

**Materi PKL Program Studi Bimbingan dan
Konseling
Fakultas Dakwa
Institut Agama Islam Darullughah Wadda'wah**

A. Tujuan Pembelajaran

Mahasiswa dapat memahami Pengertian, Tujuan, Fungsi dan Asas-asas Bimbingan Konseling.

B. Materi Pembelajaran

1. Pengertian Bimbingan Konseling

a. Definisi Bimbingan

Dalam buku Landasan Bimbingan & Konseling halaman 5, bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari kata “guidance” dan “counseling” dalam bahasa Inggris. Secara harfiah istilah “guidance” dari akar kata “guide” berarti (1) mengarahkan (to direct), (2) memandu (to pilot), (3) mengelola (to manage), (4) menyetir (to steer).

Shertzer dan Stone (1971:40) mengartikan bimbingan sebagai “...process of helping an individual understand himself and his world (proses pemberian

bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya).”

Sunaryo Kartadinata (1971:3) mengartikannya sebagai “proses membantu individu untuk mencapai perkembangan optimal.” Sementara Rochman Natawidjaja(1987:37) mengartikan bimbingan sebagai “suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut bisa memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, dan kehidupan pada umumnya.

b. Definisi Konseling

Dalam buku Landasan Bimbingan & Konseling, Robinson (M.Surya dan Rochman N. 1986:25) halaman 7, mengartikan konseling adalah semua bentuk hubungan antara dua orang, dimana yang seorang, yaitu klien dibantu untuk lebih mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya.

Sementara menurut ASCA (American School Counselor Association) mengemukakan bahwa “konseling adalah hubungan tatap muka yang

bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya mengatasi masalah-masalahnya.”

Jadi, bimbingan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik baik individu/kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, sosial, belajar, karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung atas dasar norma-norma yang berlaku.

2. Tujuan Bimbingan Konseling

- a. Memiliki pemahaman diri (kemampuan, minat dan kepribadian) yang terkait dengan pekerjaan.
- b. Memiliki pengetahuan mengenai dunia kerja dan informasi karir yang menunjang kematangan kompetensi karir.
- c. Memiliki sikap positif terhadap dunia kerja. Dalam arti mau bekerja dalam bidang pekerjaan apapun, tanpa merasa rendah diri, asal bermakna bagi dirinya, dan sesuai dengan norma agama.

- d. Memahami relevansi kompetensi belajar (kemampuan menguasai pelajaran) dengan persyaratan keahlian atau keterampilan bidang pekerjaan yang menjadi cita-cita karirnya masa depan.
- e. Memiliki kemampuan untuk membentuk identitas karir, dengan cara mengenali ciri-ciri pekerjaan, kemampuan (persyaratan) yang dituntut, lingkungan sosiopsikologis pekerjaan, prospek kerja, dan kesejahteraan kerja.
- f. Memiliki kemampuan merencanakan masa depan, yaitu merancang kehidupan secara rasional untuk memperoleh peran-peran yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan kondisi kehidupan sosial ekonomi.
- g. Dapat membentuk pola-pola karir, yaitu kecenderungan arah karir. Apabila seorang konseli bercita-cita menjadi seorang guru, maka dia senantiasaharusmengarahkan dirinya kepada kegiatan-kegiatan yang relevan dengan karir keguruan tersebut.

- h. Mengetahui keterampilan, kemampuan dan minat. Keberhasilan atau kenyamanan dalam suatu karir amat dipengaruhi oleh kemampuan dan minat yang dimiliki. Oleh karena itu, maka setiap orang perlu memahami kemampuan dan minatnya, dalam bidang pekerjaan apa diampunya, dan apakah dia berminat terhadap pekerjaan tersebut.
- i. Memiliki kemampuan atau kematangan untuk mengambil keputusan karir.

3. Fungsi Bimbingan Konseling

- a. Fungsi Pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungan (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama).
- b. Fungsi Penyesuaian, Yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.
- c. Fungsi Preventif, yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin

terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli.

