu yang menyimpang dari apa yang diinginkan oleh konseli. Jika konselor akan mengajukan pertanyaan kepada konseli, maka harus jelas tujuan dan harapan jawaban yang sekiranya akan diberikan oleh konseli. Jika hal ini tidak dipikirkan, maka proses konseling akan tidak berjalan sebagaimana mestinya.

Ada dua katagori atau penggolongan pertanyaan. Dua katagori pertanyaan tersebut adalah "pertanyaan terbuka/open question dan "pertanyaan tertutup/*closed question*". Kedua macam pertanyaan itu dapat dipergunakan selama proses konseling dan sangat penting bagi anda untuk memahami perbedaan di antara keduanya.

Pertanyaan tertutup *(Closed question)* adalah pertanyaan yang mengarahkan pada jawaban yang spesifik. Dan biasanya jawaban yang diharapkan pun sangat pendek. Jawaban itu seperti, "Ya" atau "Tidak" Sebagai contoh "*Apakah kau datang ke sini dengan naik bus?" atau, "Berapa lama anda tinggal di Surabaya?".*

Selama proses konseling, anda bisa memberikan pertanyaan tertutup berulang kali, sebatas kebutuhan yang, spesifik. Hanya saja, setelah konseli memberikan jawaban, sebisa mungkin konseli didorong untuk memberikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jawaban lebihl lanjut. Pertanyaan tertutup yang diberikan oleh konselor sangat berbeda dengan pertanyaan yang disampaikan oleh jaksa penuntut di ruang pengadilan. Jaksa akan meminta jawaban yang langsung tanpa ada tambahan lain. Tetapi konselor bukan jaksa, konselor akan memberikan kebebasan bagi konseli untuk dapat berbicara lebih terbuka dan lebih dalam.

Pertanyaan terbuka *(Open question)* adalah pertanyaan yang sangat berbeda dengan pertanyaan tertutup. Pertanyaan ini memberikan konseli suatu ruang yang luass untuk menggali apa saja yang ada dalam dirinya serta mendorong konseli untuk lebih bebas. Jika konselor bertanya, "*Apakah anda ke sini naik bus?*" maka jawabannya akan "Ya atauTidak". Tetapi jika konselor bertanya, "*Bagaimana cara anda bepergian ke sini?*" Maka konseli mempunyai kebebasan untuk menjawab. Di bawah ini ada beberapa contoh perbedaan antara pertanyaan tertutup dengan pertanyaan terbuka.

Contoh 1 .
Tertutup: *Apakah anda marah?*
Terbuka *: Bagaimana perasaan anda?*

Contoh 2.
Tertutup: *Berapa anak anda?*
Terbuka: *Bisakah anda ceritakan tentang anak-anak anda?*

Contoh 3.
Tertutup : *Apakah anda sering berdiskusi dengan istri anda?*
Terbuka *: Bagaimana hubungngan anda dengan istri anda?*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

contoh 4.
Tertutup: *Apakah ayah anda menyuruh anda menemui saya?*
Terbuka : A*pa yang membuat anda datang kemari?*

Contoh 5.
Tertutup: *Apakah perubahan itu mengganggu anda?*
Terbuka *: Bagaimana perubahan itu bisa mempengaruhi anda?*

Jika anda melihat. Pertanyaan tertutup yang diajukan oleh konselor maka tampak bahwa konseli tidak mempunyai kesempatan untuk mempergunakan imajinasinya dalarn memberikan jawaban. Jawaban yang diberikan akan sangat pendek dan tidak akan mendorong konseli untuk lebih kreatif dan berbagi informasi baru yang dipunyainya.

Pertanyaan terbuka akan sangat berbeda dengan pertanyaan tertutup. Sebab melalui pertanyaan terbuka seringkali konselor mendapatkan jawaban yang tidak terduga. Sebagai contoh, anda bertanya, "*Ceritakan tentang anak-anak anda*". Jawaban yang anda harapkan adalah jumlah anak konseli anda. Tetapi konseli anda bisa menjawab, "*Anak-anak saya sangat cantkl. dan sangat bahagia*", atau, "*Anak-anak saya sedang tumbuh, saya dan suami saya sangat senang dapat hidup bersama mereka"*. Dengan demikian jelas bahwa pertanyaan terbuka akan dapat memberikan berbagai macam jawaban. Hal ini tidak akan dapat diketahui oleh konselor sampai konseli menyatakannya dengan ungkapan verbal. Selain itu, pertanyaan terbuka lebih mengarahkan konseli untuk merasakan bahwa konselor memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan dirinya. Akan lain haInya jika konselor mempergunakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pertanyaan tertutup. Konseli akan merasa bahwa pertanyaan itu hanya untuk kebutuhan konselor saja.

Dalam pelaksanaan konseling, sebaiknya dihindari pertanyaan dengan mempergunakan kata tanya "*Mengapa*". Hal ini dikarenakan, jika konselor mempergunakan kata tanya "*Mengapa*", pertanyaan itu cenderung untuk mengungkap pemikiran atau alasan-alasan konseli melakukan sesuatu. Tetapi tidak akan dapat mengungkap apa yang sedang terjadi dalam diri dan perasaannya. Pertanyaan tertutup cenderung untuk mengge-neralisasikan jawaban di luar. diri konseli, sehingga Jawaban itu tidak, tampak berasal dari diri konseli sendiri, dan terkadang tidak meyakinkan sehingga dapat dikatakan bahwa pertanyaan "Mengapa" itu cenderung menyudutkan atau merasionalkan. Dalam hal ini ada tiga tujuan mengajukan pertanyaan, yaitu; a) untuk mendorong konseli agar terbuka dan tidak menutup diri, b) untuk membantu konseli agar dapat lebih spesifik dan lebih konkrit; dan c) untuk membantu konselor mendapatkan pemahaman yang jelas dari situasi konseli.

Tujuan pertama dari membuat pertanyaan adalah agar konseli lebih terbuka dan tidak menutup diri. Hal ini telah dibicarakan dimuka. Sehingga memberikan pertanyaan terbuka akan lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan pertanyaan tertutup. Tujuan kedua adalah untuk membantu konseli agar dapat lebih spesifik dan lebih konkrit. Konseli terkadang memberikan jawaban yang sangat umum. Hal tersebut tidak akan banyak membantu bagi konselor dan konseli sendiri karena sangat tidak mungkin untuk berpikir secara jelas tentang sesuatu permasalahan jika disampaikan secara bias dan melalui bahasa yang tidak spesifik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor membantu konseli untuk mengklasifikasi cara berpikir konseli. Lebih jelasnya, jika konseli memberikan kalimat yang samar-samar seperti "*Hal-hal macam itu selalu mengganqgu saya*". Kalimat "*Hal macam-macam*" merupakan ungkapan yang tidak akan dapat dimengerti atau tidak jelas. Untuk hal tersebut, konselor dapat menanyakan, "*Apa yang anda maksud dengan hal yang macam-macam"* atau pernyataan konseli sebagai berikut, "*Saya tidak sanggup menahannya lagi*". Kata "*nya*" dalam ungkapan konseli tersebut masih samar. Sebaiknya, konselor bertanya, "*Siapa yang yanq membuat anda tidak sanggup menahan*".

Tujuan ketiga mempunyai kesamaan dengan tujuan kedua, yaitu membantu konselor mendapatkan pemahaman yang jelas tentang situasi/keadaan konseli. Terkadang konseli bercerita terlalu banyak sehingga cerita yang disampaikan sangat sulit untuk dipahami. Sebagai konselor, sebelum menanyakan suatu informasi kepada konseli, anda perlu mengetahui apakah informasi itu dibutuhkan atau tidak. Kemudian, jika anda tidak mempunyai informasi tersebut, apakah anda masih dapat membantu konseli? Jika jawaban itu "Ya", maka anda boleh membuat pertanyaan.

Kebanyakan memberikan pertanyaan akan membuat konseli menutup diri dan menarik diri. Ingatlah bahwa parafrase dan refleksi perasaan akan dapat memotivasi konseli untuk dapat lebih terbuka. Oleh karena itu disarankan bagi anda untuk memberikan pertanyaan sebatas pada tiga respon serta refleksi yang telah dibahas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Refleksi Perasaan (*Reflection of feeling*)

Sebagaimana telah dijelaskan terdahulu bahwa cara terbaik untuk menolong konseli adalah merefleksikan pesan terpenting dari apa yang diutarakan konseli. Refleksi perasaan merupakan salah satu keterampilan mikro konseling terpenting. Pada saat-saat tertentu tehnik ini sama dengan parafrase dan juga bisa sangat berbeda. Dikatakan sama karena diantara keduanya mencakup merefleksikan pesan atau informasi dari konseli, dan perbedaan yang mencolok adalah pada hal-hal yang berhubungan dengan perasaan emosional.

Perasaan sangat berbeda dengan pemikiran. Pemikiran berputar di sekitar otak kita. Sedangkan perasaan berhubungan dengan emosi kita. Dengan kata lain, perasaan adalah hal yang sangat mendalam sedangkan pemikiran hanya berada di sekitar kepala dan mereka secara bersamaan dapat membuat suatu sensasi psikologis. Sebagai contoh, seseorang yang merasa tegang secara emosional, biasanya juga akan merasakan peningkatan ketegangan pada otot dan bahu. Adakalanya seseorang berusaha untuk menghindari usaha menggali kecemasan yang dialaminya (sedih, marah, cemas dll) hanya karena ingin menghindari rasa sakit yang biasanya muncul bersama emosi yang kuat.

Budaya kita selalu mengaiarkan agar kita dapat membuat orang lain merasa nyaman dengan cara mendorong mereka untuk menjauhi perasaan sebenarnya. Seperti kita biasa mendengar, "J*angan menangis, nanti semuanya akan baik-baik saja*". Padahal apa yang sedang terjadi adalah konseli ingin menangis sebagai usaha menghilangkan rasa sakitnya**.** Jika anda ingin menjadi konselor yang efektif, maka anda harus mendorong konseli untuk dapat merasakan apa yang saat ini sedang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dirasakannya. Anda harus membantu konseli untuk mengenali perasaan sedihnya, perasaan marahnya, perasaan kecewanya, perasaan takutnya, dan lain sebagainya. Dengan melakukan itu, berarti anda telah membantu mengenal perasaannya serta bagaimana cara konseli mengatasinya. Proses ini disebut katarsis (*cahtarsis*).

Konselor yang baru praktik sering mengalami permasalahan dalam membedakan antara perasaan dan pemikiran. Hal ini dikarenakan kebanyakan orang mempergunakan istilah "rasa" pada saat mereka akan menterjemahkan "pikirannya". Sebagai contoh, "*saya **merasa** marah*", ini merupakan ekspresi perasaan yang benar. Tetapi pada saat orang mengatakan, "*Saya **rasa** seorang konselor akan menjadi maju jika mereka mau belajar dari pengalaman*". "Rasa" ini bukan merupakan suatu perwujudan perasaan, tetapi lebih pada perwujudan hasil pemikiran. Dengan demikian, lebih baik dikatakan, "*Saya **pikir** seorang konselor akan menjadi maju jika mereka mau belajar dari pengalaman*".

Kata rasa (*feel*) yang diikuti dengan rentetan kata, secara umum mengekspresikan pemikiran dan bukan perasaan itu sendiri, tetapi jika hanya diikuti oleh satu kata saja, biasanya itu merupakan ungkapan perasaan yang sebenarnya. Sebagai contoh, *"saya merasa tertekan", "Saya marah", "Saya sangat tertekan", "Saya bahagia"* dan lain sebagainya.

Ketika konselor merefleksikan perasaan konseli, konselor tidak perlu mempergunakan kata "rasa" secara keseluruhan. Sebagai contoh: *"anda sedang merasa marah", "Anda sedang marah", "anda marah"* atau *"Anda sedang merasakan bahagia", "Anda sedang bahagia", "Anda bahagia".*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bagi konselor yang sudah berpengalaman, mereka akan merefleksikan perasaan konseli jika diperlukan atau pada saat-saat yang tepat. Terkadang konseli mengatakan secara langsung perasaan yang sedang dialaminya, tetapi adakalanya konseli tidak mengutarakannya secara langsung. Untuk hal tersebut, maka anda harus memperkirakan perasaan konseli sesuai dengan apa yang anda dengar dan sesuai dengan bahasa non verbal yang ditampakkan oleh konseli atau melalui tinggi rendahnya suara.

Pada saat konseli menangis, anda harus berada di sisinya. Anda jangan memberikan kertas tissue (budaya barat) atau memberikan suasana yang tidak nyaman bagi dirinya. Jika anda "mengganggu" proses menangis konseli, maka konseli akan menyembunyikan perasaannya. Hal ini akan membuat konseli tidak dapat secara penuh merasakan perasaannya, sehingga proses pelepasan beban diri atau emosi menjadi terhambat. Terkadang, ketika anda merefleksikan kemarahan konseli dengan mengatakan "Anda marah", atau "Intonasi suara anda menunjukkan bahwa anda marah". Jika refleksi perasaan anda benar, maka anda telah membantu konseli untuk merasakan perasaan marahnya.

Sebagai konselor yang efektif, maka anda sebaiknya dapat membantu konseli untuk bisa merasakan emosinya secara penuh dan agar konseli merasa lebih baik sebagai hasil dari katarsis. Melalui katarsis ini, maka tekanan yang kuat pada "alat penanak nasi" dapat menjadi normal kembali, dengan demikian, konseli akan dapat mempergunakan pikiran yang rasional untuk mengatasi masalahnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Beberapa Contoh Refleksi Perasaan

Contoh 1

Konseli : (Berbicara dengan lambat serta intonasi yang menurun). *Saya selalu berharap bahwa ibu selalu memperhatikan saya. Saya selalu meminta agar ibu dapat mengunjungi saya. Kemarin adalah hari ulang tahun saya, dan ternyata dia tidak datang. Apakah anda tahu bahwa ibu sudah tidak ingat dengan tanggal ulang tahun saya. Saat ini saya berpikir bahwa ibu sudah tidak memperhatikan saya lagi*

Konselor : *Anda kecewa*
Anda sakit hati

Contoh 2

Konseli : *Pada awalnya, kakak saya mematahkan mesin bor listrik saya. Dia tidak pernah mengakuinya, selanjutnya dia membawa sepeda motor saya tanpa ijin. Saya ingin sekali memukulnya.*

Konselor : *Anda sangat marah*
Anda geram

Contoh 3

Konseli : *Baru-baru ini saya telah mendapatkan pekerjaan. Pekerjaan saya saat ini sangat berbeda dengan pekerjaan saya terdahulu. Pimpinannya bersikap baik pada saya. Saya mendapat ruang yang baik. Pendeknya lingkungan kerja saya saat ini sangat kondusif. Saya tidak mengira bahwa saya akan seberuntung ini*

Konselor : *Anda merasa sangat bahagia*
Anda bahagia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Beberapa contoh dialog di atas mungkin memberikan gambaran kepada anda tentang sulitnya memperkirakan perasaan konseli melalui petunjuk-petunjuk non verbal yang tidak ditampakkan. Akan semakin mudah bagi anda untuk dapat mengenali perasaan konseli setelah anda menyesuaikan diri anda dengan konseli. Dengan demikian, ketika konseli anda merasa sakit hati, maka anda bisa ikut merasakannya, dan kemudian merefleksikan kembali perasaan konseli tersebut.

Melalui pengalaman pula anda dapat merefleksikan perasaan konseli dengan baik. Terkadang anda bisa merefleksikan dengan singkat seperti, "anda sakit hati". Tetapi di lain pihak anda dapat mempergunakan ekspresi lain seperti:

"Saya mendapat kesan bahwa anda saat ini sedang sakit hati".
"Dari apa yang anda katakan, saya mengira bahwa anda sangat sakit hati".
"Saat ini anda sakit hati".

Secara umum, berikan respon anda secara pendek. Ingat hal terpenting dalam konseling adalah, konseli berbicara banyak dan anda menjadi pendengar yang baik. Respon yang panjang dari konselor akanmenghalangi konseli untuk menggali isu-isu dalam dirinya secara bebas. Jika anda telah menguasai teknik refleksi perasaan dengan baik, maka lihat bagian berikutnya yaitu mengkombinasikan refleksi dengan refleksi perasaan.

4. Parafrase

Sebagaimana telah disebutkan di muka bahwa fungsi utama konselor adalah mendengarkan secara aktif apa yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diungkapkan oleh konseli. Mendengarkan secara aktif ini secara tidak langsung akan membuat konseli yakin bahwa dirinya didengarkan serta dipahami oleh konselor. Tetapi bagaimanapun juga, pemberian attending melalui penyelarasan perilaku non verbal dan pemberian respon minimal belumlah cukup. Dalam hal ini konselor perlu untuk merespon lebih aktif lagi, dengan melalui suatu tindakan tertentu, dia menggambarkan secara detil isi terpenting dari apa yang dikatakan oleh konseli dan kemudian mengadakan klarifikasi.

Cara efektif untuk melakukan hal di atas adalah dengan mempergunakan suatu keterampilan yang disebut paraphrase. *(pharaphrase or reflection of content).* Dalam penggunaan keterampilan ini, konselor merefleksikan secara harfiah apa yang telah dikatakan oleh konseli. Konselor tidak mengulang persis sama apa yang dikatakan oleh konseli, tetapi konselor memberikan parafrase.

Hal tersebut di atas mempunyai arti bahwa konselor menangkap pesan terpenting dari apa yang diutarakan konseli dan menyampaikan kembali kepada konseli dalam suatu kalimat atau cara yang lebih jelas. Jika memungkinkan, konselor menyampaikannya dengan kalimatnya sendiri dan bukan melalui kalimat konseli. Di bawah ini ada beberapa contoh parafrase yang dapat membantu anda memahami keterampilan ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Contoh Parafrase

Contoh 1

Konseli : *Saya bertengkar dengan saudara perempuan saya, suami saya tidak berkata apapun dengan saya. Di kantor, pimpinan selalu mencemooh saya, dan lebih parah lagi, teman terbaikku saat ini tidak dapat memahami diriku lagi.*

Konselor : *Anda mempunyai permasalahan tentang hubungan dengan orang lain (relationship problem)*

Contoh 2

Konseli : Kemarin saya telah melakukan banyak kegiatan, sehingga sepertinya saya tidak mempunyai waktu untuk diri saya sendiri. Saya bergerak dari satu tempat ke tempat lain dan rasanya sangat berat untuk saya selesaikan dalam satu hari.

Konselor : *Kemarin adalah hari yang sibuk bagi anda. Betul begitu?*

Contoh 3

Konseli : Rumah itu sudah sangat tua dengan memiliki ruangan yang sangat besar dan memerlukan penataan ulang. Beberapa bagian diantaranya sudah mulai runtuh, dan jika anda berjalan di dalamnya akan tampak beberapa ubin yang telah pecah dan bahkan tercongkel dari tanahnya. Banyak orang mengatakan bahwa itu bukan suatu rumah karena terlalu besar, tua dan terbuka, tetapi itu adalah rumah yang saya senangi.

Konselor : Walupun rumah itu sudah parah, tetapi merupakan rumah yang baik bagi anda.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Apakah anda telah memahami arti dari parafrase? Dalam hal ini konselor, mengatakan kepada konseli dengan suatu cara yang lebih jelas, menggunakan kalimat sendiri dan hal-hal terpenting saia. Apabila metode ini digabungkan dengan metode respon minimal, maka akan dapat memberikan hasil konseling yang memuaskan. Walau tidak menutup kemungkinan metode ini dipergunakan sendiri (tidak menggabungkan metode).

Perlu diingat bahwa parafrase bukan sekedar meniru *(membeo atau parroting).* Meniru dalam hal ini diartikan sebagai mengulang tiap kata demi kata sesuai dengan apa yang diutarakan konseli. Hal ini dikarenakan parafrase bukan mengulang kata tetapi mengganti pesan inti dari pembicaraan konseli. Lebih lanjut, pengulangan kata akan lebih mengganggu daripada menciptakan hubungan yang baik. Keterampilan ini perlu dilatih oleh konselor. Sebab penggunaan keterampilan ini akan membuat konseli merasa lebih berharga, merasa didengarkan yang pada akhirnya akan membantu konseli untuk mengeksplorasi dirinya.

Dari apa yang telah disampaikan di atas, maka parafrase dapat memenuhi tiga maksud, yaitu a) menyampaikan kepada konseli bahwa konselor bersama/seiring dengan konseli, b) mengkristalisasi komentar konseli dan c) memberi peluang untuk memeriksa kecermatan persepsi konselor

Dalam melakukan parafrase, ada tiga hal yang sebaiknya dijauhi oleh konselor, yaitu a) melakukan analisis, interpretasi atau pertimbangan nilai tentang pesan konseli, b) respon konselor hanya tertuju pada bagian kecil dari pesan konseli, bukan tema utamanya dan c) konselor memakai kata-kata parafrase yang tidak tepat selama proses

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

wawancara, seperti mempergunakan istilah teknis psikologis yang berlebihan

5. Konfrontasi

Secara umum, kata konfrontasi mengarahkan kita untuk berpikir tentang adanya dua belah pihak yang sedang berlawanan, orang yang berkelahi, kelompok yang berseteru dan lain sebagainya. Istilah konfrontasi dalam pelaksanaan mikro konseling sangat berbeda dengan arti konfrontasi yang sering dipergunakan oleh orang pada umumnya. Keterampilan mikro konfrontasi ini mencakup peningkatan kesadaran diri konseli dengan menyajikan informasi yang dapat membuat konseli sadar akan kekeliruannya dalam usaha mengidentifikasi diri. Dengan kata lain, informasi yang diberikan adalah informasi yang selama ini tidak diketahui oleh konseli, ditolak atau bahkan tidak diinginkan oleh konseli.

Konfrontasi adalah suatu keterampilan tingkat lanjut. Artinya, anda tidak akan dapat memberikan keterampilan konfrontasi jika anda tidak menguasai keterampilan dasar konseling yang telah diajarkan sebelumnya dengan baik. "Baik" di sini mengandung arti bahwa keterampilan dasar tersebut menjadi telah menjadi milik anda, dengan kata lain, jika teknik sebelumnya belum cukup (*unsufficient*) anda kuasai maka keterampilan konseling berikutnya menjadi tidak perlu (*unnecessary*) untuk dilaksanakan.

Sebelum melaksanakan teknik konfrontasi, lihatlah dalam diri anda untuk melatih perasaan anda, motif-motif anda, serta tujuan-tujuan anda. Bentuk pertanyaan yang dapat anda lakukan adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Apakah saya ingin mengkonfrontasi karena saya tidak sabar?"
"Apakah saya ingin mengkonfrontasi karena saya menikmati keterampilan konfrontasi?"
"Apakah saya ingin mengkonfrontasi karena ingin memasukkan nilai saya kepada konseli?"
"Apakah saya marah pada konseli sehingga saya ingin menunjukkannya dengan konfrontasi?