- d. Fungsi Pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya.
- e. Fungsi Penyembuhan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif.
- f. Fungsi Penyaluran, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.
- g. Fungsi Adaptasi, yaitu fungsi membantu para pelaksana pendidikan, kepala sekolah/Madrasah dan staf, konselor, dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan konseli.

4. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling

Terdapat beberapa prinsip dasar yang dipandang sebagai fundasi atau landasan bagi pelayanan

bimbingan. Prinsip-prinsip ini berasal dari konsep-konsep filosofis tentang kemanusiaan yang menjadi dasar bagi pemberian pelayanan bantuan atau bimbingan, baik di Sekolah/Madrasah maupun di luar Sekolah/Madrasah. Prinsip-prinsip itu adalah:

- a. Bimbingan dan konseling diperuntukkan bagi semua konseli. Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua konseli atau konseli, baik yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah; baik pria maupun wanita; baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Dalam hal ini pendekatan yang digunakan dalam bimbingan lebih bersifat preventif dan pengembangan dari pada penyembuhan (kuratif); dan lebih diutamakan teknik kelompok dari pada perseorangan (individual).
- b. Bimbingan dan konseling sebagai proses individuasi. Setiap konseli bersifat unik (berbeda satu sama lainnya), dan melalui bimbingan konseli dibantu untuk memaksimal-kan perkembangan keunikannya tersebut. Prinsip ini juga berarti

bahwa yang menjadi fokus sasaran bantuan adalah konseli, meskipun pelayanan bimbingannya menggunakan teknik kelompok.

- c. Bimbingan menekankan hal yang positif. Dalam kenyataan masih ada konseli yang memiliki persepsi yang negatif terhadap bimbingan, karena bimbingan dipandang sebagai satu cara yang menekan aspirasi. Sangat berbeda dengan pandangan tersebut, bimbingan sebenarnya merupakan proses bantuan yang menekankan kekuatan dan kesuksesan, karena bimbingan merupakan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri, memberikan dorongan, dan peluang untuk berkembang.
- d. Bimbingan dan konseling Merupakan Usaha Bersama. Bimbingan bukan hanya tugas atau tanggung jawab konselor, tetapi juga tugas guruguru dan kepala Sekolah/Madrasah sesuai dengan tugas dan peran masingmasing. Mereka bekerja sebagai teamwork.
- e. Pengambilan Keputusan Merupakan Hal yang Esensial dalam Bimbingan dan konseling.

Bimbingan diarahkan untuk membantu konseli agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan. Bimbingan mempunyai peranan untuk memberikan informasi dan nasihat kepada konseli, yang itu semua sangat penting baginya dalam mengambil keputusan. Kehidupan konseli diarahkan oleh tujuannya, dan bimbingan memfasilitasi konseli untuk mempertimbangkan, menyesuaikan diri, dan menyempurnakan tujuan melalui pengambilan keputusan yang tepat. Kemampuan untuk membuat pilihan secara tepat bukan kemampuan bawaan, tetapi kemampuan yang harus dikembangkan. Tujuan utama bimbingan adalah mengembangkan kemampuan konseli untuk memecahkan masalahnya dan mengambil keputusan.

- f. Bimbingan dan konseling Berlangsung dalam Berbagai . Setting (Adegan) Kehidupan. Pemberian pelayanan bimbingan tidak hanya berlangsung di Sekolah/Madrasah, tetapi juga di lingkungan keluarga, perusahaan/industri, lembaga-lembaga pemerintah/swasta, dan

masyarakat pada umumnya. Bidang pelayanan bimbingan pun bersifat multi aspek,

5. Asas-asas Bimbingan Konseling

Penyelenggaraan layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling selain dimuati oleh fungsi dan didasarkan pada prinsip-prinsip tertentu, juga dituntut untuk memenuhi sejumlah asas bimbingan, pemenuhan asas-asas bimbingan itu akan memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan layanan/kegiatan, sedangkan pengingkarnya akan dapat menghambat bahkan menggagalkan pelaksanaan, serta mengurangi atau mengaburkan hasil layanan/kegiatan bimbingan dan konseling itu sendiri.