Jika semua jawaban tersebut adalah "ya", maka konfrontasi tidak perlu dilakukan. Konfrontasi ini dilakukan jika beberapa keterampilan yang telah diberikan tidak bisa menumbuhkan kesadaran konseli. Ada beberapa keadaan di mana konfrontasi perlu dilakukan. Sebagai contoh, konfrontasi perlu dilakukan jika:

a) Konseli menolak isu-isu dasar yang menjadi masalahnya;
b) Konseli gagal untuk mengenali perusak dalam dirinya atau perilaku yang mengalahkannya;
c) Konseli gagal untuk mengenali konsekuensi yang mungkin terjadi akibat perilakunya;
d) Konseli berada "jauh" dari kenyataan;
e) Konseli berbicara tentang masa lalu dan masa depan saja, tanpa mau berbicara tentang kejadian saat ini;
f) Konseli membuat pernyataan yang kontradiksi dengan keadaan dirinya;
g) Konseli selalu mengulang cerita yang sama bagai lingkaran yang tidak berujung;
h) Perilaku non verbal konseli tidak sesuai dengan verbalisasi konseli; dan
i) Konseli memunculkan kemarahannya atau emosi negatifnya kepada konselor.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Contoh-contoh Penggunaan Keterampilan Konfrontasi

Contoh 1

Seorang konseli telah berbicara tentang masalah seksualitasnya. Dia mengutarakan permasalahan masalah seksualnya dengan sering dan secara tiba-tiba berubah dengan berbicara masalah-masalah yang sepele dan tidak relevan.

Konfrontasi Konselor:

"Saya bingung dengan ungkapan anda, karena saya mencatat bahwa anda mengutarakan masalah seksualitas anda berulang kali dan tiba-tiba anda berbicara tentang sesuatu yang berbeda".

Komentar:

Catat bagaimana konselor mengekspresikan dirinya dengan "Saya bingung". Pernyataan konselor ini memberikan rasa takut yang minimal sebagai suatu balikan bagi konseli tentang apa yang diamati oleh konselor. Dalam hal ini konselor tidak memberikan penilaian.

Contoh 2

Konseli datang ke konselor dengan seringkali mengulang perilakunya (menggaruk-garuk kepala)

Konfrontasi:

"*Saya mencatat bahwa anda selalu menggaruk-garuk kepala, sehingga saya menyimpulkan bahwa …* (akhir sari ringkasan)".

Komentar:

Contoh di atas mengilustrasikan bahwa bagaimana konseli dikonfrontasi tentang pengu-langan perilakunya. Konselor memberikan catatan tentang apa yang terjadi kemudian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan ringkasan. Dengan memberikan konfrontasi ini, konselor dapat meningkatkan kesadaran konseli tentang apa yang terjadi.

Bagaimanapun juga, seringkali setelah konselor memberikan konfrontasi, konseli masih berjalan pada jalur yang sama dan melakukan pengulangan-pengulangan detail. Ini diperlukan konfrontasi yang lebih berat lagi, dengan demikian konselor dapat berkata "*Saya mulai putus asa, karena sekali lagi kita berjalan pada jalur yang sama*".

Contoh 3
Konseli mengatakan, "*Saya merasa bahagia dengan pernikahan saya*". (Nada tertekan, suara berat dan kepala tertunduk).

Konfrontasi:
"*Saya mencatat bahwa suara anda sepertinya menurun dan duduk anda dengan kepala tertunduk pada saat anda menceritakan bahwa perkawinan anda bahagia*".

Komentar:
Pernyataan di atas merefleksikan apa yang diamati tanpa memberikan interpretasi terhadap hasil pengamatannya. Dengan demikian, konseli mempunyai kebebasan untuk membuat interpretasi terhadap balikan tersebut.

Lebih lanjut akan diberikan beberapa panduan umum bagi konselor dalam melaksanakan keterampilan konfrontasi seperti tertera sebagai berikut:

a) kesiapan konseli

Keterampilan konfrontasi hanya digunakan bila terdapat indikasi jika konseli telah siap untuk menerima

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konfrontasi. Hal ini tentu saja dengan memperhatikan konsistensi kesiapan konseli.

b) *bersifat diskriptif bukan interpretatif*

Pemakaian keterampilan konfrontasi ini harus berlangsung seperti sebuah kamera, artinya konselor hanya memberikan laporan fakta bukan ide-ide dari konselor tentang mengapa fakta itu terjadi dan apa maknanya. Hal ini memungkinkan konseli membicarakannya kembali dengan konselor.

c) *kejadian baru*

Keterampilan konfrontasi ini sebaiknya digunakan pada saat ini. Artinya, pemberian konfrontasi ini diberikan secara langsung setelah konseli berbicara. Bila dilaksanakan dengan segera, maka konseli akan lebih mampu memperoleh kejelasan tentang perasaannya atau pemikirannya secara langsung.

d) *sesuatu yang dapat dirubah*

Perbedaan yang muncul harus dipertimbangkan oleh konselor. Pada saat itu konselor harus berkeyakinan bahwa konseli dapat berubah, mau untuk berubah dan mampu untuk melakukannya.

e) *niat untuk membantu*

Pada saat ini konselor sebaiknya mempunyai pemikiran yang obyektif terhadap permasalahan konseli. Jangan sampai terjadi bahwa konfrontasi diberikan karena konselor merasa bosan dengan cerita konseli atau pada perasaan-perasaan konselor yang lain.

f) *nyatakan secara spesifik*

Sedapat mungkin berikan contoh-contoh yang spesifik dan aktual, terutama pada pernyataan konseli saat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. Meringkas

Sesuai dengan perjalanan waktu, sangat penting bagi konseli untuk berhenti dan mengulang hal-hal yang telah diungkapkannya. Pengulangan tersebut dapat didorong dengan mempergunakan keterampilan meringkas (*summarising*). Meringkas akan menggambarkan secara bersama poin-poin pokok yang dibicarakan oleh konseli, dan juga akan mengambil peningkatan perasaan konseli yang akan dideskripsikan. Meringkas bukan berarti mengulang apa yang telah dikatakan oleh konseli, tetapi mengambil poin-poin terpenting/terbaik dari apa yang telah dikatakan konseli dan kemudian menyajikannya sehingga dapat diterima dan kemudian dibicarakan dengan konseli.

Meringkas akan mengklarifikasi apa yang dikatakan oleh konseli dan menyajikannya dalam suatu format yang terorganisasi, sehingga konseli mendapatkan gambaran dirinya. Terkadang, konseli datang ke ruang konseling dengan rasa bingung. Jika kita analogikan kebingungan tersebut seperti seseorang yang berada di dalam hutan yang sangat lebat, dimana dia tidak dapat melihat segala sesuatu di sekelilingnya dengan jelas yang pada akhirnya membuat dia kehilangan arah. Dengan meringkas, maka konselor akan membantu konseli untuk melihat pohon-pohon di sekelilingnya serta ke arah mana yang akan dituju. Di bawah ini disajikan transkrip ringkasan.

Konseli:

"(menarik napas panjang)… *yah. Hal itu sangat menyedihkan saya. Saya baru saja berharap dapat melakukan sesuatu untuk merubah kehidupan kakak saya*".

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor:
"*Anda berharap dapat membantu kakak anda*?" (refleksi isi)

Konseli:
"Ya betul. Saya berharap dapat memeluk dia dan mengatakan betapa saya sangat mencintainya.Saya tidak dapat mengatakan bahwa jalan hidupnya salah, tetapi saya ingin mengatakan betapa berartinya dia bagi saya".
Konselor:
"*Anda ingin mengatakan kepadanya betapa anda sangat memperhatikan dia*". (Refleksi isi).

Konseli:
"Ya betul. Saya mengira akan lebih baik jika melihat dia tidak bunuh diri. Saya ingin mengatakan bahwa akan sangat berarti jika dia tetap hidup. (Diam sejenak… menghela napas panjang), *Tetapi saat ini sudah terlambat*".

Konselor:
"*Anda sedih karena kehilangan kesempatan itu".* (Refleksi perasaan & isi)

Konseli:
"Ya. Oleh karena itu, saya selalu merasa khawatir dengan keadaan dua saudara saya. Seperti anda tahu, betapa saya ingin mengatakan kepada mereka bahwa saya sangat memperhatikan mereka. Tetapi saya tidak dapat melakukannya".

Konselor:
"Anda telah mengatakan kepada saya betapa anda sangat kuatir kepada saudara anda dan bagaimana cara kakak anda bunuh diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Saat ini terlihat anda sangat sedih karena anda tidak dapat mengatakan kepada kakak anda betapa anda sangat memperhatikannya saat dia hidup, dan saat ini anda tidak dapat mengatakan kepada dua saudara anda bahwa anda sangat memperhatikan mereka". (meringkas)

Konseli:
"Anda benar. Itu adalah masalah saya. Saya berpikir bahwa sudah saatnya saya mengatakan kepada mereka, dan mungkin saya bisa berhenti mengkhawatirkan mereka".

Meringkas sangat diperlukan selam proses konseling, sehingga konseli dapat mengadakan klarifikasi pemikirannya dan menggabungkan elemen-elemen yang dia katakan dalam suatu bentuk pernyataan yang dia pahami. Ketika proses konseling hampir berakhir, sangat penting bagi konselor untuk memberikan ringkasan, sebab dengan melakukan hal itu, konselor akan "mengikat" pemikiran dan perasaan konseli yang telah diekspresikan.

Panduan umum untuk meringkas:
a) adakan refleksi atau attending terhadap berbagai variasi tema dan nada emosional pada saat konseli berbicara;
b) gabungkan perasaan dan ide kunci ke dalam pernyataan yang mempunyai pengertian dasar luas; dan
c) jangan tambahkan ide-ide baru ke dalam ringkasan.

Untuk situasi di atas, hal yang harus dipertimbangkan adalah:
a) buat situasi hangat dengan konseli di awal pertemuan;
b) fokuskan pemikiran dan perasaan konseli yang bertebaran;
c) tidak mendiskusikan hal-hal di luar tema;

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d) *memeriksa pemahaman konselor terhadap perasaan dan pemikiran yang dimiliki konseli (cek persepsi);*
e) *mendorong konseli untuk mengeksplorasi tema secara lebih mendalam;*
f) *menghentikan pertemuan dengan membuat ringkasan; dan*
g) *membangkitkan keyakinan pada konseli bahwa wawancara itu berlangsung dengan baik.*

7. Mengakhiri (*Termination*)

Seringkali sangat sulit bagi konselor untuk menghentikan proses konseling atau kapan menghentikan proses konseling yang berulang-ulang. Untuk hal tersebut, pada bagian ini kita akan membahas masalah terminasi. Adapun hal-hal yang menyangkut terminasi adalah sebagai berikut:

terminasi untuk konseling individual;
kebutuhan akan perjanjian (kontrak);
ketergantungan antara konselor dan konseli; dan
terminasi konseling yang berulang-ulang

Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:
terminasi untuk konseling individual

Dalam praktek konseling, sangat umum jika konseling berjalan dalam jangka waktu yang lama, dan adalah hal yang biasa jika proses konseling itu berjalan selama satu jam. Biasanya, untuk konseling perkawinan atau konseling keluarga membutuhkan waktu yang relatif lebih lama daripada konseling individual. Dengan kata lain bahwa ada pengecualian untuk pelaksanaan konseling keluarga atau perkawinan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam proses konseling konselor perlu membuat suatu perjanjian dengan konseli pada saat konseli akan meninggalkan ruang konseling. Perlakuan ini adalah untuk mengingatkan konseli tentang apa-apa yang telah dibicarakan. Selain itu, dengan adanya catatan ini akan membantu konselor untuk dapat "*kembali ke keadaan semula*" artinya memberikan kesempatan bagi konselor untuk membuang konsekuensi emosional sebagai hasil dari mendengarkan dan berempati terhadap konseli. Jika konselor tidak dapat melakukan hal ini maka konselor tidak akan dapat melakukan aktivitas konseling berikutnya dengan konseli baru.

Pengembalian keadaan emosi konselor dapat dilakukan dengan cara mencatat hasil wawancara, meminum segelas air atau dengan cara bergurau dengan teman sejawat. Bagaimanapun juga, jika proses konseling yang dialaminya sangat berat, maka akan lebih baik jika konselor berbicara dengan supervisornya atau dengan konselor lain yang dianggap lebih baik. Setelah konselor "*melepaskan*" emosi yang ada, maka konselor dapat mempersiapkan diri untuk bertemu dengan konseli selanjutnya. Jika ada catatan, maka konselor dapat terlebih dahulu membaca catatan-catatan tentang konseli yang akan datang.

Secara umum, antara konselor dan konseli sulit untuk masuk ke dalam permasalahan konseli yang sebenarnya, jika bisa seringkali membutuhkan waktu yang lama, sehingga pada saat mereka dapat masuk dalam permasalahan konseli, mereka telah kehabisan waktu dan tenaga. Hal ini dapat dieliminasi dengan membuat jadwal pertemuan antara konselor dan konseli. Dengan adanya jadwal ini, maka konseli akan "dipaksa" untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengungkapkan masalahnya. Dengan kata lain, keaktifan konseli selama proses konseling akan menjadi kunci keberhasilan konseling itu sendiri.

Pada saat konseli telah mengutarakan masalahnya seringkali konselor tidak dapat mengkontrol waktu yang telah disepakati. Untuk hal ini, konselor perlu asertif terhadap perjanjian yang telah disepakati. Dengan kata lain, pada saat konseli mulai mengutarakan masalahnya, sedangkan waktu yang disepakati telah habis, maka konselor sebaiknya menunda pembicaraan untuk dilakukan pada pertemuan berikutnya. Hal ini dilakukan agar pada pertemuan-pertemuan berikutnya, konseli dapat mengerti bahwa penggunaan waktu yang efisien sangat diperlukan bagi usaha memecahkan masalahnya.

Ketika konselor akan bekerja dalam suatu batasan kerangka waktu maka konselor perlu mempersiapkan diri untuk mengadakan terminasi pada setiap pertemuan. Jika diperkirakan waktu konseling adalah 60 menit, maka terminasi harus dilakukan pada menit ke 50. Hanya saja, jika memungkinkan konselor dapat menambah waktu sedikit, hal ini dipergunakan untuk menyenangkan konseli. Dalam hal ini, konselor dapat mengatakan, "*Saya sadar akan kebutuhan kita untuk menyelesaikan pertemuan ini sepuluh menit lebih lambat dan tampaknya anda telah menggali permasalahan anda dan itu sangat bagus*", atau, "*Baiklah melihat perkembangan eksplorasi permasalahan anda, sebaiknya saya tambah waktu barang sepuluh menit agar anda dapat lebih mengeksplorasi diri anda*". Dengan cara ini, maka konseli akan menyadari bahwa pertemuan tinggal beberapa menit lagi, dan memberikan kesempatan pada konseli untuk mengutarakan sesuatu yang belum selesai sebelum pertemuan itu diakhiri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebelum pertemuan berakhir, sangat baik bagi konselor untuk memberikan ringkasan materi yang telah dibicarakan. Akan sangat berguna jika konselor memberikan balikan yang positif bagi konseli, terutama dengan kedatangan konseli menemui konselor. Selain itu, konselor perlu pula untuk memberikan reinforcement terhadap rencana-rencana di masa yang akan datang terutama mengenai rencana pertemuan konseling berikutnya.

kebutuhan akan perjanjian (kontrak)

Konselor yang belum berpengalaman seringkali merasa khawatir untuk membuat perjanjian dengan konseli. Jika anda merasa khawatir untuk melakukan hal itu, maka galilah perasaan-perasaan anda. Ada kemungkinan anda merasa takut bahwa perjanjian tersebut akan membuat konseli anda tidak balik lagi atau anda takut bahwa konseli anda akan menolak perjanjian yang dibuat. Jika ini terjadi maka sebaiknya anda melakukan konsultasi atau berdiskusi dengan supervisor anda.

Perlu anda ingat bahwa sangat sulit bagi konseli untuk membuat suatu perjanjian, tetapi akan sangat mudah bagi mereka untuk membatalkan sebuah perjanjian. Jika anda tidak membuat rencana pertemuan berikutnya, biasanya konseli mempunyai asumsi bahwa tidak perlu lagi bagi konseli untuk datang menemui konselor. Jika anda berencana tidak akan melakukan pertemuan kembali dengan konseli, maka sebaiknya anda mengatakan:

"Saya tidak akan membuat perjanjian dengan anda untuk saat ini, karena terlihat bahwa tidak perlu bagi anda untuk menemui saya lagi. Hal ini karena anda telah menangani permasalahan anda

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan baik. Tetapi bagaimanapun juga saya ingin anda tahu bahwa jika anda akan memutuskan suatu hal, akan sangat berguna jika anda menghubungi saya lagi, sehingga anda dapat membuat perjanjian lagi dan tidak akan terputus hubungan ini".

Bagi konseli yang membutuhkan pertemuan atau perjanjian lebih lanjut, maka baik bagi konselor untuk membuat suatu kontrak perjanjian untuk waktu yang akan datang. Konselor dapat mengatakan, "*Saya pikir akan sangat berguna jika anda menemui saya minggu depan. Apakah anda dapat meluangkan waktu anda?'"*

atau "*Tampaknya anda mempunyai beberapa isu (hal) yang ingin dibicarakan dengan saya. Dan itu membutuhkan beberapa kali pertemuan konseling. Apakah anda bisa datang ke sini akhir minggu ini atau ada kemungkinan waktu lain yang bisa kita bicarakan? Jika ya, telepon saya dua atau tiga hari sebelum pertemuan, sehingga saya dapat meng-agendakan pertemuan dengan anda*".

Konseli sering merasa takut atau tidak aman terhadap hubungan konseling, terutama jika konselor akan mengakhiri pertemuan sebelum permasalahan utama terungkap. Untuk hal ini, perlu bagi konselor untuk menjamin bahwa harapan-harapan konseli akan diperhatikan pada pertemuan-pertemuan berikutnya.

ketergantungan antara konselor dan konseli

Pada saat proses konseling berjalan, sebaiknya konselor secara terus menerus melakukan observasi terhadap perubahan diri konseli. Perubahan ini akan tampak secara verbal (intonasi suara, tekanan suara) atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

secara non verbal seperti pada perilaku dan sikapnya. Jika konselor dapat melakukan observasi secara cermat, maka secara tidak langsung konselor dapat memegang kendali konseling.

Konseli seringkali ketergantungan terhadap konselor dengan berbagai macam alasan seperti dia merasa diterima dengan terbuka dan sepenuh hati oleh konselor. Konseli merasakan kehangatan hubungan dengan konselor, sehingga berpikir bahwa konselor adalah orang yang "tahu segalanya".

Kebanyakan konseli yang datang ke ruang konseling adalah mereka yang merasa "sendiri". Mereka beranggapan bahwa di dunia ini tidak ada orang yang dapat memahami dirinya. Pada saat konseli datang menemui konselor dan diterima dengan apa adanya (*unconditional positive regard*), dengan ketulusan (*genuineness*) maka konseli akan berpikir bahwa inilah orang yang saya cari, orang yang dapat memahami saya, orang yang mau mendengarkan saya dan orang yang bisa saya jadikan tempat bergantung.

Pada saat hubungan konseling berjalan, maka konseli akan dengan hati mengungkapkan permasalahan-permasalahannya sampai dengan hal yang sekecil-kecilnya. Permasalahan akan muncul pada saat konseli telah dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya. Karena mempunyai keterlibatan afeksi dengan konselor yang mendalam, mengakibatkan konseli seringkali datang ke ruang konseling untuk membicarakan masalah-masalah yang sepele semisal memilih model baju, memilih warna sepatu atau bahkan meilih jenis baju yang akan dipakai ke pesta. Jika ini terjadi, maka konselor sebaiknya segera melakukan terminasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terminasi konseling yang berulang-ulang

Keputusan terhadap terminasi konseling seringkali sangat jelas ungkapan pernyataannya dan biasanya keputusan tersebut dibuat bersama, tetapi seringkali pula pembuatan keputusan itu menjadi sangat sulit karena konseli tergantung pada konselor. Jika ini terjadi, maka konselor perlu untuk mereview proses konseling yang telah berjalan. Kemudian konselor lebih memfokuskan pada penuntasan tercapainya tujuan konseling dan bukan hanya memenuhi kebutuhan konseli akan kebergantungannya. Jika hal ini terus terjadi, maka tidak etis bagi konselor untuk meneruskan hubungan konseling.

Jika ketergantungan konseli telah teridentifikasi, maka konselor perlu untuk membuka isu-isu yang terjadi de seputar konseli. Perlakuan ini akan membuat konseli tersadar dan akan melihat keadaan dirinya dan melihat apa yang sebenarnya terjadi. Untuk hal ini, konselor perlu berhati-hati sebab seringkali sangat sulit bagi konseli untuk menerima "sakit" dari isu-isu yang dimunculkan.

Bagi konseli yang mengalami proses terminasi konseling (terutama yang telah berjalan lama) biasanya akan muncul rasa sedih, untuk hal ini maka konseli perlu dipersiapkan mentalnya dengan sebaik mungkin. Salah satunya adalah membuat janji untuk bertemu lagi tetapi dalam interval waktu yang cukup lama.

Setelah pelaksanaan konseling akan sangat berguna jika dilakukan follow up dalam interval waktu antara dua sampai tiga bulan. Layanan tiga bulanan ini mempunyai tiga tujuan yaitu pertama, akan membantu konseli dalam menyesuaikan pikirannya agar mandiri dan tidak bergantung pada konselor, kedua, akan membuat konseli dapat menerima "kehilangan" hubungan konseling dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cara yang "*gentle*" dan ketiga akan berguna bagi konselor untuk mereview kemajuan konseli melalui proses konseling.

Perlu diingat bahwa terminasi akan dapat menimbulkan rasa sakit. Biasanya akan sangat sulit untuk mengatakan "Sampai bertemu lagi", "Selamat berpisah" atau "Goodbye". Konselor perlu menyadari hal ini. Seperti yang telah dinyatakan terdahulu bahwa antara konselor dan konseli perlu adanya pengungkapan diri, sehingga pada saat terjadi terminasi, rasa "sakit" yang dialami oleh konseli tidak begitu berarti. Dengan kata lain bahwa terminasi dalam konseling membutuhkan perlakuan yang sensitif dan hati-hati.

Untuk mengakhiri bagian ini, ada beberapa hal yang tidak boleh dilakukan konselor pada saat akan melakukan terminasi konseling, yaitu:

Jangan meminta konseli bertanya
Jangan merefleksikan isi
Jangan merefleksikan perasaan

Jika anda melakukan hal tersebut di atas, maka konseling akan terus berlanjut!

C. Soal Evaluasi :

1. Bagaimanakah tujuan konseling itu ?
2. Apakah Attending dan Respon minimal itu ?, buatlah contoh!
3. Bagaimanakah membuat pertanyaan ?
4. Apakah Refleksi perasaan itu ?, buatlah contoh !
5. Apakah Parafrase itu ?, buatlah contoh !
6. Apakah Konfrontasi itu ?, buatlah contoh!

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7. Bagaimanakah meringkas pernyataan konseli ?, buatlah contoh !
8. Bagaimana mengakhiri komunikasi konseling ?, buatlah contoh!