Adapun asas-asas dari bimbingan dan konseling tersebut adalah:

a. Asas Kerahasiaan

Asas ini menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain.

b. Asas Kesukarelaan

Asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti/menjalani layanan/kegiatan yang diperuntukan baginya.

c. Asas Keterbukaan

Asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan/kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.

d. Asas Kegiatan

Asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif didalam penyelenggaraan/kegiatan bimbingan.

e. Asas Kemandirian

Asas yang menunjukan pada tujuan umum bimbingan dan konseling yaitu peserta didik sebagai sasaran layanan/kegiatan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi individu-individu yang mandiri, dengan ciri mengenal diri sendiri

dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan, serta mewujudkan diri sendiri.

f. Asas Kekinian

Asas yang menghendaki agar objek sasaran layanan bimbingan dan konseling yakni permasalahan yang dihadapi peserta didik/klien dalam kondisi sekarang.

g. Asas Kedinamisan

Asas yang menghendaki agar isi layanan terhadap sasaran layanan (peserta didik/klien) hendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terusberkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu.

h. Asas Keterpaduan

Asas yang menghendaki agar berbagai layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling, baik yang dilakukan oleh guru pembimbing maupun pihak lain, saling menunjang, harmonis dan terpadukan.

i. Asas Kenormatifan

Asas yang menghendaki agar segenap layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling didasarkan pada

norma-norma, baik norma agama, hukum, peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.

j. Asas Keahlian

Asas yang menghendaki agar layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah professional. Dalam hal ini kaidah pelaksana layanan dan kegiatan bimbingan dan konselinglainnya hendaknya tenaga yang benar-benar ahli dalam bimbingan dan konseling.

k. Asas Alih Tangan Kasus

Asas yang menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan peserta didikkiranya dapat mengalih-tangankan kepada pihak yang lebih ahli. Guru pembimbing (konselor) dapat menerima alih tangan kasus dari orang tua, guru-guru lain, atau ahli lain. Demikian pula sebaliknya guru pembimbing (konselor) dapat mengalih tangankan kasus kepada pihak lain yang lebih kompeten, baik

yang berada di dalam lembaga sekolah maupun di luar sekolah.

1. Asas Tut Wuri Handayani

Asas yang menghendaki agar pelayanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana mengayomi (memberikan rasa aman), mengembangkan keteladanan dan memberikan rangsangan dan dorongan, serta kesempatan seluas-luasnya kepada peserta didik (klien) untuk maju.

KETERAMPILAN DASAR KOMUNIKASI KONSELING



A. Tujuan Umum

Menjelaskan kepada calon konselor sebaya tentang beberapa tehnik yang harus dikuasai dalam konseling dari segi aspek ucapan saat dilakukan konselor.

B. Tujuan Khusus

1. Konselor memahami keterampilan dalam konseling

2. Memberikan penjelasan kepada calon konselor sebaya beberapa tehnik dalam konseling.
3. Konselor mempraktikkan beberapa tehnik yang sudah di ajarkan oleh peneliti.
4. konselor mampu memahami hal-hal yang harus diperhatikan dalam konseling.

C. Langkah pelaksanaan

No	Pertemuan Keterampilan dasar konseling	Alokasi waktu
1	Membina raport	120 menit
2	Memberikan materi pelatihan mengenai keterampilan dasar konseling untuk calon konselor sebaya	
3	Memberikan ice breaking	
4	Konselor sebaya mempraktikkan beberapa tehnik dasar konseling	
5	Refleksi	
6	Penutup dengan menyampaikan kegiatan selanjutnya.	

D. Uraian Materi

1. *Opening* (pembukaan)

Keterampilan yang harus dimiliki oleh konselor untuk membuka ataupun memulai komunikasi/hubungan dalam proses konseling dengan cara

Membina *rapport* dalam pembicaraan **topik netral** dan untuk memperoleh kepercayaan dari klien.

Contoh :

Ki : “assalamualaikum . (sambil mengetuk pintu)”.

Ko : “iya waalaikumsalam , bagaimana kabarnya sehat?, silahkan masuk”

Ki : (duduk)

Ko : “gimana kabarnya,?”

Ki : “ alhamdulillah baik,”

2. *Acceptance* (Penerimaan)

Keterampilan yang harus dimiliki oleh konselor untuk menunjukkan minat atau suatu ketertarikan dan pemahaman terhadap hal-hal yang dikemukakan oleh kliennya agar klien dapat merasa tenang, nyaman, dan merasa dihargai selama proses konseling itu berlangsung.

Contoh :

Ki : “*Le, akhir-akhir ik aku gak semangat sinau, padahal arep UN*”

“Broo, akhir-akhir ini saya tidak semangat belajar padahal akan UN”.

Ko : *“Lah kok iso ngunu, koen mikiri opo?”*

“kenapa bisa begitu, apa yang anda pikirkan?”

Ki : *“seminggu wingi aku bar putus karo pacarku”*

“Seminggu yang lalu saya habis putus dengan pacar saya.”

Ko : *“hmm... aku jane wes paham bro, mesti gara-gara ngene iki”*

“(mengangguk-anggukan kepala sambil bersuara hem...hem) saya dapat mengerti perasaan Anda”.

3. Bertanya (*questioning*)

Tehnik bertanya: tehnik untuk mengarahkan pembicaraan konseli. Bentuknya ada dua yaitu:

1. Pertanyaan terbuka, pertanyaan yang memberikan kesempatan pada konseli untuk mengelaborasi, mengeksplorasi atau memberikan jawaban dari berbagai kemungkinan sesuai dengan keinginan konseli. Kata tanya yang dipergunakan: “apa”,

“mengapa”, “dimana”, “kapan”, dan “bagaimana”
Konsekuensi yang diharapkan bahwa konseli akan menjawab pertanyaan terbuka secara lebih detail.

2. Pertanyaan tertutup, adalah pertanyaan yang membatasi konseli untuk memberikan suatu jawaban yang spesifik atau tertentu. Dengan pertanyaan tertutup ini, konseli biasanya hanya memberikan jawaban “ya” atau “tidak”. Untuk ini dalam penggunaannya harus hati-hati, karena dapat terjebak timbulnya resistensi pada konseli. Pertanyaan tertutup biasanya didahului dengan kata tanya: “dimana”, “kapan”, “ siapa”. Konsekuensi yang diharapkan, konseli akan memberikan informasi khusus secara tertutup.

Contoh:

Ki : “Emm.., kalau saya putus dengan pacar saya, saya harus menerima konsekuensi hidup saya akan terasa sepi dan sendiri, tapi yang penting saya tidak gagal di sekolah, Bu Saya tidak mau kegagalan

orang tua saya harus menjadi kegagalan saya juga”.

Ko : “Bagaimana hubungan anda dengan pacar anda selama ini?”

(Pertanyaan ini: konselor ingin lebih mempertajam untuk memperoleh informasi sehubungan dengan kata kritis)

4. *Restatement* (Pengulangan)

Keterampilan yang digunakan oleh konselor untuk mengulang atau menyatakan kembali pernyataan klien yang dianggap penting untuk menemukan kembali inti dari masalah yang disampaikan oleh klien.

Contoh :

Ki : “ Bro, saya ini hobi main bola dan saya bercita-cita untuk menjadi seorang pemain bola, tapi ayah *melarang* saya Bro, ayah ingin agar aku jadi polisi”.

Ko : “ Ayahmu *melarangmu*...”