D. Buatlah Verbatim.

Contoh verbatim ada pada lampiran buku ini. Berlatihlah menerapkan ketrampilan dasar konseling bersama teman-temanmu (peer-counseling).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB-III

MENGEMBANGKAN HUBUNGAN KONSELING

==========

A. Pengertian Hubungan Konseling

Istilah hubungan memiliki banyak makna. Di antara makna itu antara lain adalah ikatan (*ties*) antara dua orang kekasih, pertalian (*kinship*) dalam keluarga, ikatan antara dua orang sahabat, dan pengertian yang terbentuk dan berkembangan antara manusia dan hewan. Dalam latar konseling, hubungan memiliki makna yang lebuh khusus. Ketika konselor membangun suatu hubungan dengan klien sering disebut *rapport* hubungan itu mengandung faktor-faktor interpersonal seperti respek, penerimaan, penghargan, kepercayan, dan rasa aman. Dengan kata lain, *rapport* menunjuk pada iklim psikologis yang muncul dari kontak interpersonal antara konselor dan klien. Oleh karena itu, suatu hubungan konseling dikatakan baik jika ia mampu mendorong pertumbuhan psikologis yang positif pada diri klien, sedangkan hubungan yang buruk akan menyebabkan munculnya perilaku yang tak diharapkan atau kontraproduktif. Jelas bahwa iklim psikologis tersebut dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk di dalamnya kualifikasi profesional dan profesional konselor serta riwayat interpersonal dan kondisi kecemasan klien.

Dengan kata lain, konselor yang telah terlatihpun masih menghadapi banyak tantangan ketika ia bertemu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan klien baru yang tentu saja bersifat unik dan memiliki latar belakang sosial budaya yang beragam. Untuk mengantisipasi berbagai kesulitan tersebut, para konselor dapat membekali dirinya tidak hanya dengan kompetensi profesional belaka tetapi juga perlu sensitif dan memahami faktor-faktor budaya dalam dirinya sendiri maupun orang lain. Klien-klien yang memiliki kepekaan budaya akan membaca pesan-pesan verbal dan non verbal konselor dan memaknai kualitas-kualitas tersebut. Itu akan menjadi kesan pertama klien dan akan mempegaruhi hubungan selanjutnya.

B. Karakteristik Hubungan Konseling Efektif

Meskipun hubungan konseling merupkan tahapan kritis dalam proses konseling, itu tidak berarti bahwa jika konselor telah berhasil membangun hubungan dengan klien, maka ia pasti akan berhasil membantu kliennya. Hubungan adalah kondisi yang berkembang. Kesan yang terbentuk pada awal-awal hubungan seringkali berubah dan menjadi matang ketika konselor dan klien dapat bekerjasama. Kesan-kesan awal tersebut seringkali akan diperiksa an direvisi kembali dan masing-masing pribadi (konselor dan klien) akan semakin saling memahami. Determinan paling krusial dalam mematangkan proses hubungan ini adalah kemampuan konselor untuk mengakui pengaruh dinamika psikologis, asumsi interpersonal, dan emosi yang berkembang dalam hubungan itu.

Konselor yang terampil akan dapat mengembangkan kongruensi (sifat kongruen, autentik) dalam menghadapi klien, suatu gaya yang merefleksikan kualitas pribadi dan pengalaman konselor. Proses ini dimulai dengan keterampilan sosial yang memadai. Mula-mula sambutlah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

klien Anda dengan ramah (jika klien belum mengenal Anda, perkenalkanlah diri Anda. Dengarkanlah apa yang dikatakan (atau dikeluhkan klien) dan ingatlah itu dengan baik. Persilahkan klien anda untuk duduk dan pastikan bahwa ia telah melakukannya dengan nyaman. Jika klien Anda tampak geliah (bahkan sangat cemas), lakukanlah beberapa percakapan ringan sampai kegelisahannya menghilang. Perhatikanlah perilaku non verbal klien dan gunakan itu untuk memahami keadaan emosinya. Undanglah klien untuk menceriterakan apa yang membuatnya menemui Anda dan ingin berbicara dengan Anda. Berikanlah waktu kepada klien untuk merespon. Berbagai bentuk perilaku Anda tersebut seringkali disebut sebagai keterampilan *attending* atau *active listening*. Kedua keterampilan tersebut mengkomunikasikan kepada klien bahwa Anda tertarik dan berusaha untuk mengerti dengan apa yang mereka katakan atau ceriterakan.

Hubungan tidak berkembang melalui satu kontak. Beberapa sesi awal mungkin diperlukan sebelum klien merasa nyaman dengan Anda dan bersedia berceritera tentang perasan, pikiran, pengalaman, dan masalah-masalah pribadi mereka. Kondisi ini merepresentasikan fase awal dari pengembangan hubungan konseling. Selama beberapa sesi pendahuluan tersebut, konsistensi merupakan kualitas yang penting. Perilaku, sikap, dan pendapat Anda serta pengakuan Anda terhadap keunikan pribadi dan integritas budaya klien, semuanya diingat oleh klien Anda. Jika Anda tidak konsisten dari sesi ke sesi, klien Anda mungkin akan menyimpulkan Anda sebagai orang yang sulit diduga dan merasa tidak nyaman dengan Anda. Sama pentingnya adalah kepekaan Anda terhadap kesamaan dan perbedaan budaya dalam proses hubungan. Inilah waktunya bagi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Anda untuk menjadi sangat sensitif terhadap legitimasi keragaman dan perbedaan.

Pentingnya hubungan konseling pertama kali ditekankan oleh Carl Rogers, seorang ahli psikologi dan konseling humanistik. Pada awal karirnya sebagai seorang terapis, Rogers mengusulkan enam kondisi konseling yang ia pandang perlu dan mencukupi untuk menghasilkan perubahan kepribadian yang konstruktif pada klien (Rogers, 1957). Namun dalam perkembangannya, Rogers dan juga para pengikutnya disebut Rogerian merangkumkan keenam kondisi hubungan efektif ke dalam tiga kondisi fasilitatif atau kondisi inti hubungan konseling, yakni:

1. Pemahaman yang akurat atau pengertian yang empati (*empathic understanding*);
2. Kesungguhan, ketulusan (*genuineness*); dan
3. Penghargaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard* (lihat Cormier & Rogers, 1957; Holdstock & Rogers, 1977; Meador & Rogers, 1984; Cormier, 1985; Raskin & Rogers, 1989; Hackney & Cormier, 2001). Berikut akan diuraikan ketiga kondisi fasilitatif dari Rogers tersebut :

1. Empati

Dalam artian yang sederhana, empati menunjuk pada kemampuyan konselor untuk dapat merasakan, berpikir, dan mengalami apa yang dirasakan, dipikikan dan dialami oleh klien. Rogers (1989) menyatakan bahwa empati menunjuk pada suatu kondisi psikologis yang menggambarkan bahwa konselor memahami secara akurat perasaan dan makna-makna pribadi yang sedang dialami oleh klien dan kemudian mengkomunikasikan pemahaman itu kepada klien. Cormier & Cormier (1985), mendefinisikan empati sebagai suatu bentuk kemampuan untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengerti/memahami orang lain sesuai dengan sudut pandang yang digunakan oleh orang lain itu. Pada tataran yang paling tinggi (dalam konseling), empati menunjuk pada kemampuan konselor untuk memasuki dunia pribadi klien sehingga ia dapat memperjelas bukan hanya perasaan-perasaan atau pikiran yang disadari oleh klien tetapi juga yang tidak disadarinya. Jadi, untuk dapat berempati, kita harus dapat memasuki kerangka acuan klien, atau menempatkan diri kita ke dalam dunia subyektif klien.

a. Efek Dari Empati

Cormier & Cormier (1985) mengemukakan tiga tujuan dari pengkomuniksian empati, yakni untuk mengembangkan hubungan (*rapport*), memperoleh informasi, dan mendorong eksplorasi diri. Jadi, jika konselor dapat mengkomunikasikan empati dengan benar (tepat) kepada klien dalam suatu hubungan konseling, maka ia akan dapat mencapai setidaknya tiga tujuan. Tujuan pertama pengembangan *rapport. Rapport* adalah suatu bentuk hubungan yang ditandai oleh adanya keterbukaan, kejujuran, dan kepercayaan. Tujuan yang kedua adalah pemerolehan informasi. Dengan mengkomunikasikan empati, maka klien akan mengembangkan sikap percaya dan terbuka kepaa konselor. Sikap ini sangat potensial untuk mendorong klien membicarakan kesulitan-kesulitannya atau masalahanya, perasaannya, pikirannya, dan tindakan-tindakannya secara terbuka dan terus terang. Keterbukaan ini tentu saja akan memungkinkan konselor memperoleh banyak informasi tentang kliennya beserta dengan seluruh aspek perkembangan dan latar belakangnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tujuan yang ketiga dari pengkomunikasian empati adalah mendorong eksplorasi diri klien. Setelah klien bersedia membicarakan dirinya secara terbuka dan terus terang, ini tentu saja akan memudahkan terjadinya eksplorasi (pengungkapan) diri. Dari pengungkapan diri ini maka akan dapat diketahui bukan hanya masalah atau kesulitan klien tetapi juga potensi-potensi (keunggulan) dan kelemahan-kelemahannya. Data atau infomasi yang diperoleh dari ekplorasi diri ini tentu saja akan sangat bermanfat untuk kepentingan merancang program-program perlakuan atau intervensi.

b. Cara Mengkomuniksikan Empati

Empati dapat dikomunikasikan secara verbal (menggunakan kata-kata atau bahasa lisan) dan non verbal (menggunakan isyarat atau bahasa tubuh). Berikut adalah bentuk-bentuk empati non verbal dan verbal beserta contoh-contohnya.

c. Cara non Verbal Mengkomuniksikan Empati

Respon empati dapat dinyatakan secara non verbal, yakni dengan memperlihatkan perilaku non verbal yang mengin dikasikan sikap penuh perhatian. Klien seringkali mempersepsi apakah konselor sungguh-sunguh berusaha ingin memahami dirinya dengan mengamati perilaku nonverbal konselor. Bahkan, meskipun konselor mengatakan "Baik, sekarang ceriterakan kesulitanmu. Aku akan mendengarkannya," klien mungkin tidak langsung mempercayainya jika konselor melihat kearah lain, menyandarkan badannya kesandaean kursi, atau tampak tidak berminat. Jika pesan verbal dan non verbal kontradiksi satu sama lain, klien akan lebih mempercayai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada perilaku non verbal konselor (Gazda, Asbury, Balzer, Childers, & Walters, 1984). Ini disebabkan oleh karena begitu banyak komuniksi yang terjadi antara manusia diekspresikan secara non verbal daripada verbal. Beberapa komponen perilaku non verbal yang telah diyakini dapat digunakan sebagai alat untuk menyampaikan empati antara lain adalah:

1). *Kontak mata.*

Memandang langsung ke arah mata klien ketika sedang berkomuniksi mengindiksikan adanya keinginan untuk mendengarkan dan memahami. Namun demikian perlu diperhatikan bahwa tatapan langsung ini harus tidak menakutkan atau membuat peserta didik menjadi tidak nyaman. Tatapan langsung yang dapat membuat klien takut atau tidak nyaman adalah tatapan yang melotot dan terus menerus. Untuk itu, konselor dapat memandang ke arah titik tengah antara dua mata klien dengan cara yang lembut dan mengalihkan tapannya untuk tiap beberapa saat dengan cara mengikuti arah pandangan mata peserta didik. Dalam budaya Eropa, menjaga kontak mata ketika sedang mendengarkan mengindiksikan adanya empati. Namun ketika berbicara, tatapan mata yang kurang sering justru mengindikasikan adanya empati. Bagaimana dengan budaya Timur, khususnya Indonesia?

2) *Sikap badan*.

Sikap badan yang menandakan adanya empati adalah condong ke arah klien dan bukan condong ke belakang. Condongkan badan Anda ke arah klien ketika sedang berkomunikasi dengannya, baik ketika duduk maupun berdiri. Mencondongkan badan ke

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

arah belakang (ke sandaran kursi atau dinding) dinilai sebagai respon yang tidak empatik.

3).Sikap tangan dan kaki. Berpangku tangan, bersedeku, atau selalu menggerak-gerakkan anggota badan, khususunya kaki, merupakan bentuk perilaku nonverbal yang tidak empatik. Untuk itu perilaku-perilaku tersebut sebaiknya dihindari. Untuk memperlihatkan respon empatik, konselor dapat mengambil posisi tangan terbuka, seperti meletakkan kedua tangan pada tangn kursi atau di atas pangkuannya. Demikian pula kaki jangan diangkat ke atas dan/atau digerak-gerakkan.

4).*Pacing. Pacing* adalah tindakan mengikuti gerakan klien. Mengikuti gerakan klien berarti menyesuiakan perilaku non verbal kita dengan perilaku klien. Misalnya, kita mengikuti arah pandangan mata klien, menyesuikan posisi duduk kita dengan posisi duduk mereka, menghadapkan badan kita ke badan mereka ketika sedang berkomunikasi (tidak miring), dan sebaginya.

5). *Sentuhan.*

Gunakan sentuhan ketika sedang berkomunikasi dengan klien, namun untuk batas-batas tertentu. Sentuhan dapat dilakukan dengan cara menepuk-nepuk punggung klien atau memegang tangannya. Sentuhan dapat menyatakan suatu dukungan atau pemahaman. Memeluk klien ketika mereka sedang mengekspresikan kesedihan yang mendalam, atau menjabat tangannya dengan hangat sebagai ucapan selamat dan turut senang ketika klien sedang bersuka cita karena sedang mengalami keberhasilan juga merupakan salah satu bentuk empati non verbal.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6). *Jarak fisik.*

Jarak fisik antara konselor-klien yang umumnya dipandang mengandung nilai empati adalah sekitar satu meter, baik ketika duduk maupun berdiri.

7). *Waktu.*

Waktu juga dapat digunakan untuk mengkomuniksikan empati. Datang tepat waktu atau sesuai janji akan membuat klien merasa diterima dan dihargai dibandingkan jika Anda sering terlambat menemui klien.

d. Cara Verbal

Welch & Gonzalez (1999) mengusulkan dua tataran empati verbal. Pertama, konselor harus memahami ceritera – situasi, peristiwa, dan orang-orang yang terlibat dalam ceritera klien beserta dengan urutan dan hubungannya, serta tema dari ceritera tersebut. Kedua, di samping memahami isi, konselor juga harus memahami makna yang disematkan oleh klien dalam ceriteranya itu. Dengan kata lain, konselor perlu memahami makna atau signifikansi ceritera tersebut dalam kehidupan klien. Bagaimana konselor dapat mengetahui bahwa ia telah memahami klien? Itu dapat diketahui dari respon-respon klien, seperti: "Iya Bu, itulah yang saya rasakan," atau "Benar Bu, itulah saya pikirkan (risaukan)."

Gladding (1996) juga mengemukakan dua tahapan empati, yakni empati primer (*primary empathy*) dan empati lanjjut atau empati tingkat tinggi (*advance empathy*). Dalam empati primer, konselor mengkomunikasikan pemahaman dasar tentang apa yang dirasakan dan dialami oleh klien dan perilaku

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang mendasari perasaan dan pengalaman tersebut; sedangkan empati lanjut merujuk pada kemampuan konselor untuk merefleksikan bukan hanya apa yang dikatakan oleh klien tetapi juga apa yang tidak dikatakannya yang tampak dari perilaku non verbalnya. Tampak bahwa pa yang dikemukakan oleh Gladding tersebut pada dsarnya tia berbeda dengan apa yang dikemukakan oleh Welch & Gonzalez. Konsep empati primer dan lanjut sebenarnya juga telah dikemukakan oleh Egan (1987, 1998).

Salah seorang peneliti awal dalam bidang empati adalah Roberd Carkhuff (1975), telah mengembangkan suatu skala empati – disebut *Discrimation Inventory* – untuk menilai pesan-pesan empati, primer atau lanjut. Dalam skala ini, respon empati dinilai melalui satu dari lima titik skala yang merentang dari skala 1 s.d. 5. Skala 3 mewakili tingkat penerimaan minimal atau empati primer. Skala 4 berkaitan dengan empati lanjut, dan skala 5 menyatakan tindakan fasilitatif. Berikut adalah contoh-contoh respon empati verbal yang mewakili masing-msing skala.

Klien: *"Saya merasa dalam pelajaran matematika. Saya telah mencoba untuk dapat mengerjakan tugas-tugas matematika yang diberikan oleh guru, tetapi hasilnya sama saja, salah terus dan selalu dimarahi guru. Matematika memang pelajaran yang sungguh sulit untuk saya."*

Konselor:

Skala 1: *"Saya percaya jika pada akhirnya nanti kau pasti akan berhasil; atau Kau mungkin perlu untuk bekerja lebih keras lagi; atau Apa yang membuatmu sulit untuk menyelesaikan tugas-tugas matematika? "*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(Skala 1 menyatakan penentraman hati, penyangkalan, nasehat, dan pertanyaan).
Skala 2: "*Kau telah bekerja keras untuk menyelesaikan tugas-tugas matematika yang diberikan guru dan hasilnya masih mengecewakanmu.*"
(Skala 2 hanya merespon isi, atau bagian kognitif dari pean peserta didik; bagian afektif dihindari)
Skala 3: "*Kau tampak merasa putus putus asa karena usahamu untuk menguasai pelajaran matematika masih belum berhasil.*"
(respon pada skala 3 telah menyatakan adanya pemahaman, tetapi belum ada arahan; respon ini merupakan refleksi dari ;perasaan peserta didik berdasarkan pada pesan ekplisit. Dengan kata lain, respon empati pad skala 3 merefleksikan perasaan dan situasi. "Kamu merasa putus asa" adalah respon perasaan, dan "tetapi usahamu belum berhasil" merupakan respon situasi.
Skala 4: "*Kau merasa putus asa karena kerja kerasmu untuk menguasai matematika masih belum berhasil. Kau ingin segera dapat menangani kesulitan-kesulitanmu dalam mata pelajaran matematika.* "
(Respon pada skala 4 telah menyatakan pemahaman dan arahan. Respon skala 4 tidak hanya tertuju pada perasan peserta didik tetapi juga kelemahannya. "Kamu belum berhasil" menyatakan suatu respon arahan, yakni respon yang menekankan pada perlunya peserta didik untuk mmengambil tanggung jawab pribadi guna menangani kesulitannya.
Skala 5: "*Kau merasa putus asa karena kerja kerasmu untuk memperoleh nilai baik dalam matematika msih belum memuaskanmu. Kau ingin segera dapat menangani*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesulitanmu dalam pelajaran matematika. Kesediaanmu untuk membicarakan hal ini dengan saya merupakan satu langkah maju untuk memecahkan kesulitanmu itu."

(Respon skala 5 berisikan semua pesan yang terkandung pada skala 4 ditambah dengan satu langkah yang dapat dilakukan oleh peserta didik guna memecahkan kesulitannya."

2. Kesungguhan (genuine)

Kesungguhan atau keaslian diterjemahkan dari *genuineness* (bahasa Inggris) yang artinya "menjadi diri sendiri, jujur, tidak memainkan suatu peran, sungguh-sungguh, dan tulus dalam menghadapi dan menolong klien." Konselor menolong klien bukan karena keterpaksaan atau karena mengharapkan *pamrih* tertentu, melainkan karena ia senang menolong dan menikmatinya. Dengan kata lain, konselor menolong dengan motif intrinksik.

Seperti halnya empati - konselor dapat mengkomunikasian keaslian secara verbal dan non verbal. Secara non verbal, konselor dapat mengkomunikasikan kesungguhan melalui kontak mata, ekspresi wajah, posisi badan, dan jarak fisik. Konselor juga harus kongruen atau konsisten, yakni menjaga konsistensi atau kelurusan antara kata-kata, perasaan, dan tindakannya. Keaslian juga dapat dinyatakan melalui respon yang spontan, membuka diri (*self-disclosure*) dan bersedia berbagai (*sharing*) secara emosional, kognitif, dan tindakan dengan klien. Membuka diri diartikan sebagai kemauan memberikan informasi tentang diri kepada klien.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. **Cara mengkomunikasikan keaslian/kesungguhan**
Hackney & Cormier (2001) mengemukakan tiga bentuk perilaku untuk mengkomunikasikan keaslian, yakni: kongruensi, keterbukaan diri, dan imediasi. Sedangkan Cormier & Cormier (1991) mengemukakan lima komponen perilaku yang menandakan kesungguhan, yakni: perilaku non verbal yang mendukung, perilaku peran, kongruensi, dan spontanitas. Berikut adalah penjelasan dan contoh dari masing-masing kelas perilaku tersebut.

1. **Perilaku non verbal**
Kesungguhan dapat dikomunikasikan oleh konselor melalui perilaku nonverbal yang tepat seperti kontak mata, senyuman, dan condong kearah klien ketika duduk. Meskipun demikian, perilaku non verbal tersebut dapat digunakan secara diskrit atau kadang-kadang. Sebagai contoh, kontak mata yang langsung tapi tidak terus-menerus mungkin dipersepsi sebagai lebih sungguh-sungguh ketimbang menatap mata klien secara terus-menerus. Demikia juga, senyuman atau mencondongkan badan secara terus menerus ke arah klien mungkin dipandang palsu dan artifisial (dibuat-buat).

2. **Perilaku peran**
Konselor yang tidak terlalu menekankan pada perilaku peran, otoritas, atau status mungkin dipersepsi lebih sungguh-sungguh oleh klien. Sebaliknya, jika konselor terlalu menekankan posisi perannya dapat menciptakan suatu jarak emosional dalam hubungan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseling, klien mungkin merasa terintimidasi bahkan menjadi benci.

Konselor yang asli atau tulus adalah mereka yang merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan dengan berbagai macam orang dan situasi. Konselor yang asli tidak akan berubah ketika mereka bersama dengan orang yang berbeda, dalam arti bahwa mereka tidak harus mengadopsi peran baru agar dapat diterima oleh orang lain (Egan, 1991).

3. **Kongruen**

Kongruensi menunjuk pada konsistensi kata-kata, tindakan, perasaan, dan/atau pikiran. Sebagai contoh, jika konselor menemukan bahwa klien berbicara melantur tidak karuan, dan ia berpikir bahwa itu tidak produktif, maka itu harus mengatakan hal itu kepada klien serta memperlihatkan ekspresi yang tidak berminat.

Klien-klien yang sensitif akan mudah menemukan konselor yang kongruen dan tidak kongruen. Klien juga mungkin berpikir bahwa konselor yang tidak kongruen mengindikasikan bahwa konselor kurang kompeten dan tulus atau sungguh-sungguh. Jadi konselor yang tidak kongruen berpotensi merusak hubungan terapeutik.

Konselor jug harus menjadi peka terhadap dirinya sendiri dan reaksi-reaksinya terhadap klien maupun situasi yang berlangsung. Sebagai contoh, jika konselor mengatakan, " Sungguh, saya di sini akan mendengarkan apa yang akan engkau ceriterakan." Tetapi jika konselor memperlihatkan reaksi non verbal yang tida mendukung seperti tidak memandang ke

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

arah klien, tampak gelisah dan tidak sabar, mencondongkan badan ke belakang, semuanya itu menandakan bahwa konselor tidak berminat terhadap apa yang dikatakan klien. Banyak klien yang peka terhadap ketidak kongruenan konselor, meskipun mereka tidak tahu bagaimana menginterprtasikannya. Jika konselor tampak tidak kongruen di mata klien, maka klien tentu saja akan memberikan reaksi negatif yang tidak mendukung proses konseling.