5. *Paraprashing* (Parafrase)

Keterampilan konselor untuk menggunakan kata-kata dalam menyatakan kembali esensi dari ucapan-

ucapan klien untuk memberi arahan jalannya wawancara konseling dan menyatakan kembali ungkapan klien.

Contoh :

Ki : “Saya bertengkar dengan adik perempuan saya, kakak saya mendiamkan saya, dan yang lebih parah lagi sahabat saya kelihatannya tidak bisa mengerti saya lagi”.

Ko : **“Anda mengatakan bahwa Anda bertengkar dengan adik perempuan Anda, kakak Anda mendiamkan Anda, dan sahabat Anda sudah tidak mengerti Anda lagi”.**

6. Merangkum (*summarizing*)

Supriyo dan Mulawarman (2006: 38) mengemukakan bahwa summary adalah teknik yang digunakan konselor untuk menyimpulkan atau ringkasan mengenai berbagai apa yang telah dikemukakan klien pada proses komunikasi konseling.

Sedangkan dalam Fauzan dkk (2008:59) menjelaskan summary yaitu teknik respon oleh konselor dalam memadukan uarian pernyataan konseli menjadi kesatuan atau keutuhan tema/ topik dari sesi-sesi konseling.

Contoh :

Ki : “Begini loh, akhir-akhir ini pacar saya telah mengecewakan saya, dia tiba-tiba marah tanpa alasan yang jelas kepada saya. Saya jadi merasa terganggu, selain menjadi beban pikiran saya, saya juga jadi tidak bisa berkonsentrasi belajar dan akibatnya nilai-nilai saya turun drastis”.

Ko : “Sejauh ini dari pembicaraan kita dapat saya simpulkan bahwa kita telah membahas masalah yang Anda hadapi yaitu masalah soal pacar sering marah tidak jelas yang membuat kecewa Anda dan masalah mengenai konsentrasi belajar Anda yang terganggu. Sudah, tidak usah

dipikir terlalu berat, kita cari solusinya bersama”

7. *Reflection Of Feeling* (Pemantulan Perasaan)

Keterampilan yang digunakan oleh konselor untuk memantulkan perasaan atau sikap yang terkandung dibalik pernyataan klien untuk Membantu klien memahami perasaannya, mendorong klien agar lebih banyak mengekspresikan perasaannya.

Contoh:

Ki : “anak-anak sekarang banyak yang pemalas, kalau mau latihan sepak bola harus di kabari lewat WA, dijemput dirumahnya, sudah seperti pemain bagus saja. Apa matanya buta kalau jadwal latihan sudah tau hari rabu jam 3”

Ko : “sepertinya anda sangat kesal”

8. Empati (*empatizhing*)

Empati merupakan kemampuan menempatkan diri pada kondisi orang lain baik dalam bentuk

pemikiran ataupun tindakan. Sedangkan menurut Khen Lampert, 2005 (Matnuh, 2012) Empati adalah apa yang terjadi pada kita dan ketika kita meninggalkan tubuh kita sendiri dan menemukan diri kita baik sejenak atau untuk jangka waktu lebih lama dalam pikiran yang lain. Menurut Willis, S. S. (2010:87) di dalam empati, seorang konselor harus dapat merasakan apa yang dirasakan oleh konseli. Untuk mencapai tujuan tersebut, latihan empati merupakan latihan terpenting untuk membina kepribadian konselor agar mampu berkomunikasi dengan konseli dan dapat merasakan apa yang dirasakan konseli. Konselor harus dapat merasakan apa yang dirasakan, dipikirkan dan dialami konseli.

Contoh :

Ki : “saya benar-benar jengkel dengan pacar saya, sedikit-sedikit pasti marah”.

Ko : “iya saya paham perasaanmu bro, kelihatannya memang kamu seperti sedang banyak beban. Perempuan memang seperti itu”.

9. *Reassurance* (Penguatan Atau Dukungan)

Keterampilan yang dipakai oleh konselor untuk memberikan dukungan/penguatan terhadap pernyataan positif klien. Agar klien menjadi lebih yakin dan percaya diri terhadap keputusan yang telah diambil, serta agar klien dapat lebih tabah dan tegar dalam menghadapi situasi atau hal-hal yang tidak menyenangkan bagi dirinya.

Contoh :

Ki : “Bro, sudah seminggu lebih ini saya dan sahabat saya diam-diaman dan tidak bertegur sapa karena terjadi kesalahpahaman diantara kita berdua. Saya sudah meminta maaf dan menjelaskan yang sebenarnya terjadi, namun sahabat saya masih tetap mendiamkan dan tidak mau memaafkan saya Bu”.

Ko : “sudah biarkan saja dulu, biarkan hatinya meredam, nanti lama-lama dia akan menyapamu lagi. Yang penting kamu sudah meminta maaf dan

menjelaskan masalah yang sebenarnya terjadi”

10. Keaslian (*genuineness*)

keterampilan yang berupa perilaku dan ungkapan kejujuran mengenai pikiran dan perasaan konselor kepada konseli, namun dengan tetap mempertahankan hubungan baik. seorang konselor harus tampil asli, jujur, pribadi yang terintegrasi. Dia tampil bebas dan mendalam, dan sadar atas dirinya sendiri. Konselor adalah benar-benar dirinya (otentik). Perilaku verbal dan nonverbalnya adalah sesuai dan terintegrasi. Tidak menampilkan *facede* (permukaan, pura-pura, palsu) saja, tidak menampilkan informasi dengan cara defensive (menutup-nutupi diri) dan membuka diri dengan jujur.

Contoh:

Ki : *“keputusanku wes bunder, aku tak kate mutusne pacarku ae ben aku iso fokus belajar”*

“Keputusan saya sudah bulat, saya akan putuskan pacar saya saja agar fokus untuk belajar”

Ko : *“menurutku seh mending mbok pikir maneh sing tenang kuatir koen pas tenan putus malah tambah sumpek galau koyok wong gendeng koen lek, saben bengi malah kelingan. Mending diomongne disekapik-apikan. Karepmu piye terus karepe de’e piye”*

“Menurut saya lebih baik anda pikirkan lagi lebih tenang, khawatir ketika anda benar-benar putus malah membuat anda galau seperti orang gila, tiap hari makin teringat tentang dia. Lebih baik dibicarakan dengan baik, kemauanmu dan kemuannya seperti apa”.

11. Ketegasan (*assertiveness*)

Latihan asertif merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung (Fauzan, 2008). Corey (1995: 87) menyatakan bahwa asumsi dasar dari

pelatihan asertifitas adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut. Ada empat kategori yang dikelompokkan dalam perilaku asertif (Walker,1996):

- a. Kemampuan untuk berinisiasi dengan memulai percakapan menyambung dan menghentikan percakapan
- b. Berani berkata “tidak”
- c. Mengajukan suatu pertanyaan dan keinginan
- d. Mengekspresikan perasaan suka dan tidak suka

contoh :

Ki : “begini loh, saya sebenarnya bingung dengan diri saya, saya sulit ngomong tidak dengan pacar saya, tiap malam selalu menemani *chatting* WA kadang sampai saya tidak bisa belajar untuk diri saya sendir, tidak mungkin juga waktuku selama 24 jam Cuma untuk bermain hp saja”.

Ko : “ehmm... (mengangguk), anda mengatakan tidak bisa menolak ajakan *chattingan* dengan pacar anda setiap hari, anda menjadi seorang laki-laki jangan sepersi budak cinta dong, hahaha. Coba di bicarakan dengan pacar anda kalau anda juga butuh waktu untuk belajar.”.

12. Rejection (Penolakan)

Keterampilan konselor untuk melarang klien melakukan perilaku, pemikiran, dan perasaan yang akan membahayakan/merugikan dirinya atau orang lain untuk mengarahkan atau membatasi perilaku klien yang berbahaya, agar klien memikirkan kembali rencana yang telah diputuskan.