4. **Keterbukaan**

   Rogers (1984) merujuk keterbukaan sebagai transparansi, yakni suatu kondisi yang ia gambarkan sebagai kesediaan untuk membuka diri (*self-disclosure*) secara jujur. Membuka diri dapat bersifat positif dan negatif. Membuka diri bersifat positif jika ia menyatakan kekuatan pribadi, pengalaman keberhasilan, dan pengalaman-pengalaman lain yang sama dengan klien. Sebaliknya, membuka diri negatif menyatakan informasi tentang keterbatasan pribadi, kegagalan, perilaku tidak tepat, dan pengalaman-pengalaman yang tidak sama dengan klien. Terdapat beberapa aturan dasar yang perlu diperhatikan agar Anda dapat membuka diri dengan baik dalam arti mendorong klien (lihat buku materi kulaih ketrampilan dasar konseling, atau lihat Cormier & Cormier, 1985: 29). Membuka diri juga dapat bersifat sejajar dan tidak sejajar dengan ke dalaman isi pesan klien. Membuka diri dikatakan sejajar jika respon konselor memiliki kaitan yang erat dengan pernyataan klien.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. **Contoh-contoh**

Contoh 1: Membuka diri positif

"Saya orang yang mudah percaya pada orang lain. Jika Saya memiliki sesuatu yang harus diceriterakan, Saya selalu berusaha untuk mengatakannya kepada mereka dengan cara yang hati-hati."

"Menjadi siswa berprestasi membuat saya memperoleh pengalaman yang luar biasa. Jujur, meskipun saya sering harus kehilangan waktu untuk bersenang-senang, secara keseluruhan saya merasa bahwa saya sangat berbahagia menjadi siswa yang selalu menempati ranking atas."

"Saya juga pernah mengalami kesulitan ketika sekolah. Oleh karena Saya dapat mengerti kesulitan yang Anda alami saat ini. Saya kurang fokus pada belajar dan lebih banyak melakukan hura-hura. Tetapi akhirnya saya dapat menghentikan kesenangan saya yang tidak produktif itu dan akhirnya dapat lulus dengan memuaskan."

Contoh 2 : Membuka diri negatif

"Saya juga memiliki kesulitan untuk membuat keputusan untuk diri saya sendiri tanpa harus meminta saran pada orang lain."

"Ketika bersekolah dulu saya juga pernah mengalami kesulitan. Prestasi belajar saya sungguh memalukan dan itu menyebabkan saya selalu dimarahi oleh orang tua. Bahkan pernah saya hampir tidak naik kelas. Tetapi, meski dengan susah payah, saya akhirnya dapat lulus juga."

Contoh 3 : Membuka diri sejajar

Klien: *"Saya sungguh-sungguh tertekan. Ayah saya sering memarahi saya, dan saya sering berpikir bahwa apa yang dikeluhkan oleh ayah saya mungkin benar. Saya telah melakukan banyak kesalahan."*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor 1 : "*Saya juga seringkali merasa tertekan, sehingga saya bisa memahami perasaanmu itu. Seringkali saya merasa bersalah dan tertekan ketika saya dimarahi oleh orang, meskipun saya telah belajar tentang bagaiamana saya seharusnya menilai diri tanpa memperhatikan kemarahan-kemarahan dari ayah saya ataupun dari orang lain.*"

Konselor 2 : "*Saya juga akan merasa jengkel jika dimarahi terus-terusan. Saya malah akan membalasnya dengan marah juga.*"

3. Penghargaan Positif

a. Pengertian

Penghargaan positif (*positive regard*) – sering juga disepadankan dengan respek (*respect*) –menunjuk pada kemampuan konselor untuk menghargai dan menerima klien sebagai mana adanya dengan segala keunikannya. Secara operasional, penghargaan positif dikomunikasikan oleh konselor melalui komitmen untuk membantu klien, berusaha memahami klien, tidak menilai klien, dan hangat.

b. Mengkomunikasikan penghargaan

Raush & Bordin (1957) dan Egan (1998) telah mengidentifikasi empat komponen perilaku yang dapat digunakan oleh konselor untuk mengkomunikasikan penghargaan, yakni: komitmen, pemahaman, sikap tidak menilai, dan hangat. Berikut adalah penjelasan singkat dari keempat komponen tersebut.

1). **Komitmen**

Komitmen menunjuk pada kesediaan konselor untuk bekerja dengan klien dan berminat untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melaksanakannya. Komitmen dapat diterjemahkan ke dalam beberapa tindakan seperti: menepati janji pertemuan, menjaga privasi selama sesi-sesi konseling, menjaga kerahasiaan, dan menerapkan semua ketrampilan yang dimiliki untuk membantu klien.

2). **Pemahaman**

Klien akan merasa dihargai jika mereka tahu bahwa konselor sedang berusaha untuk memahami dirinya dan menangani kesulitannya dengan penuh perhatian. Konselor dapat menyatakan upaya-upaya memahami ini dengan cara memperlihatkan respon empatik, dan mengajukan pertanyaan untuk memperoleh informasi penting tentang klien. Konselor juga dapat menyatakan pemahaman dengan menggunakan respon-respon mendengarkan yang telah dibicarakan di depan, yakni parafrase atau refleksi perasaan.

3). **Sikap tidak menilai**

Sikap tidak menilai menunjuk pada kemampuan konselor untuk tidak menilai motif atau tindakan klien, dan menghindari tindakan menyalahkan atau menghukum perasaan, pikiran, atau tindakan klien. Sikap tidak menilai juga dapat digambarkan sebagai penerimaan konselor terhadap klien tanpa kondisi atau reservasi, meskipun itu tidak berati bahwa konselor mendukung ataum menyetujui semua yang dikatakan atau dilakukan oleh klien.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4). **Hangat**

Kehangatan (*warmth*) konselor merupakan salah satu bentuk respek yang paling banyak digunakan. Tanpa ekspresi kehangatan, suatu strategi intervensi secara teknis mungkin benar tetapi secara terapeutik mungkin impoten (Goldstein (1980). Kehangatan akan menurunkan sifat impersonal dan berpotensi mendatangkan kehangatan pula. Sebagaimana dikatakan oleh Truax & Carkhuff (1967), banyak klien merespon kehangatan konselor dengan kehangatan pula. Dalam hubungannya dengan keengganan atau permusuhan klien, kehangatan dapat mengurangi intensitas perasaan marah klien.Respon hangat ini dapat dinyatakan secara verbal maupun nonverbal. Salah satu bentuk respon verbal untuk menyatakan sikap hangat adalah memberikan respon dengan segera atau imediasi (*immediacy*), yakni respon konselor yang menyatakan (menggambarkan) tentang apa yang terjadi dalam suatu sesi menyangkut konselor, klien, dan hubungan antara konselor-klien. Jadi ada tiga bentuk imediasi, yakni: (1) imediasi konselor (refleksi pikiran, perasa, dan perilaku konselor); imediasi klien (refleksi pikiran, perasa, dan perilaku klien); dan (3) imediasi hubungan (refleksi beberapa aspek hubungan).

Contoh imediasi

Imediasi konselor: konselor menyatakan perasaan atau pikirannya pada saat sekarang ketika menghadapi klien):

"Senang sekali saya bisa melihat Anda lagi hari ini."

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Wah maaf, Saya kurang mendengar apa yang Anda bicarakan. Saya ingin Anda mengulanginya lagi dengan agak keras."

Imediasi klien: Konselor memberikan umpan balik pada klein tentang perilaku atau perasaan klien yang tampak ketika wawancara.

"Anda tampak gelisah hari ini."

"Anda benar-benar dapat tersenyum sekarang, mata Anda berbinar-binar. Anda kelihatan sangat berbahagia."

Imediasi hubungan (konselor menyatakan perasaan/pikiran tentang bagaimana ia mengalami hubungan yang sedang berlangsung).

"Saya senang karena Anda mau bekerjasama dengan saya dalam proses ini."

"Ini membuat Saya senang karena akhirnya Anda datang juga menemui saya hari ini."

Contoh Respon-Respon Non Verbal Yang Menyatakan Kehangatan

Kehangatan juga dapat dikomunikasikan melalui berbagai bentuk perilaku non verbal seperti digambarakan pada tabel berikut:

Dimensi	Indikator	
	Hangat	Dingin
Suara	Lembut, layak dengar	Keras, tak berperasaan
Ekspresi wajah	Tersenyum, berminat	Tak berperasaan, mengkerut, tak berminat
Kontak mata	Melihat langsung ke mata klien	Menghindari kontak mata

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	dengan sorot lembut	
Posture	Rileks, condonmg ke arah klien	Tegang, condong ke belakang
Sentuhan	Memegang, menepuk pelan	Menghindari semua bentuk sentuhan
Gestur	Tangan terbuka, tidak sedeku	Tangan sedeku
Jarak fisik	Dekat-layak	Menjauh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB-IV

STRATEGI KONSELING

==========

A. Pengertian Strategi Konseling

Starategi konseling adalah "modus operandi" atau rencana tindakan yang dirancang untuk memenuhi tujuan-tujuan tertentu dari masing-masing klien (Hackney, 1979: Cormier, 1985). Strategi konseling yang efektif dapat memperlancar perubahan-perubahan emosional, kognitif dan tingkah laku klien.

Singkatnya, strategi merupakan rencana yang bersifat prosedural untuk membantu klien mengatasi masalah. Tidak ada satu cara yang sempurna untuk mengatasi masalah klien, sehingga juga tidak ada strategi yang sempurna (lengkap), yang cocok bagi semua situasi. Masing-masing strategi memiliki pengaruh yang berbeda bagi individu yang berbeda-beda.

Inti dari proses konseling ada dalam tahap *implementasi strategi*. Pada fase ini suatu perubahan terjadi, suatu keputusan dibuat, suatu pengetahuan diperoleh, sebagian besar terjadi sebagai hasil usaha konselor dan klien dalam tahapan proses konseling ini. Dengan alasan inilah agaknya implementasi strategi akan membutuhkan waktu lebih banyak dibandingkan dengan fase-fase lainnya. Bahkan mungkin dalam kenyataan mengambil hampir seluruh waktu konseling. Kecepatan klien belajar, kedalaman dan kompleksitas permasalahan, dan pemilihan strategi merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi keragaman dalam waktu dan tugas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Permasalahan yang diungkapkan klien merupakan informasi tentang tingkah laku klien di masa lalu dan tingkah lakunya di masa sekarang. Dengan terbentuknya tujuan, konselor dan klien mempunyai kesepakatan tentang apa yang ingin dicapai. Pada saat ini mungkin tampak adanya kesenjangan antara tingkah laku klien sekarang dan yang diinginkan. Tugas konselor adalah memperkenalkan proses yang berfungsi sebagai jembatan dari kesenjangan ini. Proses untuk memperlancar perubahan ini di sebut strategi dan merupakan suatu rancangan yang komprehensif.

B. Kapan Strategi Konseling Diberikan

Banyak konselor yang belum tahu kapan memperkenalkan strategi konseling kepada klien. Ini bukan merupakan hal yang mudah, dan jawabannya berbeda-beda untuk masing-masing klien. Bolbired (1983) menyatakan: "sangat sering terjadi, aturan untuk memilih teknik yang cocok tidak mendapat perhatian sebagaimana mestinya. Untuk membuat keputusan klinis yang demikian sulit ini, tergantung pada kepekaan konselor untuk mengenali kunci-kunci yang tersamar dalam interaksi klinis, memahami saling interaksi antara bermacam-macam pola tingkah laku dan gaya hidup dan apresiasi yang tajam tentang kekuatan-kekuatan lingkungan dan kemungkinan-kemungkinan yang lain yang mengarahkan kehidupan klien. Pengetahuan dan aturan-aturan tersebut tidak ditemukan dalam literatur, tetapi justru datang dari pengalaman-pengalaman konselor sebelumnya dalam interaksi sosial, pengalaman-pengalaman pribadi mereka sebagai manusia, dan akumulasi dari pengalaman klinis yang aktual.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kadang-kadang konselor pemula cenderung menggunakan strategi terlalu cepat dan memberikan rekomendasi sebelum waktunya (*premature*) atau mengambil tindakan yang didasarkan kebutuhan mereka sendiri agar ia menjadi "penolong". Mungkin ada yang menyatakan bahwa "saat" untuk menggunakan strategi adalah pada pertemuan ke-3, 5 atau ke 8. Tetapi menurut Comment (1985) pandangan ini tidak tepat. Kami juga tidak ingin membuat kesalahan tentang konsep; yaitu bahwa suatu prosedur treatment akan selalu digunakan bagi setiap klien. Kami sependapat bahwa seorang konselor hendaknya selalu berusaha mempunyai suatu rencana atau suatu rasional terhadap cara apa saja yang dia tempuh. Peralihan dari membentuk suatu hubungan yang baik ke pernyataan persoalan dan perumusan tujuan yang selanjutnya memilih dan mengimplementasikan suatu strategi konseling adalah sangat penting.

Eisenberg dan Delancy (1977) menyatakan bahwa "*timing*" dari peralihan ini sangat penting untuk keberhasilan penggunaan strategi. Penggunaan strategi sebelum waktunya dapat mempunyai pengaruh yang sangat jelek.

Ada 5 pedoman yang dapat digunakan untuk mempertimbangkan "*timing*" (saat) yang tepat untuk memperkenalkan suatu strategi, yaitu:

1. kualitas hubungan
2. penilaian / analisis problem
3. terbentuknya tujuan konseling yang diinginkan
4. adanya petunjuk tentang kesiapan dan komitmen klien
5. terkumpulnya data pokok (sesuai dengan latar belakang teori).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berikut ini akan dijelaskan saat yang tepat (*timing)* untuk memperkenalkan suatu strategi.

1. **Kualitas Hubungan**

   Hacney dan Cormier (1979): Okun (1982), menyatakan bahwa suatu strategi konseling mungkin tidak efektif apabila strategi itu tidak digunakan dalam suatu hubungan konseling yang baik. Ketika klien mulai mengerjakan rencananya, dorongan dari klien sendiri tetap penting. Hubungan konseling yang baik dapat membantu klien membuat transisi dari dukungan lingkungan ke dukungan diri sendiri. Bagaimana kita mengetahui bahwa suatu hubungan telah cukup kuat untuk memberikan dorongan yang dibutuhkan klien? Sekali lagi, hal itu mungkin berbeda-beda untuk masing-masing klien, tetapi ada beberapa indikator dari "kualitas" suatu hubungan sebagai berikut.

   a. Klien memberi balikan secara verbal karena anda mengerti perasaan atau permasalahannya secara tepat.
   b. Klien menunjukkan kemauan untuk melibatkan diri dalam konseling dengan jalan: datang tepat waktu, hadir dalam pertemuan-pertemuan, menyelesaikan tugas-tugas rumah, mengungkapkan masalah pribadi, dan berbagai perasaan kepada konselor.
   c. Klien dan konselor membahas/ mendiskusikan segala sesuatu yang memungkinkan terbukanya komunikasi.
   d. Anda sebagai konselor merasa enak dalam mengkonfrontir, mengungkapkan dan menggunakan respon-respon lain dengan klien ini. Jika anda merasa kondisi-kondisi ini ada dalam hubungan konseling anda agaknya cukup tepat untuk memperkenalkan strategi konseling.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Penilaian / analisis problem

Nampaknya akan selalu tidak tepat untuk menyarankan suatu rencana tindakan apabila problem klien belum dianalisis secara memadai. Karena mungkin yang dipilih mungkin merupakan strategi yang tidak cocok atau tidak relevan. Apabila anda ingin segera menyarankan beberapa langkah yang perlu diambil klien, bertanyalah pada diri anda sendiri hal-hal berikut.

a. Apakah saya mengetahui mengapa klien datang ke sini?
b. Apakah klien telah mengungkapkan semua persoalannya atau baru sebagian saja?
c. Apakah saya betul-betul mengetahui tingkah laku dan situasi problem dari klien ini?
d. Apakah saya dapat menggambarkan kondisi-kondisi yang menunjang permasalahan klien?
e. Apakah saya menyadari (memahami) tingkat keparahan dan intensitas permasalahan klien?

Jika anda dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan ini secara pasti, selanjutnya ikuti rencana anda, jika tidak, agaknya anda perlu memeriksa dorongan untuk cepat-cepat menuju ke rencana tindakan sampai anda telah menyelesaikan proses penilaian/ penganalisaan problem klien. Dalam beberapa hal, klien hendaknya diberi kesempatan untuk merespon terhadap pertanyaan-pertanyaan ini agar dia berperan dalam menentukan waktu yang cocok untuk menggunakan strategi.

3. Mengembangkan Tujuan Konseling

Jika anda memperkenalkan suatu strategi sebelum membentuk tujuan konseling, anda melakukan kesalahan. Karena suatu strategi merupakan suatu cara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk memperlancar tercapainya suatu tujuan, operasionalisasi tujuan secara jelas merupakan suatu syarat untuk pemilihan suatu strategi. Jadi anda dan klien telah dapat mendiskripsikan tujuan konseling yang diinginkan sebelum anda menyarankan suatu cara untuk mencapai tujuan tersebut. Informasi ini membantu anda menentukan apakah strategi yang dipilih mengacu ke hasil yang ditargetkan.

4. Kesiapan dan Komitmen Klien

Kesiapan dan komitmen klien untuk bertindak merupakan pedoman keempat yang dapat digunakan untuk mempertimbangkan *"timing"* dari pemilihan strategi. Agaknya selalu lebih mudah untuk bergerak secara pelan-pelan, dan kemudian mempercepat proses dari pada langsung secara cepat menuju ke rencana tindakan yang kemungkinan menakutkan klien atau mematahkan semangat mereka untuk mengambil langkah selanjutnya. Egan (1975) mengingatkan konselor untuk "memperhatikan" klien dimana dia berada. Jangan menuntut klien yang belum siap untuk melaksanakannya. Misalnya klien yang minta nasehat atau cara yang cepat untuk menyelesaikan persoalan mereka, mungkin tidak siap untuk berlambat-lambat, kadang-kadang perkembangannya sangat lambat dalam upaya mencapai tujuan. Klien yang mempunyai riwayat tentang kebiasaan menghindari permasalahan, mungkin menunjukkan kesadaran terhadap konsekuensi positif dari perubahan. Kadang-kadang kesiapan klien untuk mencapai hasil dinyatakan dalam perilaku, misalnya: klien menjadi lebih terbuka, lebih banyak berinisiatif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam interview. Klien lain menyatakan kesiapannya dengan jalan memulai pertemuan tepat waktu.

5. **Mengumpulkan data pokok**
   Seperti telah kita ketahui rumusan permasalahan dan tujuan biasanya disertai dengan beberapa pengumpulan data pokok/ dasar, kecuali persoalan klien sedemikian mendesak sehingga diperlukan penyelesaian segera. Data ini dapat memberikan informasi yang berguna tentang sifat permasalahan dan tujuan yang diinginkan. Pengumpulan data dasar/ pokok sebelum mengimplementasikan strategi adalah penting untuk menentukan sejauh mana strategi dapat membantu klien.
   Pelaksanaan suatu strategi akan tergantung pada kualitas hubungan, ketepatan penilaian/ analisis masalah, terbentuknya hubungan konseling yang jelas, tingkah laku klien yang menunjukkan kesiapan untuk bertindak, dan pengumpulan data pokok/ dasar.

C. Seleksi / Memilih Strategi

Setelah anda yakin bahwa persyaratan untuk *"timing"* pengenalan strategi yang cocok sudah diketemukan, anda sudah siap melangkah ke dalam fase pemilihan strategi konseling. Kita menggunakan beberapa kriteria untuk memilih strategi.

Penjabaran kriteria ini merupakan pantulan dari acuan kita sendiri, dan dibantu oleh pandangan Gabriel (1977), Goldfried dan Davison (1976), Okun, (1982) dan Shaffer (1976). Ada enam kriteria yang perlu dipertimbangkan dalam memilih strategi: (1) Pilihan konselor. (2) Data dokumentasi. (3) Faktor-faktor lingkungan. (4) Sifat dari masalah klien. (5) Tujuan yang diinginkan. (6) Pilihan klien.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berikut akan diuraikan ke-6 kreteria yang perlu dipertimbangkan dalam memilih strategi konseling :

1. **Pilihan Konselor**

   Konselor yang baik adalah seorang yang menguasai beberapa ketrampilan/strategi,dan yang siap menerapkan strategi tersebut untuk memenuhi kebutuhan klien yang berbeda-beda (Egan,1975). Kita menghargai konselor yang selalu mengikuti prosedur-prosedur baru dan cekatan dalam menggunakan berbagai strategi selama proses konseling. Dapat ditanyakan apakah seorang konselor dapat berfungsi secara baik dengan hanya memiliki strategi terbatas untuk sedemikian banyak klien? Seperti dikatakan oleh Maslow (1966): "Jika satu-satunya yang kau miliki hanya palu, anda mungkin akan memperlakukan segala sesuatu sebagai paku". Tetapi kita juga tidak bermaksud bahwa dengan banyaknya ragam strategi konseling, seorang konselor melupakan prinsip-prinsip tentang tingkah laku manusia dengan hanya menawarkan "prosedur paling mutahir". Dan juga anda hendaknya jangan mengusulkan suatu strategi yang hanya sedikit anda ketahui.

   Okun (1982) menyatakan:"Pura-pura sebagai seorang ahli padahal anda tidak tahu, hal ini tidak etis", kami menyarankan hendaknya anda menggunakan strategi yang anda kuasai, nyaman, sesuai dengan norma, hendaknya dipakai sebagai kriteria untuk menilai strategi mana yang cocok. Strategi yang dulu telah anda gunakan dan sikap/ pandangan anda terhadap strategi tersebut merupakan faktor penting untuk menentukan pilihan anda. Tetapi anda hendaknya tidak terpaku pada strategi yang sudah bertahun-tahun anda gunakan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bersikaplah terbuka dalam menggunakan teknik yang bermacam-macam, tetapi hendaknya wasapada mungkin anda perlu konsultasi untuk mengetes strategi yang baru. Jangan tergesa-gesa menyatakan pilihan anda tentang suatu strategi kepada klien. Perlu diketahui bahwa pilihan terhadap suatu strategi merupakan pantulan oreantasi/ penguasaan anda terhadap konseling, dan ini hendaknya diceritakan kepada klien pada permulaan konseling.

2. **Dokumentasi tentang Strategi**

Telah tersedia bermacam-macam data hasil penelitian tentang bermacam-macam prosedur konseling. Data ini dapat membantu anda menentukan strategi mana yang telah berhasil mengatasi bermacam-macam problem klien. Semua strategi yang disajikan dalam buku ini mempunyai dukungan empiris. Apabila strategi tersebut telah didokumentasikan hendaknya disertakan kriteria untuk memutuskan penggunaan strategi tersebut. Seperti diamati oleh Gambril (1977), strategi yang terbaik tidak selalu merupakan strategi yang disarankan oleh literatur, terutama jika strategi tersebut mempunyai masalah/ kesulitan dalam operasionalnya atau jika klien lebih senang terhadap strategi lain.

Oleh karena itu anda hendaknya tidak terpaku pada penggunaan strategi pada masa lalu. Misalnya strategi model, tercatat merupakan strategi yang paling banyak digunakan untuk mengurangi perasaan takut. Kami juga telah menggunakannya dalam membantu klien memperoleh ketrampilan baru. Bila penggunaan strategi didasarkan pada dokumentasi dalam literatur, seringkali bermanfaat untuk menunjukkan kepada klien bahwa prosedur X dan Y, keduanya telah dinyatakan berhasil

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagi klien yang mempunyai permasalahan serupa atau mempunyai ciri-ciri yang berkaitan dengan problem tersebut.

3. **Faktor Lingkungan**

   Faktor-faktor dalam lingkungan konseling atau lingkungan klien dapat berpengaruh apakah suatu strategi praktis atau tidak. Hal ini meliputi waktu, biaya, peralatan, peranan orang-orang penting lainnya dan adanya lingkungan alam yang mendukung (Gabriel, 1977). Jumlah waktu yang digunakan oleh klien untuk tiap-tiap pertemuan dan untuk keseluruhan proses konseling mempengaruhi strategi yang anda gunakan. Untuk konseling yang waktunya terbatas, akan lebih praktis bila digunakan strategi yang konkrit, spesifik, dan mudah dilaksanakan. Setting konseling dapat juga membatasi pemilihan strategi konseling, misalnya akan sukar melatih klien melakukan strategi relaksasi yang mendalam tanpa adanya kursi yang nyaman untuk diduduki. Tersedianya peran model dan faktor penguat dalam lingkungan klien dapat juga mendukung pelaksanaan strategi. Penggunaan strategi yang memerlukan dorongan dari orang-orang penting lain tidak akan banyak membantu bagi klien yang mempunyai teman sedikit.

4. **Sifat problem dan reaksi klien**

   Konselor bertanggung jawab untuk memberikan keputusan yang didasarkan pada penilaian sebelumnya tentang problem klien. Strategi hendaknya mencerminkan sifat problem klien. Tentu saja hal ini memerlukan penilaian problem secara menyeluruh dan perumusan problem dan tujuan dari strategi tertentu. Sebagai contoh jika seorang klien ingin meningkatkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

prestasi belajarnya, sedang data menunjukkan bahwa siswa tidak belajar, maka konselor dapat menyarankan beberapa jenis latihan ketrampilan belajar. Tetapi jika analisis masalah menunjukkan bahwa klien rajin belajar namun waktu mengerjakan tes/ ulangan mengalami panik/ cemas, konselor beralasan untuk menyarankan strategi mengatasi kecemasan dalam tes, seperti desensitisasi sistematis, pengubahan pola pikir atau keduanya.

Selanjutnya konselor perlu mengetahui reaksi/respon klien atau komponen-komponen yang berkaitan dengan problem klien, misalnya pikiran, perasaan, ekspresi somatis, tingkah laku yang tak tampak dan sebagainya untuk menyelaraskan strategi dengan strategi yang akan dipakai. Misalnya; seorang klien seperti dilukiskan di atas dengan kecemasan waktu tes, mungkin sedikitnya mengalami tiga (3) reaksi/ respon: cognitif, somatic dan tingkah laku (tingkah laku menghindar). Seorang klien mungkin melaporkan bahwa kecemasannya berbentuk ketiga macam respon tersebut, klien lain reaksinya dalam bentuk tingkah laku tanpa munculnya faktor-faktor somatis (psichological) dan sebaliknya klien yang lain lagi komponen kecemasannya hanya berhubungan dengan faktor kognitif. Konselor hendaknya memilih strategi yang berbeda sesuai dengan reaksi yang ditunjukkan klien.

Reaksi kogitif akan sangat bermanfaat bila digunakan strategi kognitif, misalnya; *thought stopping, cognitive restructuring,* dan pendekatan-pendekatan rational emotif yang lain.

Reaksi somatis akan lebih bermanfaat dengan menggunakan strategi mengurangi kecemasan, misalnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

latihan relaksasi otot, desensitisasi sistematik, dan beberapa pendekatan tubuh yang cocok untuk ketegangan otot yang kronis. Reaksi-reaksi perilaku nampaknya akan lebih cocok dengan latihan-latihan ketrampilan, model partisipan. Klien yang reaksinya berbentuk kognitif dan somatik, strategi yang agaknya bermanfaat adalah meditasi, sedangkan mereka yang mengalami ketiga jenis reaksi ini, agaknya akan lebih baik bila menggunakan bermacam-macam bentuk strategi yang merupakan satu paket / kombinasi strategi.

Konseling *Client-Centered* sering kali merupakan perlakuan awal yang dipilih bagi klien yang mengalami kecemasan yang bersifat umum. Meyer (1983) menyatakan: "Penekanan pada empati dan kehangatan dikombinasikan dengan kebebasan untuk bercerita, terbukti sangat membantu bila secara konsisten ketiga kondisi ini dikombinasikan dengan strategi yang digunakan lambat laun akan dapat menghapus kecemasan secara menyeluruh.

5. Tujuan

Pilihan strategi juga tergantung pada tujuan klien. Permasalahan yang berkaitan dengan pemilihan biasanya paling baik digunakan strategi pengambilan keputusan, dan penyelesaian konflik, bermain peran, atau peran balik (*role-reversal*), dialog (Gestalt dan Analisis Transaksi). Tujuan klien dapat meliputi tambahan respon, pengurangan respon, atau pembentukan kembali respon (baik yang tampak maupun yang tak tampak). Untuk tujuan ini, komponen latihan ketrampilan dalam strategi modeling sering kali sangat membantu klien yang bertujuan untuk menambah respon. Strategi modeling, membayangkan, meditasi, relaksasi otot, monitoring diri,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghadiahi diri sendiri, dapat diterapkan untuk mencapai penambahan perilaku yang diinginkan.

Sedangkan klien yang bertujuan untuk mengurangi respon, strategi *thought stopping,* relaksasi otot, desensitisasi sistematis, monitoring diri, menghadiahi diri (*self reward)*, dapat dipakai untuk mengurangi respon yang diinginkan. Untuk tujuan mengubah respon, strategi yang dipakai adalah *thought stopping, Cognitive Restructuring,* ketrampilan "*coping*" atau *Self control",* dan desensitisasi sistematis.

6. **Pilihan klien**

Pemilihan strategi konseling yang baik merupakan hasil keputusan bersama antara konselor dan klien yang aktif dan terlibat. Adalah keliru apabila konselor memilih strategi dengan mengabaikan masukan dari klien. Upaya untuk menyesuaikan dengan harapan dan keinginan klien sering kali menghasilkan terapi yang lebih positif.

Ada perkecualian terhadap aturan umum ini ialah apabila kilta menghadapi klien yang sangat manipulatif atau klien yang emosional, di mana kasusnya agak sulit. Hal hal yang perlu diterapkan dalam penggunaan strategi adalah:

a. Klien perlu aktif, bukan pasif sebagai partisipan dalam terapi,
b. Hak-hak klien perlu diperhatikan,
c. Proses konseling perlu diperjelas. Konselor perlu menjelaskan apa yang akan terjadi selama konseling dan atau diperlukan perlakuan khusus,
d. Klien harus menyetujui strategi yang akan dilaksanakan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hal tersebut di atas penting bagi semua klien tanpa memperhatikan *setting* dimana mereka mendapat bantuan. Untuk tercapainya tujuan tersebut konselor hendaknya memberikan bermacam-macam informasi kepada klien yang ada kaitannya dengan strategi, yaitu:

a. Deskripsi tentang semua strategi yang relevan dan sangat bermanfaat bagi klien dalam menyelesaikan problem tertentu.
b. Rasional dari tiap-tiap strategi,
c. Deskripsi tentang peranan konselor dalam tiap-tiap strategi,
d. Deskripsi tentang peranan klien dalam tiap strategi,
e. Ketidaknyamanan dan resiko-resiko yang dapat terjadi sebagai akibat dari suatu strategi,
f. Perkiraan waktu dan biaya (kalau ada) dari tiap strategi.

Konselor perlu juga menyatakan bahwa ia akan menjawab setiap pertanyaan klien tentang strategi dan klien bebas menghentikan partisipasinya. Untuk membantu konselor, perlu adanya catatan tentang pertemuan secara tertulis.

D. Komponen Strategi Konseling

Strategi mencakup 4 komponen yaitu rasional, contoh, latihan, dan pekerjaan rumah. Berikut diuraikan keempat komponen tersebut.

1. Rasional

Sebelum menerapkan suatu strategi, konselor hendaknya menjelaskan rasional strategi tersebut kepada klien. Rasional strategi terdiri dari alasan dari prosedur dan suatu tinjauan singkat (*overview)* dari komponen-komponennya. Setelah memberikan rasional, konselor

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hendaknya mengetahui sejauh mana kemauan klien untuk mencobanya.

2. Memberi Contoh

Memberi contoh merupakan suatu komponen dari strategi dimana konselor memberikan demonstrasi/ memperagakan dari tingkah laku yang diinginkan. Demonstrasi yang berulang-ulang dari respon yang sama mungkin diperlukan. Secara ringkas hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memberi contoh adalah sebagai berikut.

a. Beritahu klien tentang hal apa yang perlu diperhatikan sebelum diberi contoh
b. Pilih contoh yang banyak kesamaannya dengan klien.
c. Sajikan dalam urutan skenario yang dapat mengurangi kecemasan klien.
d. Minta klien untuk merangkum apa yang telah ia lihat setelah selesai pemberian contoh.

3. Praktek / Latihan

Sebagian besar strategi mencakup beberapa bentuk latihan respon yang dikerjakan oleh klien. Biasanya latihan praktek ini mengikuti suatu urutan yang telah disusun. Konselor dapat menggunakan 3 kriteria yang diajukan oleh Lazarus untuk menentukan keberhasilan latihan: (1) Klien mampu melakukan respon tanpa perasaan cemas. (2) Sikap/ perilaku klien secara umum mendukung kata-katanya. (3) Kata-kata/ tindakan klien tampak wajar dan masuk akal.

Setelah beberapa latihan dinyatakan berhasil, konselor hendaknya mendorong klien berlatih sendiri. Klien hendaknya mampu menunjukkan tingkah laku yang diinginkan dengan cara yang baik, kecemasannya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berkurang. Tetapi, ini tidak akan banyak berarti tanpa adanya balikan dari konselor.

4. **Pekerjaan rumah**
   Pekerjaan rumah untuk mempermudah pemindahan tingkah laku dari konseling atau seusai latihan ke lingkungan yang sebenarnya, hendaknya merupakan bagian yang integral dari proses konseling. Pekerjaan rumah hendaknya sederhana dan bertahap. Tugas-tugas pekerjaan rumah hendaknya dimulai dengan *rasional* untuk pekerjaan rumah tersebut.

E. Macam-macam Strategi Konseling

Dalam bidang Konseling dan Psikoterapi, sampai saat ini telah ada 500-an strategi yang dapat digunakan untuk membantu memecahkan masalah klien. Tiap strategi memiliki keunggulan dan kegunaan yang berbeda. Tidak ada strategi yang mampu memecahkan semua permasalahan klien. Oleh karena itu perlu pengetahuan dan ketrampilan konselor dalam memilih strategi yang cocok sesuai dengan karekteristik masalah dan karakteristik klien. Sebagai seorang praktisi, konselor perlu mengembangkan sendiri strategi-strategi konseling yang dapat digunakan untuk membantu memecahkan masalah klien.

Di bawah ini akan diuraikan beberapa strategi yang secara luas digunakan dalam bidang konseling dan psikoterapi, serta memiliki tingkat efikasi keefektifan yang tinggi dalam memecahkan masalah klien. Strategi itu antara lain: *thought stoping, Cognitive Restructuring, Systematic Desensitization, dan Modeling*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

STRATEGI THOUGHT STOPPING

Strategi Berhenti berfikir (*Thought Stopping*) ini digunakan untuk membantu ketidakproduktifan kontrol seseorang atau kalahnya pikiran dan gambaran –gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif tersebut. Berhenti berfikir seringkali juga untuk klien yang terlalu terpaku dengan kejadian-kejadian masa lalu yang tidak dapat diubah (menangisi nasi yang telah jadi bubur); klien yang menyesali kejadian-kejadian yang tidak mungkin terjadi; klien yang terikat oleh fikiran negatif yang selalu berulang-ulang dan sangat tidak produktif atau kegelisaan yang berulang-ulang atau gambaran–gambaran yang selalu menyalahkan diri sendiri.

Berhenti berpikir (*Thought Stopping*) ini sering digabungkan dengan strategi lain, (Rooney :1974) menyatakan bahwa Thought Stopping memiliki beberapa kelebihan diantaranya adalah mudah dikelola, biasanya gampang dimengerti oleh klien dan siap digunakan oleh klien dalam sikap pengaturan diri sendiri. Strategi berhenti berpikir (*Thought Stopping*) ini memiliki 6 (enam) komponen utama :

1. **Rasional**

   Pertama-tama konselor akan menerangkan rasional Thought Stopping ini. Sebelum memakai strategi ini, klien harus sadar akan pikiran-pikirannya yang mengalahkan dirinya yang sering muncul. Wolpe (1982) menyarankan bahwa konselor harus menunjukkan bagaimana pikiran klien yang mengganggu (gagal) dengan cara apa klien dapat keluar dari masalah itu tanpa diganggu oleh pikiran-pikiran itu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berikut ini adalah contoh cara yang dapat digunakan oleh konselor untuk menjelaskan tujuan dari Thought Stopping :

"Anda tadi mengatakan bahwa anda terganggu oleh pikiran-pikiran yang sebentar-bentar muncul seperti ……" pikiran – pikiran tersebut mnghabiskan banyak enenrgi dan benar-benar tidak perlu. tentunya anada akan merasa lebih baik jika anda tidak terus menerus memikirkan tentang hal……. Itu tadi. Nah ! prosedur ini dapat membantu anada untuk bekerja menghilangkan kebisaan berfikir seperti itu. Bagaimana menurut anda ?"

Jika klien bersedia untuk mencoba menggunakan Thought Stopping, konselor harus menjelaskan prosedur tersebut tanpa memperagakan secara terlalu jelas kepada klien tentang bagaiman cara menghentikan pikiran itu, sebab pada "Kenyataannya awal" inilah untuk sangat efektif. Selanjutnya konselor dapat berkata :

"Nah saya akan meminta anda untuk duduk relax dan membicarakan pikiran-pikiran mi itu ke dalam benakmu, kemudian anda memberi tahu saya jika pikiran-pikiran itu muncul seperti…… tadi, saya akan mengintrupsimu, selanjutnya saya nanti akan mengajari anda tentang bagaimana cara membubarkan rentetan pikiran itu sehingga anda dapat melakukannya kapanpun jika sewaktu-waktu pikiran itu muncul."

2. **Berhenti Berpikir / *Thought Stopping* yang diarahkan oleh konselor (*Overt Interuption Conselour*)**

   Pada tahap ini konselor yang bertanggung jawab untuk mengintrupsi pikiran. intrupsi ini terbuka (Overt), yaitu dengan mengucap kata "Stop" yang keras, dapat pula disertai dengan tepukan tangan, mengetuk meja ataupun dengan siulan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Awal mula klien diperintahkan untuk menyatakan semua pikiran-pikirannya secara keras. Kata-kata (verbalisasi) tersebut memungkinkan konselor untuk menentukan pernyataan yang tepat untuk dihentikan, seperti contoh berikut :

a. Konselor meminta klien untuk dudk bersandar (relax) dan membicarakan semua pikiran ini masuk ke dalam benak (alam pikiran) …. Duduklah bersandar dengan relax dan biarkan pikiran –pikiranmu itu masuk ke dalam alam pikiranmu "
b. Konselor meminta klien untuk mengungkapkan dengan kata-kata secara keras tentang pikiran-pikiran tersebut . jika mincul …..” Kapanpun anda mulai berfikir apa saja sampaikan pada saya "
c. Pada Saat Klien Mengungkapkan Pikiran-Pikiran Yang Menyalahkan Diri (Self –Defeating) , Konselor Mengintrupsi Dengan Keras Kata " Stop" , Dan Dapat Disertai Tepuk Tangan , Siulan, Tau Menepuk Meja.
d. Konselor menunjukkan bagaimana interupsi yang tidak terduga tadia adalah efektif dalam menghilangkan pikiran-pikiran negatif.
   "Mungkin anda sadar bahwa pada saat saya berkata "Stop" dalam mengintrupsi anda, maka pikiran-pikiran yang negatif / yang merusak dirimu itu berhenti dan tidak berlanjut seperti biasanya. "…… pada saat ini adalah sangat efektif bagi konselor untuk menunjukkan bagaimana klien dapat kelajar mengontrol pikirannya."

3. **Berhenti berpikir / TS yang diarahkan oleh klien (*Overt intruption Client*)**

   Setelah klien belajar untuk mengontrol pikiran negatifnya sebagai respon dari interupsi konselor tadi, maka klien

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menerima tanggung jawab untuk mengintrupsinya sendiri. Pertama klien mengarahkan diri sendiri seperti yang telah diarahkan oleh konselor tadi. Tahap ni berlangsung seperti berikut :

a. Klien dengan sengaja membangkitkan pikiran-pikiran nya tentang apapun dan membicarakan segala macam pikiran ini masuk kedalam alam pikirannya.
b. Konselor meminta klien untuk mengatakan "stop" dengan keras kapanpun bila klien menemukan pikiran-pikiran yang negatif …"kali ini anda dapat mengarahkan diri anda sendiri, apabila muncul pikiran-pikiran yang negatif tadi interupsilah sendiri dengan kata "stop" yang keras"…..

4. **Berhenti berpikir / TS yang diarahkan oleh klien (*Covert Intruption*)**

Pada bebrapa kasus, rasanya tidak praktis dan bijaksana bagi klien untuk mengintrupsi diri secara terbuka. Bayangkan saja apabila klien berada di tempat-tempat umum, dibus tiba-tiba berteriak "stop" !. oleh sebab itu pada tahap berikut ini sama juga seperti tahap sebelumnya ini :

a. Klien membiarkan pikiran-pikiran nya masuk ke dalam alam pikirannya
b. Ketika klien akan mengintrupsi dengan kata-kata "stop" cukup dalam hati saja (covert).

5. **Pergantian dari pikiran asertif, positif / netral**

Untuk mengurangi kegelisahan yang masih tersisa, menyarankan agar klien untuk memikirkan pikiran-pikiran yang lebih asertif, jika telah mengintrupsi pikiran-pikiran negatifnya, karena diasumsikan bahwa tingkah laku yang asertif ini dapat mencegah kecemasan,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kegelisahan, walaupun klien telah belajar untuk menenkan pikiran yang tidak dikehendaki tadi, (Arrick :1981).

Pada dasarnya klien diajarkan untuk mengganti pikiran-pikiran kerespon asertif setelah di intrupsi. Respon ini mungkin dapat kontadiksi dengan isi dari pikiran negatifnya. (catatan : sperti coping thought pada restructuring kognitif). Berikut ini contoh langkah-langkah dalam mengajarkan klien :

a. Konselor menerangkan tujuan dari menekan yang berbeda untuk pikiran yang negatif / tidak produktif. …"untuk menghentikan pikiran mu yang…., tadi itu, akan membantumu apabila kamu menggantinya dengan jenis pikiran lain yang tidak berhubungan dengan persoalan mu (coping thought). Prosedur bagian ini akan membantumu belajar berpindah ke pikiran lain setelah kamu menghentikan pikiran yang negatif (self-defeating) tadi.
b. Konselor dapat memberikan contoh yang dapat mengganti setelah menghentikan pikiran yang negatif (self-defeating). Selanjutnya konselor meminta klien untuk mempraktekkan dengan suara yang keras. "…..setelah anda memberi tanda "stop" kepada diri anda sendiri, gantilah pikiranmu dengansesuatu yang positif (lihat contoh coping thought)kemudian anda nanti memikirkan tentang hal itu dan dapat dilakukan dari waktu ke waktu dengan suara yang keras.
c. Berikutnya klien diminta untuk mempraktekkan pergantian ini setelah klien mengintrupsi diri secara terbuak (overt intruption)
d. setelah itu klien melatihnya dengan cara tertutup (covert intruption)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Klien di dorong terus agar berlatih mengganti pikiran asertif, positif/ netral sampai beberapa kali. Setiap kali pikiran yang diganti harus berbeda-beda sehingga pengulangan-pengulangan terhadap satu pikiran tidak muncul.

6. **Pekerjaan Rumah dan tindak lanjut**
   PR ini diperlukan agar klien terus berlatih, dan dapat menguatkan kontrol klien dalam menghentikan pikiran yang negatif (self-defeating) jika sewaktu-waktu muncul. Rekaman pikiran klien tentang pesan "stop" dari konselor tadi dapat digunakan untuk latihan penguatan kontrol pikiran, lambat laun penggunaan rekaman pesan diwaktu latihan seperti itu akan tidak diperlukan lagi. Seperti strategi yang lainh, maka berhenti berpikir / TS ini harus di jadwalkan.

STRATEGI *COGNITIVE RESTRUCTURING* (CR)

Problem klien dapat merupakan akibat dari pikiran-pikiran, sikap-sikap dan keyakinan-keyakinannya. Misalnya depresi, kecemasan tampaknya mempunyai komponen kognitif. Banyak klien yang tidak bertindak sesuai dengan apa yang diinginkannya karena takut akan konsekuensi dari tindakan tersebut. Biasanya ketakutan-ketakutan seperti : "saya mungkin ditolak", saya mungkin melakukan kesalahan", atau mungkin ada seseorang yang tidak membenarkan tindakan-tindakan saya, dan sebagainya. Sering kali ketakutan-ketakutan ini sangat tidak rasional ,dan tidak logis.

Dalam beberapa kasus strategi ini digunakan sebagai metode bantuan primer, sedang pada kasus yang lain, mungkin dipakai sebagai pelengkap strategi lain dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keseluruhan program konseling. Misalnya bagian penting dari program pengontrolan berat badan, juga meliputi membantu klien yang kegemukan mengatasi pikiran-pikiran yang negatif tentang berat badannya. Strategi *Cognitive Restructuring* tidak hanya membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif / yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif.

Menurut Cormier dan Cormier (1985), CR pada awalnya diusulkan oleh Lazarus (1971), dan berakar pada terapi *rational emotif (RET)* yang dikembangkan oleh Ellis (1975). CR memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional. CR mengunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien. Prosedur ini membantu klien untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau menyalahkan diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri (Cormier dan Cormier, 1985)

Banyak ahli mengusulkan beberapa tahapan prosedur CR secara berbeda meskipun tujuannya sama. Berdasarkan reviu tentang penggunaan CR dalam berbagai tujuan terapi, Cormier dan Cormier (1985), merangkum tahapan-tahapan prosedur CR ke dalam enam bagian utama, sebagai berikut :

1. **Rational**

   Dalam Restructuring Cognitive, rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan klien bahwa "pernyataan diri" dapat mempengaruhi prilaku, dan khususnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

Contoh rasional: *"tujuan konseling adalah agar anda menyadari faktor-faktor yang menyebabkan anda tetap berada dalam kecemasan. Sekali kita dapat menentukan faktor-faktor apa yang menyebabkan kecemasan tersebut, kita dapat mengubahnya dan memecahkannya. Salah satu hal yang mengejutkan adalah bahwa faktor-faktor yang mendukung kecemasan bukan sesuatu yang bersifat rahasia, tetapi tampaknya merupakan proses berfikir anda untuk mengevaluasi situasi. Tampaknya ada hubungan antara ketegangan yang dirasakan oleh seseorang dengan jenis pikirannya. Misalnya kegelisahan yang anda alami dalam situasi tes, mungkin tertambat pada jenis pikiran anda, bagaimanapun juga pikiran anda selalu berkaitan dengan perasaan anda."*

Setelah rasional diberikan, klien diminta persetujuannya (contracting) untuk bersedia mencoba melakukan strategi ini atau tidak. Klien tidak boleh dipaksa untuk menerima keyakinan konselor.