Contoh :

Ki : “apa saya berhenti sekolah saja ya bro?”

Ko : “coba pikir lagi rencanamu itu, apa malah tidak menambah masalah, nanti keluargamu makin kepikiran”

13. Confrontation (Pertentangan)

Keterampilan konselor untuk mendeskripsikan atau memperjelas kondisi klien saat mengalami kesenjangan, diskrepansi, atau inkongruensi klien.

Contoh :

Ki : “*aku gak popo bro*”

“Saya baik-baik saja Bro (pesan verbal)”. Tapi pada saat yang bersamaan ia tampak gelisah dan ragu-ragu (pesan nonverbal).

Ko : “*koen ngomong gak popo tapi raimu guoh ngene*”

“*Anda mengatakan bahwa Anda baik-baik saja sementara Anda tampak gelisah*”

14. Penyelesaian Masalah (*problem solving*)

Problem-solving atau pemecahan masalah adalah suatu proses mencari dan menemukan jalan keluar terhadap suatu masalah atau kesulitan yang sedang dihadapi dalam kehidupan dirinya (Suharman,2005:6). Teknik Problem-solving atau pemecahan masalah ini digunakan dengan tujuan untuk menuntun siswa pada proses berpikir kritis, berpikir analitis, berpikir reflektif, pengembangan daya nalar pada proses cara-cara pemecahan masalah, dan mampu mengambil keputusan secara tepat bagi dirinya.

Contoh :

Ki : “terus aku sekarang haru bagaimana bro, aku tidak ingin putusdengan pacarku tapi aku juga tidak ingin sekolahku gagal”.

Ko : “tidak usah bingung dulu, mari kita pikirkan bersama untuk mencari jalan keluarnya karena belum tentu jalan pikiranku dan pikiranmu sama”.

15. Termination (Perngakhiran)

Keterampilan konselor untuk mengakhiri komunikasi konseling, baik untuk dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya maupun mengakhiri karena komunikasi konseling benar-benar berakhir

Contoh :

Ko : *“oke, iki wes jam 1 wayahe melbu kelas maneh, lak masalahmu sek durung mari ketemu maneh wes. Golek nggon cangkruk ge ngobrol sing enak ben pikiranmu gak stress. Ojok ngeroso dewean. Koncomu ndek kene akeh.”*

“ Oke bro. ini sudah jam 1 waktunya masuk kelas. kalau masalahmu belum selesai kita ketemu lagi, cari tempat buat cangkruk'an yang enak biar pikiranmu tidak stress. Jangan merasa disini. Disini kamu punya banyak teman.”

BELAJAR KEPEKAAN

1. Menonton film Olax
2. A Film Olax

LATIHAN KEPEKAAN

Mahasiswa keluar ruangan, namun sebelumnya memeriksa kondisi ruangan. Setelah itu, mahasiswa masuk kembali mencari perubahan-perubahan yang ada dalam ruangan.

TEORI PENDEKATAN KONSELING REALITA

Konseling realita adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain. **Inti konseling realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.**

Teori ini dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1960-an. Teori konseling yang ditemukan oleh William Glasser yang dikenal dengan istilah 3-R, yaitu:

1. Responsibility (tanggung jawab)

Kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus merugikan orang lain.

2. Reality (kenyataan)

Kenyataan yang menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhan dalam mengatasi masalahnya dan memahami bahwa ada dunia nyata.