2. **Identitifikasi pikiran klien dalam situasi problem**.

   Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

   a. Mendeskripsikan pikiran-pikiran klien dalam situasi problem. Dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada klien tentang situasi-situasi yang membuatnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menderita atau tertekan dan hal-hal yang dipikirkan klien ketika sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung. Pemberian contoh oleh konselor dapat berasal dari pengalaman pribadi konselor atau dapat berhubungan dengan permasalahan klien. Contoh-contoh ini dapat merupakan hal-hal yang terjadi sebelum, selama, atau sesudah situasi masalah. Misalnya situasi yang membuat anda tegang yaitu menjumpai orang-orang penting untuk pertama kalinya, mungkin disebabkan anda mempunyai pikiran-pikiran yang negatif :

- *Sebelum pertemuan :*
  " Apakah lebih baik saya tidak menjumpainya?"
  "Apa yang akan saya lakukan jika orang ini tidak menyukai saya?"
- *Selama pertemuan*
  " Saya tidak memberi kesan yang baik pada orang ini. "
  "Orang ini barangkali mengharapkan pertemuan ini segera selesai".
  "Saya yakin orang ini tidak ingin menjumpai saya lagi".
- *Setelah pertemuan:*
  "Saya tidak pernah dapat berbicara lancar dengan orang yang tidak saya kenal".
  "Alangkah bodohnya, mengapa saya harus berbicara". Dst ..

Contoh pikiran yang positif :
- *Sebelum pertemuan :*
  " Saya akan mencoba untuk mengenali orang ini?"
  "Ini baru suatu awal pertemuan, saya harus lebih banyak berkumpul untuk mengetahui sejauh mana hubungan tersebut berkembang?"
- *Selama pertemuan*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Saya akan mencoba mengemukakan sesuatu pada pertemuan itu".
"Pertemuan ini memberi kesempatan bagi saya untuk berbicara tentang . . . . . ".

- *Setelah pertemuan:*
  "Saya dapat mengingat, alangkah mudahnya bagi saya untuk membicarakan hal-hal yang menarik perhatian saya".
  "Tiap pertemuan dengan orang baru, memberi saya kesempatan untuk menjumpai orang lain dan menemukan minat-minat baru".

b. Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi. Jika klien telah mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut bertalian (memiliki mata rantai) dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang yang dialami kemudian, dan konselor perlu meminta klien untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit. Jika klien masih gagal untuk mengenali pikirannya, konselor dapat memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi klien atau situasi yang berasal dari kehidupan konselor.

c. Pemodelan pikiran oleh klien. Konselor dapat pula meminta klien mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan memonitor dan mencatat peristiwa dan pikiran-pikiran di luar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data klien tersebut, konselor dan klien dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran yang negatif (merusak) dan manakah pikiran yang positif (meningkatkan diri). Konselor dapat pula mencoba

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meminta klien untuk memisahkan antara dua tipe pernyataan diri dan mengenali mengapa satu pikirannya negatif dan yang lain positif. Identifikasi ini mengandung beberapa maksud. Pertama, untuk menetapkan apakah pikiran-pikiran yang disajikan klien berisikan pernyataan diri negatif dan positif. Data tersebut dapat juga memberikan informasi tentang derajad tekanan yang dialami klien dalam situasi yang dihadapi. Jika beberapa pikiran positif telah diidentifikasi, klien akan menyadari adanya alternatif untuk mengubah pikirannya. Jika tidak ada pikiran positif yang dikemukakan, ini merupakan petunjuk bahwa konselor perlu memberikan perhatian khusus. Konselor dapat menyatakan tentang bagaimana suatu pikiran negatif dapat diubah dengan cara memperlihatkan bagaimana pikiran-pikiran yang merusak diri dapat dinyatakan kembali dengan cara yang lebih konstruktif (Fremouw, 1986).

3. **Pengenalan *dan Latihan coping thought*.**
   Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi *(coping thought = ct)* atau pernyataan yang menanggulangi *(coping statement= cs),* atau intruksi diri menanggulangi *(coping self-intruction= csi).* Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan *cs* tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Cognitive

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Restructuring. Ini dapat meliputi beberapa kegiatan antara lain:

a. Penjelasan dan pemberian contoh-contoh cs. Konselor perlu memberikan penjelasan tentang maksud cs sejelas-jelasnya. Dalam penjelasan ini konselor dapat memberi contoh cs sehingga klien dapat membedakan dengan jelas antara cs dengan pikiran menyalahkan diri.
b. Pembuatan contoh oleh klien. Setelah memberikan beberapa penjelasan konselor dapat meminta klien untuk memikirkan *cs.* Konselor juga perlu mendorong klien untuk memilih *cs* yang paling natural atau wajar.
c. Klien mempraktekkan cs. Dengan menggunakan *cs* yang telah ditemukan, konselor selanjutnya meminta klien untuk latihan memverbalisasikannya. Ini sangat penting, sebab banyak klien tidak biasa menggunakan *cs.* Latihan seperti itu dapat mengurangi beberapa perasaan kaku klien dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk membuat "pernyataan diri" yang berbeda.

4. *Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke coping thoughts*.

Setelah klien mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekkan cs alternatif, konselor selanjutnya melatih klien untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *cs.* Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu: (1) pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, dan (2) latihan peralihan pikiran oleh klien.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. ***Pengenalan dan latihan penguat positif.***
   Bagian terakhir dari Cognitive Restructuring berisikan kegiatan mengajar klien tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan klien mempraktekkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan diri positif ini adalah untuk membantu klien menghargai setiap keberhasilanya. Meskipun konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara, klien tak selalu dapat tergantung pada dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit. Untuk mempermudah klien, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif; kemudian meminta klien untuk mempraktekkannya.
6. ***Tugas rumah dan Tindak lanjut***.
   Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur Cognitive Restructuring, klien pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan Cognitive Restructuring kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk mempraktekkan ketrampilan yang diperoleh dalam menggunakan *cs* dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan Cognitive Restructuring tidak mengurangi level penderitaan, atau kecemasan klien, konselor dan klien perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

STRATEGI SYSTEMATIC DESENSITIZATION

Prosedur SD pada awalnya dikembangkan oleh Wolpe (1958 dan 1966)- seorang ahli dari pendekatan perilaku dan telah digunakan secara luas (Cormier dan Cormier,1985; Blackkham, 1981). SD merupakan suatu tehnik modifikasi perilaku untuk membantu klien menangani ketakutan yang menyiksa yang tak dapat dipadamkan atau dihadapi secara langsung (Emery, 1969; Frank dalam Stewart, 1969; Burks; 1987).

Systematic desensitization (SD) yaitu suatu bentuk pengkondisian klasik *(classical conditioning)* dimana situasi-situasi yang membangkitkan kecemasan dipasangkan dengan respon-respon penghambat.

Teknik desensitization didasarkan pada prinsip belajar *reciprocal inhibition* yang dikembangkan oleh Wolpe (1996) **.** Maksudnya adalah, jika suatu respon rilaks dipasangkan dengan suatu stimulus yang membangkitkan kecemasan, maka akan berkembang suatu pertalian baru antara keduanya sehingga stimulus yang membangkitkan kecemasan tersebut pada akhirnya tidak lagi menyebabkan kecemasan. Idenya adalah bahwa kita tidak akan memiliki dua respons yang bertentangan pada saat yang sama.

Prosedur ini didasarkan pada suatu asumsi bahwa kemampuan stimuli khusus yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi atau diperlemah jika terjadi suatu respon antagonistik (yang berlawanan) terhadap kecemasan (Wolpe dalam Blackham, 1981). Jika seseorang dapat belajar memberi respon asertif atau respon rilaks terhadap stimuli dan situasi yang selalu muncul, kecemasan dapat dihambat atau dikurangi.

Teknik desensitization merupakan bagian dari teknik konseling perilaku untuk menghilangkan respon emosional

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang tidak diinginkan terhadap jenis stimulus tertentu dimana situasi-situasi yang membangkitkan emosi yang tidak diinginkan dipasangkan dengan respon yang menghambat (Bruno, 1980). Misalnya, jika stimulus yang membangkitkan kecemasan dipasangkan dengan respon relaks maka akan berkembang suatu pertalian baru antara keduanya sehingga stimulus yang membangkitkan kecemasan tersebut pada akhirnya tidak lagi menyebabkan kecemasan.

Menurut Cormier dan cormier (1985) terdapat beberapa penjelasan teoritik penggunaan SD, namun demikian pada umumnya ia dilaksanakan dengan prinsip-prinsip *counterconditioning* dan *self-control models*. Untuk dua model tersebut, dapat dilaksanakan tiga bentuk SD, yaitu: (1) *SD by reciprocal inhibition*, (2) *SD by extinction, (3) SD as self-control training.*

Terlepas dari kontroversi yang ada berkenaan dengan tinjauan teoritik, proses dan prosedur desensitization, menurut Cormier dan Cormier (1985), bahwa prosedur SD menyajikan tujuh komponen tahapan. Berikut ini adalah tahapan-tahapan tersebut :

1. **Rasional**.

   Suatu rasional perlu diberikan kepada klien sebelum perlakuan dimulai. Rasional ini dapat berisi penjelasan tentang maksud dan gambaran ringkas tentang prosedur yang akan dilaksanakan. Rasional ini dipandang penting untuk beberapa alasan. Pertama ia membangun suatu model atau cara khusus dimana konselor merencanakan pelaksanaan prosedur. Dalam hal ini klien diinformasikan tentang prinsip-prisip desensitization. Kedua hasi-hasil desensitization dapat dipertinggi jika

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

klien diberi instruksi yang sangat jelas dan seperangkat harapan positif.

2. **Identifikasi situasi yang menimbulkan kecemasan.** Jika konselor dan klien telah membatasi masalah, selalu ada indikasi tentang dimensi atau situasi-situasi yang mengusulkan kecemasan klien. Bagaimanapun konselor dan klien harus yakin untuk mengisolasi situasi-situasi yang sangat penting yang membuat klien menjadi kurang cemas atau terganggu, hal ini tidak selalu merupakan tugas yang mudah, karena pada penampilan yang pertama dapat merupakan tipuan (Goldfried dan Davidson, 1976). Situasi-situasi yang menimbulkan emosi harus dibatasi secara jelas untuk setiap klien. Sekurang-kurangnya ada tiga cara yang dapat digunakan oleh konselor untuk mengidentifikasi situasi-situasi sekarang dan situasi-situasi masa lampau yang menimbulkan kecemasan klien. Ketiga cara tersebut menurut Cormier dan Cormier (1985) adalah wawancara assesmen, pantauan diri klien, dan angket laporan diri.
3. **Konstruksi hirarkhi.** Suatu hirarkhi adalah suatu daftar situasi stimulus yang direspon klien dengan sejumlah kecemasan atau beberapa respon emosional lain secara bertingkat (Wolpe, 1983). Konstruksi hirarkhi dapat memakan waktu dalam wawancara karena ada sejumlah faktor yang terlibat. Faktor-faktor tersebut ialah tipe hirarkhi, jumlah hirarkhi, identifikasi item-item hirarkhi, identifikasi item kendali, dan ranking urutan item.
4. **Seleksi dan pelatihan respon tandingan (counterconditioning or coping respon = cr).** Sesuai dengan prinsip-prinsip *counterconditioning* atau *inhibisi resiprokal*, agar terjadi desensitization, klien harus

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merespon dalam suatu cara yang menghambat *(counter conditioning*) kecemasan. Suatu model desensitization kendali diri menekankan pada belajar ketrampilan mengatasi kecemasan. Terdapat tiga kegiatan dalam tahap ini, yaitu:pemilihan respon, penjelasan respon kepada klien dan melatih klien menggunakan respon.

5. **Assesmen imajineri.** Pengadministrasian SD yang khas terletak kuat pada imagiri klien. Belajar ulang (*counterconditioning*) dalam SD dicapai selama visualisasi item hirarkhi oleh klien. Ini tentu saja, menerima bahwa imaginasi situasi adalah ekivalen dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi yang diimaginasikan digeneralisasikan untuk situasi yang nyata (Goldfried dan Davidson, 1976). Terdapat tiga hal dalam assesmen imajinasi ini yang perlu diperhatikan oleh konselor, yaitu : penjelasan kepada klien, assesmen imajeri klien dan kriteria keefektifan.
6. **Sajian adegan (item) hirarkhis.** Item-item dalam hirarkhi disajikan setelah diberi latihan dalam konterconditioning atau respon tandingan (coping respon = cr) dan setelah kemampuan imageri klien ditaksir (diasses). Setiap sajian item dipasangkan dengan cr sehingga kecemasan klien ditandingi, atau diturunkan. Terdapat cara-cara yang berbeda untuk menyajikan item hirakhi pada klien. Komponen desensitization merefleksikan berbagai kemungkinan variasi dalam sajian adegan. Konselor harus memilih suatu metode untuk menyajkan item. Sajian item mengikuti suatu format dan selalu disimpulkan setelah 15 sampai 20 menit. Terdapat empat kegiatan dalam prosedur ini, yaitu : identifikasi dan penjelasan suatu metode sajian item/adegan, identifikasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan penjelasan sistem sinyal, format sesi sajian adegan, dan identifikasi metode notasi.

7. **Tugas rumah dan tindak lanjut.** Tugas rumah merupakan hal yang esensial bagi keberhasilan implementasi SD. Tugas rumah dapat berisikan praktek prosedur relaksasi yang dipilih, visualisasi item secara lengkap, dan praktek dalam situasi nyata. Ada dua kegiatan konselor dalam tahap ini yaitu; menilai tugas rumah klien, memeriksa lembar kerja klien dan memberikan tindak lanjut.

STRATEGI MODELING

Menurut Bandura(1986), yang dimaksud strategi modeling adalah suatu strategi dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Menurut Nelson (1995) Strategi modeling merupakan strategi pengubahan perilaku melalui pengamatan perilaku model. Salah satu jenis strategi modeling adalah modeling partisipan. Dibawah ini akan diuraikan modeling partisipan.

Modeling partisipan terdiri dari demonstrasi model, praktik terbimbing, dan pengalaman-pengalaman yang berhasil (Bandura, 1976). Modeling partisipan berasumsi bahwa penampilan seseorang yang berhasil merupakan cara yang efektif menghasilkan perubahan.

Modeling partisipan juga dapat digunakan untuk mengurangi perasaan dan perilaku menghindar pada diri seseorang yang dikaitkan dengan aktivitas atau situasi yang mengkhawatirkan (Bandura, dkk, 1969, 1975, 1974, 1977). Misalnya tukang cat yang merasa takut jatuh dari tempat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tinggi (acrophobia). Modeling partisipan ini juga dapat digunakan untuk mengatasi phobia sekolah, takut bertanya, tidak tahu cara memulai pembicaraan, kurang komunikasi sosial, kurang asertif, kurang mampu mengasuh anak, dan kekurangan kebugaran fisik.

Ada 4 komponen dasar modeling partisipan yaitu rational, modeling, partisipasi terbimbing, dan pengalaman yang berhasil. Di bawah ini akan diuraikan keempat komponen tersebut :

1. **Rasional**

   Berikut ini adalah contoh rasional modeling partisipan yang dapat diberikan oleh konselor kepada klien:

   " Prosedur ini digunakan untuk membantu anda untuk mengatasi ketakutan atau perilaku baru. Ada tiga hal utama yang akan kita lakukan yaitu ; pertama, anda akan melihat beberapa orang mendemonstrasikan. Kedua, anda akan mempraktekkan kemampuan tersebut dengan bimbingan saya selama wawancara konseling ini berlangsung. Ketiga, kami akan mengatur bagi anda untuk melakukan kemampuan tersebut di luar wawancara konseling yang memungkinkan anda memperoleh keberhasilan. Jenis praktek ini akan membantu anda menampilkan apa yang anda rasa sulit anda lakukan. Apakah anda mau mencobanya sekarang?".

2. **Modeling**

   Komponen modeling dari modeling partisipan terdiri dari 5 bagian:

   a. Perilaku sasaran, jika kompleks, terbagi dalam serangkaian bagian tugas .

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Serangkaian kemampuan yang disusun dalam suatu hirarkhi.
c. Para model diseleksi.
d. Intruksi diberikan kepada klien sebelum demonstrasi model.
e. Model mendemonstrasikan masing-masing subtask secara berturut-turut dengan pengulangan yang perlu.

Berikut ini akan diuraikan kelima komponen modeling di atas.

a. Perilaku Sasaran

Langkah pertama yang harus dilakukan konselor adalah menentukan perilaku sasaran. Perilaku sasaran yang kompleks harus dibagi dalam sub skill/ subtask dalam suatu rangkaian hirarkhi. Contoh; yang menjadi sasaran perilaku adalah kemampuan berperilaku tegas (perilaku asertif). Konselor dapat membagi kemampuan berprilaku tegas ke dalam 3 kategori yaitu: (1) kontak mata secara tegas dengan orang yang menerima pesan, (2) pengiriman pesan yang tegas tanpa kesalahan dalam berbicara, (3) pengiriman pesan yang tegas tanpa latency (tenggang waktu yang lama antara pengiriman pesan dengan tanggapan). Bagi tukang cat yang mengalami fobi jatuh dari tempat tinggi, perilaku target mungkin mengikutsertakan pengecatan rumah pada ketinggian 30 feet dari tanah. Perilaku sasaran ini dapat dibagi ke dalam subtask pengecatan pada ketinggian yang berbeda. Setiap sub task mungkin dinaikkan beberapa meter sekaligus.

b. Mengatur subskill atau task dalam hirarkhi.

Konselor dan klien perlu mengatur subsklill atau sub task dalam suatu hirarkhi. Suatu hirarkhi dimulai dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

situasi yang paling sedikit ancamannya atau siatuasi yang paling tidak menakutkan; kemudian diikuti kemampuan atau situasi yang lebih kompleks dan yang lebih besar ancamannya. Hirarkhi yang paling ringan dikerjakan terlebih dahulu menyusul hirarkhi yang lebih kompleks.

c. **Memilih Model.**

Sebelum melaksanakan komponen modeling, perlu dilakukan seleksi terhadap model yang tepat. Kadang-kadang yang paling efesien adalah menggunakan konselor sebagai model. Keuntungan yang lebih besar diperoleh bila digunakan model yang agak serupa dengan klien. Misalnya klien yang mengalami fobi, akan diberi model klien lain yang fobi dan telah berhasil mengatasi masalahnya.

d. **Intruksi sebelumnya bagi klien**

Sebelum demonstrasi model, untuk menarik perharian klien pada model, konselor harus memberi instruksi kepada klien tentang apa yang akan dimodelkan. Klien di suruh mencatat bahwa model akan dimintai tanggapan-tanggapan tertentu tanpa mengalami akibat yang merugikan. Misalnya konselor dapat mengatakan seperti : "Perhatikan cara orang ini melihat anda secara langsung pada saat menolak mengetik naskahmu". Pada tukang cat yang mengalami fobia, konselor dapat mengatakan: "lihat bagaimana model menggerakkan kuas dengan mudah pada ketinggian 5 kaki.

e. **Demonstrasi Model**

Dalam modeling partisipan, seorang model mendemonstrasikan satu bagian kemampuan sekaligus. Sering kali diperlukan demonstrasi yang diulang atas tanggapan yang sama. Demonstrasi ganda dapat diatur dengan memiliki model single yang mengulang-ulang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

demonstrasi atau dengan memiliki beberapa model yang mendemonstrasikan aktivitas atau tanggapan yang sama. Model-model ganda memberikan keanekaragaman cara aktivitas yang ditampilkan dan mampu dipercaya pada gagasan bahwa akibat-akibat yang merugikan tidak akan terjadi.

2. Partisipasi Terbimbing

Setelah demonstrasi perilaku atau aktivitas, klien diberi kesempatan dan bimbingan yang perlu untuk menampilkan perilaku yang dimodelkan. Partisipasi terbimbing atau penampilan adalah salah satu komponen pembelajaran yang paling penting untuk mengatasi situasi yang menakutkan, dan untuk memperoleh perilaku yang baru. Partisipasi klien dalam sesi modeling harus disusun dalam suatu sistem yang tidak mengancam. Partisipasi ini ditujukan untuk "pengangkatan kemampuan baru dan keyakinan, dari pada membuka kekurangan" (Bandura, 1976).

Partisipasi terbimbing terdiri atas 5 langkah berikut.

a. Praktek klien atas tanggapan atau aktivitas dengan bantuan konselor
b. Umpan balik konselor
c. Pengunaan berbagai bantuan induksi bagi usaha-usaha praktek awal.
d. Penghilangan bantuan induksi
e. Praktek klien yang diarahkan pada diri

4. Pengalaman Sukses atau penguatan

Komponen terakhir dari prosedur modeling partisipan adalah pengalaman-pengalaman keberhasilan (penguatan). Klien pasti mengalami keberhasilan dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakan apa yang mereka pelajari. Bandura (1976) menyatakan bahwa perubahan-perubahan psikologis " tak mungkin berjalan efektif jika klien tidak mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman berhasil ditata dengan menyesuaikan program tranfer pelatihan bagi masing-masing klien.

F. Rangkuman

1. Singkatnya, strategi merupakan rencana yang bersifat prosedural untuk membantu klien mengatasi masalah Strategi konseling yang efektif dapat memperlancar perubahan-perubahan emosional, kognitif dan tingkah laku.
2. Inti dari proses konseling ada dalam tahap *implementasi strategi*. Pada fase ini suatu perubahan terjadi, suatu keputusan dibuat, suatu pengetahuan diperoleh, sebagian besar terjadi sebagai hasil usaha konselor dan klien dalam tahapan proses konseling ini.
3. Ada 5 pedoman yang dapat digunakan untuk mempertimbangkan "*timing*" (saat) yang tepat untuk memperkenalkan suatu strategi, yaitu: 1) kualitas hubungan, 2) penilaian / analisis problem, 3) terbentuknya tujuan konseling yang diinginkan, 4) adanya petunjuk tentang kesiapan dan komitmen klien, 5) terkumpulnya data pokok (sesuai dengan latar belakang teori).
4. Strategi konseling mencakup 4 komponen yaitu rasional, contoh, latihan, dan pekerjaan rumah. Rasional strategi terdiri dari alasan dari prosedur dan suatu tinjauan singkat (*overview)* dari komponen-komponennya. Memberi contoh merupakan suatu komponen dari strategi dimana konselor memberikan demonstrasi/

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memperagakan dari tingkah laku yang diinginkan. Sebagian besar strategi mencakup beberapa bentuk latihan respon yang dikerjakan oleh klien. Biasanya latihan praktek ini mengikuti suatu urutan yang telah disusun. Pekerjaan rumah berisi tentag apa yang dikerjakan klien, kapan tingkah laku tersebut harus terjadi, di mana tingkah laku tersebut terjadi, bagaimana mencatat tingkah laku tersebut dan yang terakhir membawa hasil pekerjaan rumah ke pertemuan selanjutnya.

5. Strategi Berhenti berfikir (*Thought Stopping*) ini digunakan untuk membantu ketidakproduktifan kontrol seseorang atau kalahnya pikiran dan gambaran – gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif tersebut. Berhenti berfikir seringkali juga untuk klien yang terlalu terpaku dengan kejadian-kejadian masa lalu yang tidak dapat diubah (menangisi nasi yang telah jadi bubur); klien yang menyesali kejadian-kejadian yang tidak mungkin terjadi; klien yang terikat oleh fikiran negatif yang selalu berulang-ulang dan sangat tidak produktif atau kegelisaan yang berulang-ulang atau gambaran – gambaran yang selalu menyalahkan diri sendiri.
6. Strategi berhenti berpikir (*Thought Stopping*) ini memiliki 6 (enam) komponen utama yaitu; Rasional, Berhenti berpikir yang diarahkan oleh konselor (Overt intruption), Berhenti berpikir yang diarahkan oleh klien (Overt Intruption), Berhenti berpikir yang diarahkan oleh klien (Overt Intruption), Pergantian kepada pikiran-pikiran yang asertif, positif (Netral), Pekerjaan Rumah dan Tindak lanjut

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7. Strategi *Cognitive Restructuring* (CR) digunakan untuk membantu memecahkan masalah klien yang diakibatkan oleh pikiran-pikiran, sikap-sikap dan keyakinan-keyakinannya yang irrasional/negatif/ terdistorsi.
   Strategi *Cognitive Restructuring* tidak hanya membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif / yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif. tahapan prosedur CR meliputi: Rational, Identitifikasi pikiran klien dalam situasi problem, Pengenalan dan Latihan coping thought, Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke coping thoughts, Pengenalan dan latihan penguat positif, Tugas rumah dan Tindak lanjut.
8. *Systematic Desensitization* (SD) merupakan suatu tehnik modifikasi perilaku untuk membantu klien menangani ketakutan yang menyiksa yang tak dapat dipadamkan atau dihadapi secara langsung Prosedur ini didasarkan pada suatu asumsi bahwa kemampuan stimuli khusus yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi atau diperlemah jika terjadi suatu respon antagonistik (yang berlawanan) terhadap kecemasan. Ada tujuh tahapan prosedur SD yaitu; rasional perlakuan, identifikasi situasi yang menimbulkan kecemasan, konstruksi hirarkhi. seleksi dan pelatihan respon tandingan (counterconditioning or coping respon = cr), assesmen imajineri. sajian adegan (item) hirarkhis, tugas rumah dan tindak lanjut.
9. Modeling partisipan dapat digunakan untuk mengurangi perasaan dan perilaku menghindar pada diri seseorang yang dikaitkan dengan aktivitas atau situasi yang mengkhawatirkan Modeling partisipan ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga dapat digunakan untuk mengatasi phobia sekolah, takut bertanya, tidak tahu cara memulai pembicaraan, kurang komunikasi sosial, kurang asertif, kurang mampu mengasuh anak, dan kekurangan kebugaran fisik. Ada 4 komponen dasar modeling partisipan yaitu rational, modeling, partisipasi terbimbing, dan pengalaman yang berhasil.

G. Evaluasi

Buatlah verbatim dengan mengaplikasikan strategi konseling.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Brammer, L. M dan Everett L. S, 2001, *Therapiutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychoterapy,* Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall Inc.

Burns, D. D 1988. *Terapi kognitif: Pendekatan baru bagi penanganan depresi (alih bahasa Santosa)*, Jakarta : Erlangga.

Corey, G dan Corey, M. S. , 2001. *Group: Processs and practice.* Monterey, California: Brooks/ Cole Co.

Cormier, W.H., & Cormier L. S., 1985. *Interviewing Strategies for Helpers,* Monterey California: Brooks/Cole Publishing.

Cormier, W.H. & Cormier, L.S. 1998. *Interviewing Strategies for Helpers. Fundamentals Skills and Cognitive Behavioral Interventions.* 2nd. ed.. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.

Egan, G. 1998. *The Skilled Helper. A systematice Approach to Effective Helping.6.th. ed.* Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.

Gazda, GM. 1999, Group Prosedur with Children: A Developmental Approach. Dalam Ohlsen(ed), *Counseling Children in Group:A Forum,* New Jersey: Prentice Hall

Gilmore, S.K. 1973. *The Counselor In-Training.* Englewood Cliffs, New jersey: Prentice Hall, Inc. Gazda, GM. 1999, Group Prosedur with Children: A Developmental Approach. Dalam Ohlsen(ed), *Counseling Children in Group:A Forum,* New Jersey: Prentice Hall.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

George R. L R. dan Cristiani, TS. 2001, *Theory, Methods, and Process of Counseling and Psychoterapy*, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.

Hackney, H.L. & Cormier, L.S. 2001 *The Professional Counselor. A Process Guide to Helping.* Boston: Allyn & Bacon

Ivey, A.E. & Ivey, M.B. 1999. *Intentional Interviewing and Counseling. Facilitating Client Development in a Multicultural Society. 4th. ed.* London: Brooks/Cole Publishing Company.

Jones, R.N. 1990. *Practical Counseling and Helping Skills. Helping Clients to Help Themselves. 2nd. ed.* London: Cassel Educational Limited.

Kanfer, F. H & Goldstein, 1982, *Self management and behavior change*, New York: Pergamon Press.

Kovack & Back, 1978, *Cognitive Therapy of Depresion*, New York: Gilford press.

Krumboltz, J. D & Thoresen, C. E., 1976. *Counseling Methods*. New York : Holt, Rinehart and Winston.

Lazarus, A. A, 1981, *The practice of multimodal therapy,* New York: Mc-Graw-Hill.

Mahoney, M. J. and Thoresen, C. E, 1974, *Self-control Power to the person,* Monterey CA: Brooks/ Cole.

Okun, B.F. 1988. *Effective Helping. Interveiewing and Counseling Techniques. 3rd. ed.* Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.

Wolpe, J. & Lazarus E.G., 1996, *The Receprocal Inhibition Theory*. Boston : Little Brown and Co.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Dalam berlatih keterampilan komunikasi konseling, dianjurkan berlatih berpasangan atau konseling dengan teman (seorang menjadi konseli dan seorang sebagai konselor), maka untuk mempermudah latihan buatlah rancancangan cerita/narasi problem konseli yang dikomunikasikan dalam proses konseling, biasa disebut dengan istilah *verbatim.*

Contoh: Verbatim
_____Sinopsis (ringkasan masalah klien)____

N0	Verbal K.li. / Verbal K.lor	Narasi	Dskripsi Non Verbal	Teknik-Teknik Konseling
1	Konseli Konselor	Assalamu'alaikum. Selamat siang Pak/ Bu, saya Arny bolehkah saya masuk..? Waalaikum salam. O…mbak Arny, mari silahkan masuk.	*Konseli, Wajahnya memerah, tampak malu-malu, tersenyum* *Konselor tersenyum membuka pintu, dan mengarahkan konseli untuk duduk.*	Attending

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

INSTRUMEN OBSERVASI

Untuk mengetahui perkembangan kemampuan keterampilan komunikasi konseling yang anda lakukan, maka perlu ada observer (pengamat) yang menilai latihan anda, bisa dari dosen atau teman-teman mahasiswa.

Nama : _____
No.Tes : _____

No	Aspek/Jenis Ketrampilan Konseling	Ada	Tidak	Skor				
				1	2	3	4	5
A	**Ketrampilan Dasar Konseling Ketrampilan Attending**							
1.	Kontak Mata							
2.	Postur Tubuh							
3.	Gesture							
4.	Tingkahlaku non verbal							
	Ketrampilan mendengarkan							
1.	Klarifikasi							
2.	Pharaprase							
3.	Refleksi perasaan							
4.	Rangkuman							
	Respon Tindakan							
1.	Pertanyaan terbuka							
2.	Konfrontasi							
3.	Interpretasi							
4.	Pemberian Informasi							
B	**Proses Konseling**							
1.	Membangun Hubungan							
2.	Strukturang							
3.	Pembahasan masalah							
4.	Penetapan tujuan							

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	konseling							
5.	Penerapan strategi							
6.	Penilaian dan tindak lanjut							
7.	Terminasi							
C	**Kesesuaian antara masalah dengan strategi yang digunakan**							
	Skor Total							

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

OLEH.
ARIF AINUR ROFIQ

I. TUJUAN

Umum:
Materi bimbingan dan konseling kelompok ini akan membekali mahasiswa dengan serangkaian pengetahuan dan keterampilan dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling kelompok.

Khusus:
Setelah mempelajari materi ini, setiap mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk:

1. Menjelaskan pengertian bimbingan dan konseling kelompok.
2. Menjelaskan tanggungjawab konselor.
3. Menjelaskan fungsi konselor.
4. Menjelaskan tahapan-tahapan dalam bimbingan dan konseling kelompok.
5. Melaksanakan strategi leadership dalam konseling kelompok.

DESKRIPSI UMUM

Kegiatan konseling dapat diselenggrakan baik secara perorangan maupun kelompok. Secara perorangan layanan konseling dilaksanakan melalui konseling perorangan, sedangkan secara kelompok melalui konseling kelompok. Kegiatan bimbingan dan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Dalam bimbingan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kelompok membahas masalah umum yang dialami peserta sebagai anggota kelompok, konseling kelompok akan membahas masalah pribadi yang dialami oleh anggota kelompok. Bimbingan dan konseling kelompok dapat dilaksanakan beriringan/ bersama-sama dengan mengaktifkan dinamika kelompok, maksudnya ketika proses bimbingan kelompok berjalan untuk membahas topik umum yang dibutuhkan siswa/anggota kelompok, biasanya akan muncul masalah-masalah pribadi dari masing-masing anggota kelompok, maka konseling kelompok dilaksanakan dalam membantu memecahkan masalah pribadi anggota kelompok. Teknik-teknik konseling ataupun strategi konseling yang ada bisa digunakan dalam proses konseling kelompok di bawah arahan pemimpin kelompok (konselor).

Layanan bimbingan dan konseling kelompok dapat diselenggarakan di mana saja, di dalam ruangan ataupun di luar ruangan, di sekolah atau di luar sekolah. Di manapun kegiatan ini dilaksanakan, hendaknya dapat terjamin bahwa dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan layanan tersebut.

Melalui layanan bimbingan dan konseling kelompok yang intensif para peserta/anggota akan memperoleh dua tujuan sekaligus, yakni (1) terkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi atau berkomunikasi, dan (2) terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi anggota lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

II. BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK (Dengan Pengembangan Konsep Group Leadership)

Pengertian Bimbingan dan Konseling Kelompok.

Kompleksitas permasalahan yang dihadapi oleh siswa memerlukan ketepatan dan ketelitian dari guru pembimbing dalam menentukan jenis layanan yang sesuai dengan permasalahan mereka. Efektifitas dan efisiensi dalam membantu siswa merupakan pertimbangan penting dalam memilih layanan yang sesuai. Dilihat dari proses penyelenggaraannnya.

Tujuan bimbingan dan konseling di sekolah ialah (1) siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap diri sendiri, (2) siswa dapat mengarahkan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya kearah tingkat perkembangan yang optimal, (3) siswa mampu memecahkan sendiri masalah yang dihadapinya, (4) siswa mempunyai wawasan yang lebih realistis serta penerimaan yang objektif tentang dirinya, (5) siswa memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya dan dapat menyesuaikan diri secara lebih efektif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya, (6) siswa mencapai taraf aktualisasi diri sesuai dengan potensi yang dimilikinya, dan (7) siswa terhindar dari gejala- gejala kecemasan dan salah-suai (Carolina, 2001).

Menurut Shertzer, 1981, bimbingan di sekolah berfungsi untuk mengarahkan siswa mengenali dirinya dan lingkungannya. Sedangkan menurut Rosjidan, fokus utama bimbingan di Indonesia diharapkan selain membentuk aspek kognitif, afektif, konatif, perlu ditambahkan dengan aspek *kepercayaan* atau *keyakinan* sebagai pembentukan nilai-nilai (*value building*) pada diri siswa, Bimbingan di sekolah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki fungsi preventif (pencegahan) dan pengembangan (kompetensi, bakat dan minat), sementara konseling memiliki fungsi kuratif (pengentasan masalah). Bimbingan dapat diselenggarakan secara klasikal, adapun konseling dapat dilakukan secara individual dan kelompok.

Merle M. Ohlsen (1970) menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu hubungan antara konselor dengan satu atau lebih klien yang penuh perasaan penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Dalam hubungan ini klien belajar menghadapi, mengekspresikan dan menguasai perasaan-perasaan, serta pemikiran-pemikiran yang mengganggunya dan merupakan suatu masalah baginya. Mereka mengembangkan keberanian dan rasa kepercayaan kepada diri sendiri, mengamalkan apa yang dipelajarinya dalam mengubah tingkah lakunya. Ciri khas dan unik dari hubungan ini adalah kemampuan konselor untuk mendengarkan, dalam arti memusatkan perhatiannnya pada kebutuhan-kebutuhan yang dirasakan klien.

Sedangkan Aryatmi Siswohardjono (1980), mengemukakan dalam konseling kelompok pemecahan masalah dilaksanakan dalam situasi kelompok. Anggota kelompok biasanya meliputi orang yang mempunyai masalah yang bersamaan atau memperoleh manfaat dari partisipasinya dalam konseling kelompok. Intensitas dan sifat interaksi dalam proses konseling sesuai dengan: (1) tipe konseling, (2) tujuan, (3) pribadi konselor anggota.

Bimbingan dan konseling kelompok dimaksudkan satu paket kegiatan yang menggunakan dinamika kelompok, bertujuan memberikan informasi seputar topik-topik yang berkenaan dengan kebutuhan atau masalah siswa yang sifatnya umum, sehingga siswa memiliki pengetahuan dan pemahaman sebagai bekal antisipasi atau pencegahan, akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tetapi di dalam proses kegiatan tersebut biasanya akan muncul permasalahan pribadi masing-masing peserta /siswa berkenaan dengan topik yang di bahas. Maka secara otomatis proses konseling kelompok diterapkan. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang banyak memberikan manfaat baik kepada siswa maupun kepada guru pembimbing karena selain beberapa siswa dapat terbantu juga beberapa fungsi pembimbing dapat tercapai sekaligus dalam layanan ini.

Landasan Perlunya Bimbingan dan Konseling Kelompok

Para siswa sekolah menengah (SLTP/SLTA) sedang pada masa remaja dan salah satu ciri masa remaja ialah *konformitas* yang tinggi terhadap teman terutama teman sebaya. Dalam kelompok teman sebaya, remaja dapat memperbaiki konsep dirinya dan menunjukkan identitas dirinya. Pada proses bimbingan dan konseling kelompok, dinamika kelompok teman sebaya dapat dimanfaatkan dalam rangka membantu dirinya dan teman-temannya untuk mencapai perkembangan.

Dalam bimbingan dan konseling kelompok, seorang konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah konseli pada waktu yang bersamaan. Konseling kelompok biasanya berkaitan dengan masalah-masalah perkembangan dalam hal-hal yang situasional dari para anggotanya. Fokusnya adalah sikap dan perasaan, memilih dan nilai-nilai yang terlibat dalam hubungan antar pribadi. Dengan berinteraksi satu dengan yang lainnya, para angggota membentuk hubungan yang bersifat membantu yang memungkinkan mereka dapat mengembangkan pemahaman, tilikan, dan kesadaran terhadap dirinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tanggung Jawab Konselor.

Pengetahuan, kecakapan, serta keterampilan konselor adalah merupakan kunci utama keberhasilan penyelenggaran bimbingan dan konseling kelompok. Pengalaman-pengalaman konselor dalam melaksanakan konseling perorangan sering kali dipakai sebagai dasar dalam menetapkan pelaksanaan konseling kelompok. Tanggung jawab konselor dalam konseling kelompok sejajar dengan tanggung jawab dalam situasi konseling individual. Konselor telah mempersiapkan seperangkat keterampilan, sikap dan sifat yang penuh rasa penerimaan, kehangatan dan pengertian ataupun pemahaman terhadap klien dalam kegiatan kelompok. Konselor telah memiliki kesadaran akan kelebihan dan keterbatasannya serta tidak mencoba melepaskan tanggung jawab dan campur tangnnya dalam situasi konseling kelompok. Pendapat serta pandangan-pandangan klien secara keseluruhan diperoleh konselor dari anggota dan interaksi anggota dalam kelompok dengan memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada anggota untuk mengekspresikan dirinya sendiri sesuai dengan keinginannya sendiri dalam kegiatan kelompok.

Konselor mencoba berkomunikasi dengan penuh kepercayaan pada setiap anggota sehingga klien mampu memecahkan masalahnya. Sebagai seorang konselor, ia bertanggung jawab untuk membantu klien menetapkan hubungan kerja, menunjukkan kemantapan bertindak, dan seperangkat contoh kegiatan dalam menerima dan membantu klien lainnya.

Dengan jalan mendemonstrasikan keterampilan, kecakapan atau keahliannya, konselor akan dapat dengan bersungguh-sungguh mempengaruhi bagaimana kelompok

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

itu dapat berfungsi dengan baik dan mantap. Konselor harus mampu bertindak sebagai pemimpin kelompok *group leader* yang dapat membimbing dan mengarahkan kelompok pada tercapainya tujuan yang diharapkan dalam konseling kelompok.

Kepemimpinan Leadership.

Sebenarnya kepemimpinan *leadership* merupakan suatu hal yang sudah ada sejak manusia itu ada. Kalau dikatakan dalam dunia barat bahwa kepemimpinan itu adalah warisan dari Anglo Saxon, maka yang terjadi adalah kepemimpinan yang ada pada masyarakat Germanic yang hidup sebelum abad 12 (Babilon.com). Kemudian pada awal 1800 M istilah leadership dimunculkan dalam kamus bahasa Inggris Oxford dimana kata leadership berpangkal dari kata *leaders* yang berarti memimpin, membimbing, mengembala, dan mengurusi. Sedangkan dalam kamus bahasa Arab, kepemimpinan diartikan al-imamah, yang berakar dari kata *amma – yaummu – imaman wa imamatan* yang artinya mendahului, berkeinginan, dan diikuti (Anis, 27).

Model-Model Kepemimpinan leadership.

Menurut Jhonshon (Jonshon, 155) ada 3 tipe kepemimpinan yang dapat diambil dari tiga pemimpin, Franklin, G. Woshington dan Jeferson. Setelah dilakukan penelitian secara *casual* dalam aksinya pemimpin itu berbeda sesuai dengan jenis kepemimpinannya; (1). Beberapa pemimpin bersifat *autoratic*, mereka mendikte perintah dan menentukan semua kebijaksanaan tanpa melibatkan anggota kelompok dalam membuat keputusan, (2). Beberapa pemimpin yang lain Nampak bersifat demokratis, mereka menyusun kebijaksanaan melalui

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diskusi, keputusan kelompok dan bantuan terhadap anggota kelompok untuk saling berinteraksi, meminta kerjasama orang lain, serta menjadi peka terhadap perasaan dan keinginan anggota, (3). Beberapa pemimpin lebih mengambil pendekatan kebebasan bertindak *laissez (freedom of action)* mereka tidak berpartisipasi dalam pembuatan keputusan kelompok sama sekali. Hal itu terlihat jelas bahwa perbedaan model kepemimpinan mempengaruhi produktifitas dan perilaku anggota kelompok.

Penelitian tentang apakah model kepemimpinan itu bisa mempengaruhi fungsi kelompok dilakukan oleh Lewin, Leppid serta Whiete (1939) walaupun penelitian ini banyak kelemahan akan tetapi penelitian ini dengan jelas menunjukkan bahwa kelompok individu yang sama akan berperilaku sesuai dengan perilaku pemimpinnya. Seperti yang ada pada bab I kelompok yang berumur 10 sampai 11 tahun dipimpin oleh 3 orang dewasa dimana ketiga pemimpin itu memakai model kepemimpinan yang berbeda, *autocratic, democratic,* dan *laizes-faire*. Kelompok yang dipimpin oleh pemimpin yang autocratic, mereka lebih tergantung kepada pemimpin dan bersifat ego dalam hubungan antar sesame. Berbeda halnya dengan jenis kepemimpinan *democratic,* kelompok anak-anak yang sama lebih bersifat inisiatif, ramah tamah, bertanggung jawab serta tetap semangat bekerja walaupun tidak ada pemimpin. Keinginan dalam bekerja dan kualitas hasil lebih tinggi dibandingkan dengan autocratic. Perilaku agresif lebih sering terjadi, ketika kelompok itu dipimpin oleh pemimpin autocratic dan *laizes-faire* dibandingkan bila dipimpin pemimpin democratic. 19 dari 20 anggota lebih mencintai pemimpin yang democratis dibandingkan dengan autocratic. Sedangkan 7 dari 10 lebih menyukai pemimpin

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

laizes-faire, dibandingkan dengan autocratic. Stogdill 1974 mengatakan bahwa baik kepemimpinan democratic atau autocratic bisa dipakai sebagai metode untuk meningkatkan kreatifitas akan tetapi kepuasan anggota itu lebih dihubungkan pada jenis kepemimpinan democratic cenderung paling tinggi di dalam interaksi kelompok kecil.

Ada satu penelitian, yang menyatakan bahwa ada model kepemimpinan yang bersifat *permisif*, orientasi pengikut, partisipatif, dan kepemimpinan yang peka *considerate* yang bersifat membatasi, orientasi tugas, lebih suka mengarahkan *directive*, secara social ada jarak *distant*, serta tatanan jenis kepemimpinan. Stogdill menunjukkan:

1. Jenis kepemimpinan, orientasi pengikut, secara konsisten tidak berhubungan dengan produktifitas.
2. Diantara model kepemimpinan orientasi kerja, social distant, directive, dan perilaku pemimpin yang terarah cenderung membentuk peranan yang berbeda serta membiarkan para anggota untuk mengetahui apa yang diharapkan secara konsisten berhubungan dengan produktifitas kelompok.
3. Diantara model kepemimpinan orientasi pengikut, banyak hal-hal tersebut yang memberikan kesempatan para anggota untuk berpartisipasi dalam membuat keputusan sekaligus memperhatikan kemakmuran dan kenyamanan anggota secara konsisten berhubungan dengan keutuhan kelompok *cohesiveness.*
4. Diantara model kepemimpinan orientasi kerja, hanya penataan harapan anggota secara bersamaan berhubungan dengan keutuhan kelompok.
5. Semua model kepemimpinan orientasi pengikut cenderung berhubungan dengan kepuasan anggota.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. Hanya penataan harapan anggota secara positif yang berhubungan dengan kepuasan anggota diantara model kepemimpinan orientasi kerja.

Pemimpin yang paling efektif adalah mereka yang memperhatikan hal yang baik, serta kontsribusi anggota dan pada saat yang bersamaan memperhatikan peranan tanggung jawab anggota. Kelemahan umum yang ada pada pendekatan kepemimpinan adalah :

1. Model yang berbeda bisa efektif pada kondisi yang berbeda
2. Tidak terbatasnya pada satu model bisa diidentifikasi.

Sebagai contohnya; model kepemimpinan *autocratic* bisa lebih efektif ketika sebuah keputusan penting harus dibuat. Pada kondisi yang berbeda model kepemimpinan *democratic* bisa menjadi paling efektif ketika komitmen anggota patut dipertimbangkan *considerable* terhadap implementasi keputusan perlu dibentuk. Di sisi lain ada kondisi dimana model *laizes-faire* paling banyak dilakukan ketika sebuah kelompok dituntut untuk sebuah keputusan dimana kelompok itu mempunyai kemampuan untuk mewujudkannya dengan sedikit campur tangan supaya bisa bekerja secara efektif. Intinya perbedaan model kepemimpinan bisa dipakai dalam situasi yang berbeda pula walaupun dalam kelompok yang sama.

Bagaimana membuat Kepemimpinan Leadership dalam kelompok ?

Kesuksesan dalam sebuah kelompok *group* bergantung pada seberapa jauh fungsi dari masing-masing variable, yaitu: situasi *situations*, keanggotaan *the membership*, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pimpinannya *the leader*. Kendatipun demikian, variable yang terpenting adalah kepemimpinanya, karena dalam situasi yang baik, dan anggota yang baik pula, namun bilamana pemimpinnya lemah maka yang terjadi adalah ketidak efektifan fungsi masing-masing variable secara sempurna. Untuk itu, dalam sebuah proses konseling perkembangan individu maupun kelompok yang harus diperhatikan adalah *style* kepemimpinan. Karena dengan memahami *style* kepemimpinannya maka seorang konselor dapat memilki prospektif yang lebih kongkrit. Sebagai ilutrasinya, kita coba mengadopsi tiga tipe kepemimpinan; *authoritarian, democratic, dan laizes-faire leader*. Ketiga *style* ini, digunakan dalam situasi yang kondusif dengan klien-nya (Hansen, 1991).

1. Misal pemimpin authoritarian dibutuhkan bilamana anggota kelompok tidak mampu mengembangkan dan berperilaku kelompok yang dapat membawa pada suatu perubahan. Hal ini, membutuhkan arahan yang tepat *expert advice* dari seorang pemimpin yang memiliki pengetahuan dan keahlian yang luar biasa dalam dinamika kelompok tersebut. Dengan demikian, seorang pemimpin dalam kondisi seperti ini adalah seorang yang memiliki keahlian dalam perilaku manusia *expert in human behavior*, dan mampu menjelaskan perilaku tersebut pada anggota kelompok.
2. Model kepemimpinan yang keduan adalah *democratic,* atau disebut juga dengan istilah *group centered* atau *non-directive*. Pemimpin democratic berbeda dengan authoritarian, dengan letak perbedaan yang sangat mencolok pada pengharapan agar anggota mampu mengembangkan *self understanding*, dan pimpinannya selalu akan berusaha untuk bersikap *cooperatif* pada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anggotanya dalam merancang bangun tujuan e*stablishing goals*, pengarahan, dan procedural. Mengenai tanggung jawab pemimpin *democratic* berbeda dengan pemimpin authoritarian, dimana pemimpin *democratic* tidak menerima secara total tanggung jawab tetapi masih dibagi dengan anggota kelompoknya, sedangkan pemimpin authoritarian memikul tanggung jawabnya sendiri. Sedangkan dalam masalah perkembangan individu atau kelompok, seorang pemimpin *democratic* sudah seharusnya untuk tidak bersikap *expert* untuk menjawab semua permasalahan klien, melainkan hanya sebagai seseorang yang dapat menfasilitasi proses perkembangan manusia *human development*.

3. Model yang ketiga *leizes-faire* merupakan pemimpin yang bukan pemimpin, karena secara total dia tidak memilki tanggung jawab secara langsung, bahkan dia tidak mampu untuk mengembangkan dan mengarahkan anggotanya untuk merasakan sesuatu hal yang penting untuk kelompoknya. Pemimpin seperti inilah yang tidak memilki rencana dan prosedur yang jelas bagi anggotanya sehingga bisa dikatakan mengambang *"let it all hang out"*.

Dalam beberapa hasil penelitian, disarankan agar dalam proses konseling kelompok seorang pemimpin hendaknya bersikap *democratic group*, hal ini dirasa lebih produktif dibandingkan dengan *authoritarian group* dan tidak menggunakan *style* yang ketiga.

Berikutnya, setelah kita mengamati tipologi kepemimpinan dalam group, maka lanjutkan dengan mencermati apa fungsi leadership dalam konseling.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Yalom dkk (1973) bahwa fungsi dasar leadership adalah;

1. Memberikan rangsangan emosional (*emotional stimulation*), dengan cara memberitahukan tentang perasaan, perilaku dan nilai perseorangan.
2. Peduli (*caring*), dengan cara mengembangkan sikap setia kawan, kasih sayang, bahkan seorang konselor dapat selalu mempertimbangkan sikap-sikap kehangatan *warmth* dan ketulusan *genuineness* serta konsern terhadap anggota kelompok yang lain.
3. Memberikan arti symbol (*meaning attribution*) dengan cara memberikan pemahaman bagaimana hal sesuatu itu terjadi dan bagaimana sampai kepada tujuannya.
4. Memberikan beberapa fungsi eksekutif penting yang lain, semisal; memberikan arahan *suggestion* atau memberikan batasan aturan main dan nilai *setting rules and norm*, memformat tujuan, mengarahkan secara langsung gerakan aktiftas tertentu, mengatur waktu dan sebagainya.

Bagaimana Bersikap sebagai Pemimpin Leader dalam Proses Konseling?

Konseling yang merupakan proses interaksi antara konselor dan konseli, tentunya membutuhkan suatu pendekatan tertentu sekiranya dapat mengefektifkan jalannya proses konseling tersebut. Menurut Garetz dan Fix.1972 (dalam Hansen 398) seharusnya konselor dalam mengadakan pendekatannya dalam proses konseling mengacu pada 4 hal, yaitu:

1. Praktis tidaknya pelaksanaan konseling dengan menggunakan suatu theory tertentu terhadap dinamika kelompok.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Harapan untuk memaksimalkan *self direction* kelompok.
3. Memberikan *respect* dan kepercayaan yang tinggi terhadap anggota kelompok.
4. Memberikan contoh tingkah laku *behavioral model.*

Dari ke-empat acuan ini, dua hal yang terakhir adalah sikap pribadi yang harus ada dan dikembangkan pada diri seorang konselor karena merupakan wujud nyata dari pribadi konselor yang memahami perasaan, pikiran dan pemahaman si klien. Lebih lanjut, mengenai sikap ini *personality counselor*, telah ditegaskan oleh Berger. 1974 (dalam Hansen 399) seharusnya seorang konselor mempergunakan dirinya sendiri dalam proses therapeutic. Hal ini dikarenakan, dapat meningkatkan dinamika klien dan dapat berubah secara konstan serta dapat memadukan pribadi secara utuh dalam pencapaian tujuan therapy.

Strategi Leadership dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok;

Ada beberapa hal yang penting untuk diungkapkan dalam kesempatan ini, yaitu;

1. Tujuan penting dalam konseling kelompok
2. Mengembangkan kelompok
3. Fasilitas penting
4. Beberapa teknik dalam leadership kelompok

<u>Pertama : Tujuan leadership dalam konseling kelompok.</u>

Bila dalam konseling perseorangan konselor sebagai agen tunggal dalam perubahan *therapeutic change*, maka dalam konseling kelompok, konselor hanya merupakan salah seorang dari beberapa kemungkinan agen-agen perubahan tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kedua : Mengembangkan kelompok

Perkembangan kelompok merupakan salah satu tanggung jawab konselor. Hal ini dikarenakan konselor harus mampu membangun kelompok, memulai membentuk strukturnya, dan menciptakan *atmosfir* kelompok yang diinginkan serta budaya yang akan dikembangkannya. Oleh karena itu seorang konselor kelompok harus dibekali dengan teknik-teknik yang baik serta model setting yang participan.

Ketiga : Fasilitas penting

Tentunya segala kegiatan membutuhkan sesuatu hal yang membuat lebih mudah. Dalam konseling kelompok kiranya apa yang membuat lebih mudah?, menurut Rogers 1957 (dalam Hansen. 402), bahwa dalam menciptakan iklim kelompok yang ideal, maka konselor harus dapat menggambarkan kondisi-kondisi penting kepada anggota kelompok secara umum, sehingga dapat diantisipasi hal-hal berikut ini:

1. Konselor dan partisipan sama-sama membutuhkan kontak psikologi *psychological contact*;
2. Kondisi anggota kelompok merasa was-was *anxious*, maka kondisi kelompok mulai nampak *incongruence*
3. Konselor yang *congruent*;
4. Konselor merasa anggota patut ditolong *deserving* dari kondisi yang tidak kondusif
5. Konselor memilki pengertian empati terhadap anggota
6. Klien sadar dan mengerti terhadap kondisi konselor.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keempat : Beberapa teknik dalam leadership kelompok

Dalam konseling kelompok ada beberapa teknik yang dapat digunakan, antara lain:

1. *Planning*: menstruktur problema-problema yang unik.
2. *Getting Started*: menemukan langkah awal untuk tujuan berkomunikasi dengan participan.
3. *Dealing with resistance*: mempehatikan hal-hal yang *resistance* berlawanan, sehingga dapat menentukan langkah intervensi terhadap klien.
4. *Dealing with transference*: yaitu dengan memperhatikan hal-hal yang *transference* pengalaman yang lalu dihubungkan dengan waktu sekarang (pen. Konsep Freud).
5. *Countertransference*: yaitu dengan merespon emosi kesadaran *conscious* dan *unconscious* kepada aggota kelompok.
6. *Self Disclosure*: yaitu dengan cara mempergunakan pemahaman terhadap diri sendiri untuk memahami orang lain melalui membuka revealing informasi
7. *Timing*: yaitu keteramapilan konselor dalam pengaturan waktu dan bukan intervensi terus-menerus.
8. *Feedback*: yaitu kesimpulan dari diskusi konselor dan partisipan tanpa interprestasi dari konselor. Hal ini bisa berarti pesan penting true massage atau perasaan penting *true felling*. Ada beberapa cara yang bisa dipergunakan, yaitu *clarification, confrontation, interpretations, reinforcement, modeling.*

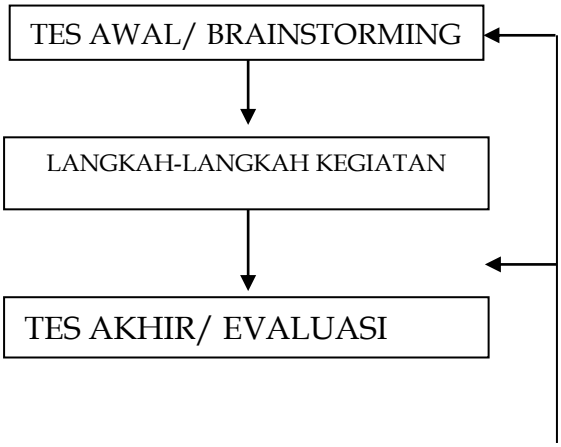
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Model Bimbingan dan Konseling Kelompok.

Model pengembangan bimbingan dan konseling kelompok ini, mengadaptasi model pengembangan sistem instruksional dari Dick & Carey (1990). Adapun tahapan-tahapan yang ditempuh adalah sebagai berikut :

1. Tes Awal / Brainstorming
2. Langkah- Langkah
3. Tes Akhir / Evaluasi

Secara visual tahapan – tahapan kegiatan yang dilakukan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ini, dilukiskan pada Gambar berikut ;



Gambar :
Tahapan – tahapan Bimbingan dan Konseling Kelompok.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Petunjuk Umum Bimbingan dan Konseling Kelompok

Petunjuk umum pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok ini, akan digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok tersebut, yaitu :

1. Tes Awal / Brainstorming

Tes awal merupakan kegiatan yang pertama kali dilakukan dalam bimbingan dan konseling kelompok. Tes awal ini bertujuan untuk menjajaki pengetahuan dan pemahaman, serta masalah yang telah dimiliki peserta atau anggota kelompok sesuai topik yang di sepakati kelompok untuk di pecahkan dalam bimbingan kelompok. Tes ini dilakukan sebelum peserta diberikan bimbingan. Dengan demikian konselor dapat mengetahui kebutuhan *need* peserta.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Bimbingan dan Konseling Kelompok

Langkah bimbingan dan konseling kelompok; 1) memberi penjelasan secara verbal tentang apa dan bagaimana tujuan bimbingan dan konseling kelompok, menyampaikan azas-azas ; normatif, kerahasiaan, kekeluargaan, yang harus ditaati semua peserta, 2) membuat kesepakatan topik yang akan dibahas, konselor mempersilahkan masing-masing peserta berpendapat hingga di sepakati satu topik yang akan dibahas, 3) membantu siswa mengetahui, dan memahami, serta memecahkan masalah yang dialami peserta sesuai topik tersebut, dengan berdiskusi, bermain peran atau simulasi.

Beberapa hal yang harus diperhatikan konselor sebagai pemimpin kelompok dalam memberikan penjelasan, yaitu :

a. Penjelasan yang diberikan harus jelas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Penjelasan yang diberikan selain bersifat informatif, misalnya tentang apa kesehatan reproduksi remaja, juga harus disertai dengan memberikan rasional, mengapa kesehatan reproduksi remaja perlu diinformasikan.
c. Penjelasan yang diberikan hendaknya juga bersangkutan dengan kehidupan sehari- hari, disampaikan dalam bahasa yang mudah diterima dan dimengerti, sehingga siswa benar- benar dapat memahami materi bimbingan kelompok.

Teknik yang dipergunakan fasilitator/ konselor sebelum memulai layanan Bimbingan dan konseling kelompok :

Sebelum proses bimbingan dan konseling kelompok berlangsung, konselor mengkondisikan siswa sebagai peserta. Pengaturan posisi yang cocok untuk proses belajar aktif "*student active learning*" dalam bimbingan kelompok ini, adalah 1). Bentuk melingkar, dengan konselor duduk/ berdiri ditengah, atau 2). Bentuk huruf U.

Gambar B.2. Pengaturan posisi yang cocok dalam bimbingan dan konseling kelompok.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Bentuk Huruf U :

1. Setelah peserta dalam situasi yang kondusif, maka konselor dapat memulai kegiatan.
2. Selanjutnya, konselor sebagai pemimpin kelompok mengarahkan peserta/ siswa dalam memulai proses bimbingan dan konseling tentang materi atau topik yang disepakati dengan melalui cara *bermain* atau *permainan*, *bermain peran* (role- playing), dan *diskusi* kelompok secara aktif, sesuai dengan teknik pendekatan Experiential Learning (belajar dari pengalaman- pengalaman kecil yang konkrit) melalui teknik- teknik :

   3.1. Bermain.

   Bentuk-bentuk permainan banyak sekali yang dapat digunakan sebagai teknik menyampaikan informasi, selain itu sebagai pembentukan aspek *kognitif* dalam bimbingan dan konseling, misalnya: permainan menyusun Puzzle (potongan- potongan gambar), bermain kucing dan anjing (keterampilan mempertahankan hak reproduksi) dan lain sebagainya. Cara ini efektif untuk kelompok anak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

usia 12- 15 tahun yang menyukai belajar sambil bermain "*play- education*" dalam pola belajar konkrit.

3.2. Diskusi Kelompok.

Diskusi adalah pendalaman materi yang dilakukan secara komunikasi dua arah, sehingga akan memberikan arti lebih mendalam bagi peserta kelompok. Konselor/ Fasilitator bertindak sebagai penengah dan memberikan kesempatan berbicara pada semua anggota kelompok. Diskusi ini bisa digunakan untuk menggali pengetahuan peserta, selain itu bisa digunakan untuk pembentukan sikap positif dan benar. Cara diskusi ini akan dilakukan pada setiap topik dan sangat cocok untuk remaja karena mereka akan merasa lebih dihargai pendapat atau pengetahuannya. Waktu yang diperlukan untuk diskusi setiap topik ini sekitar 25- 30 menit.

3.3. Bermain Peran (role- playing).

Permainan peran adalah cara yang sangat efektif untuk belajar berperilaku yang normatif (sesuai dengan nilai- nilai yang berlaku dimasyarakat) dan perilaku yang bertanggung jawab bagi peserta, dan sangat membantu peserta kelompok memiliki keterampilan hidup "*life skills*" apabila mereka menemukan masalah yang nyata di kemudian hari. Untuk permainan ini dapat dibuat kartu- kartu cerita, kasus, atau dialog, yang dibuat untuk permainan individual maupun kelompok.

Perlu diperhatikan, dalam setiap pertemuan per-sesi dapat disampaikan satu atau dua pokok bahasan tergantung pada kebutuhan dan waktu yang tersedia. Mengingat karakteristik dan kegiatan tiap sekolah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berbeda, maka diharapkan konselor sebagai fasilitator membuat agenda yang pasti sebelum proses belajar atau bimbingan diterapkan. konselor bisa mempertimbangkan untuk menyelenggarakan proses belajar aktif dalam beberapa bentuk sebagai berikut:

1) dalam sejumlah sesi/ pertemuan tatap muka secara periodik (satu kali seminggu atau satu kali dua minggu) yang hari dan jamnya ditentukan konselor.
2) dalam dua kali pertemuan khusus yang intensif (2 x satu hari penuh) selesai seluruh pokok bahasan.
3) Disesuaikan dengan situasi di sekolahnya.

4. Tes Akhir .

Bagian terakhir dari bimbingan dan konseling kelompok adalah pemberian tes akhir. Tujuan dari tes akhir adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman yang diperoleh masing-masing siswa dari bimbingan dan konseling kelompok, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman dari yang sebelumnya.

5. Follow- up .

Tujuan evaluasi ini adalah (1) untuk mengetahui berapa banyak informasi yang diperoleh peserta dari seluruh proses pelatihan ini, (2) mengingatkan kembali peserta pada beberapa issue penting mengenai topik yang dibahas, (3) mengkoreksi kesalahpahaman yang masih ada.

Pada awal setiap kegiatan baru seperti proses belajar aktif atau pelatihan, biasanya ada rasa tegang dan kaku. Suasana ini sebaiknya dicairkan terlebih dahulu agar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

fasilitator maupun peserta merasa lebih santai dan terbuka terhadap proses belajar. Untuk itu sebaiknya fasilitator sudah mempersiapkan pikiran, perasaan dan sarana yang diperlukan untuk sebuah proses belajar aktif yang bermutu dan lancar tetapi tetap santai. Untuk membangun suasana yang baik, maka fasilitator sebaiknya menjelaskan tujuan, proses bimbingan dan manfaat bagi peserta, saling memperkenalkan diri, melakukan permainan pencair suasana dan membangun rasa percaya diri dan nyaman bagi peserta.

Alat Bantu pelatihan lainnya yang harus disiapkan berupa :

1. Kartu-kartu META PLAN, yaitu kartu seukuran Kartu-Pos (100 x 150 mm) yang
   terbuat dari karton manila beraneka warna . Kartu ini berguna untuk semua kegiatan dimana peserta harus menuliskan sesuatu.
2. Kertas plano, yaitu kertas buram seukuran surat kabar untuk menuliskan hasil diskusi maupun menempelkan kartu-kartu meta-plan.
3. Papan untuk menulis atau menempelkan kertas plano
4. Spidol besar aneka warna untuk menulis di papan atau kertas plano
5. Spidol warna kecil untuk peserta
6. Kertas HVS ukuran kwarto, A4 atau folio
7. Gunting / cutter dan lem
8. Tali rafia, dll.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

CURRICULUM VITAE

Arif Ainur Rofiq Dilahirkan di Banyuwangi, tanggal 08 Agustus 1977, anak ke Lima dari tujuh bersaudara, dari pasangan Suhaimi Usman dan Khoiriyah. Pendidikan dasar ditempuh di kampung halamannya di Kecamatan Rogojampi Kabupaten Banyuwangi. Tamat SDN tahun 1991 dan pendidikan Menengah pertama telah ditempuh di Kecamatan Srono Kabupaten Banyuwangi. Tamat MTsN tahun 1994 serta pendidikan menengah atas ditempuh di Madrasah Aliyah Negeri Kecamatan Sobo Kabupaten Banyuwangi tamat tahun 1997.

Pendidikan berikutnya ia tempuh di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Tamat tahun 2002 dengan gelar Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I), serta gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) ia peroleh dari menempuh Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya tamat tahun 2003, selanjutnya tahun 2007 memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) setelah menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Malang dengan beasiswa BPPS. Tahun 2014, disela-sela menyelesaikan penelitian disertasinya ia sempatkan menempuh Pendidikan Profesi Konselor di Universitas

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Negeri Semarang dengan nilai *Cumlaude*, tamat tahun 2015 dengan gelar Konselor (Kons.). Setahun kemudian, yaitu tahun 2016 ia meraih gelar Doktornya di Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Malang dengan beasiswa *Islamic Development Bank* bekerjasama dengan UIN Sunan Ampel Surabaya instansi tempatnya bekerja.

Kariernya sebagai tenaga pengajar dimulai tahun 2003 sebagai asisten dosen (honorer) di Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam IAIN Sunan Ampel Surabaya, selanjutnya pada tahun 2008 sampai dengan tahun 2009 menjadi dosen tetap di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pada tahun 2009 diangkat menjadi Pegawai Negeri Sipil di IAIN Sunan Ampel Surabaya yang kini berganti nama menjadi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA). Menjadi dosen luar biasa (DLB) di beberapa perguruan tinggi antara lain; dosen mata kuliah Pendidikan Agama Islam di Fakultas Hukum Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa timur Kota Surabaya. Dosen mata kuliah Metode Pengembangan Perilaku dan Kemampuan dasar Anak Usia Dini, Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus, Pemantapan Kemampuan Profesional PG-PAUD di Universitas Terbuka kantor UPBJJ-UT Surabaya. Beberapa mata kuliah yang pernah diampuhnya antara lain; Psikologi Sosial, Psikologi Umum, Psikologi Perkembangan, Studi Kelembagaan Konseling, Konseling Karier, Problema Karier, Perencanaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Karier, Metodologi Penelitian Kualitatif, Konseling Lintas Budaya, dan Keterampilan Komunikasi Konseling. Saat ini menjabat ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Dibidang organisasi, penulis aktif dibeberapa organisasi profesi antaralain; member Asian Professional Counselling Association (APCA) di Shue Yan University Hong Kong. Anggota Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN), dan Ketua Ikatan Konselor Indonesia (IKI) Pengurus Daerah Jawa Timur periode 2017-2021.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

TEORI DAN PRAKTIK KONSELING

CV. RAZIEV JAYA
Jl. Jemurwonosari Lebar No. 55
Wonocolo - Surabaya 60237

ISBN: 978-602-73828-6-2
9 786027 382862