3. Right (kebenaran)

Ukuran atau norma-norma yang diterima secara umum, sehingga tingkah laku dapat diperbandingkan. Individu mampu mengevaluasi diri sendiri

Ciri-ciri konseling realitas

- Menolak konsep tentang penyakit mental
- Berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau
- Menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai
- Tidak menekankan transferensi

- Menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan ketidaksadaran
- Menghapus konsep pemberian hukuman
- Menekankan tanggung jawab

Tujuan Konseling Realitas

- Membantu individu agar mampu mengurus dirinya sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
- Mendorong individu agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya.
- Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, dicapai dengan menanamkan nilai-nilai ada keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.
- konseling ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

Peran Konselor dalam konseling ini

- Sebagai guru pembimbing untuk kliennya, dan sebagai role model yang baik.
- Melibatkan diri dengan klien dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan.
- Memasang batas-batas terapeutik (berkaitan dengan konseling).
- konselings realitas harus aktif, mendidik, membimbing, mendorong dan menantang klien untuk dapat bertanggung jawab pada tingkah lakunya. Dan membuat klien dapat menilai tingkah lakunya secara realistis.

Teknik Konseling

W D E P

- W = wants or needs (apa yang diinginkan)
- D = doing and direction (apa yang sedang dilakukan secara global)
- E = evaluation or self-evaluation (melaksanakan evaluasi diri yang cermat)
- P = planning (membuat rencana untuk memenuhi kebutuhan yang lebih efektif)

Tahapan Konseling

1. Merencanakan Tindakan yang Bertanggung Jawab

Saat konseli menyadari bahwa perilakunya tidak menyelesaikan masalah, dan tidak cukup menolong keadaan dirinya, dilanjutkan dengan membuat perencanaan tindakan yang lebih bertanggung jawab. Rencana yang disusun sifatnya spesifik dan kongkret. Hal-hal apa yang akan dilakukan konseli untuk keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya.

2. Membuat Komitmen

Konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusunnya bersama konselor sesuai dengan jangka waktu yang ditetapkan.

3. Tindak Lanjut

Tahap terakhir dalam konseling. Konselor dan konseli mengevaluasi perkembangan yang dicapai, konseling dapat berakhir atau dilanjutkan jika tujuan yang telah ditetapkan belum tercapai.

Kekurangan dan Kelebihan

Kelebihan: Jangka waktu konseling relatif pendek dan berfokus pada tingkah laku sekarang.

Kekurangan: Pendekatan ini tidak memberikan pendekatan yang cukup pada dinamika – dinamika tidak sadar pada masa lampau sebagai determinan dari tingkah laku.

PENDEKATAN KONSELING RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY

- Manusia padasarnya adalah unik memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional



Ketika berpikir dan bertindak-laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten.

Ketika berpikir dan bertindak-laku irasional individu itu menjadi tidak efektif.

- **Reaksi emosional seseorang disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi, baik yang disadari maupun tidak disadari.**
- **Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional.**
- **Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irrasional.**
- **Berpikir irrasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan.**
- **Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan.**
- **Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat.**

- Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

- Teori ABC dari Albert Ellis :

Tiga pilar yang membangun tingkah laku individu

Antecedent event (A)

Belief (B)

Consequence (C)

Antecedent event (A)

- ▶ Segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu
- ▶ Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain.

Perceraian suatu keluarga

Kelulusan bagi siswa

Seleksi masuk bagi calon karyawan

Belief (B)

Keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi individu thp suatu peristiwa

Rational belief (rB)

Irrasional belief (iB)

Consequence (C)

- **Konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau tidak senang dalam hubungannya dgn antecedent event (A).**
- **Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh B, baik yang rB maupun yang iB.**

Indikator keyakinan irrasional :

- **Bahwa manusia hidup dalam masyarakat adalah untuk diterima dan dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan**

- ▶ Bahwa banyak orang dalam kehidupan masyarakat yang tidak baik, merusak, jahat, dan kejam sehingga mereka patut dicurigai, disalahkan, dan dihukum
- ▶ Bahwa kehidupan manusia senantiasa dihadapkan kepada berbagai malape-taka, bencana yang dahsyat, menge-rikan, menakutkan yang mau tidak mau harus dihadapi oleh manusia dalam hidupnya.
- ▶ Bahwa lebih mudah untuk menjauhi kesulitan-kesulitan hidup tertentu dari pada berusaha untuk menghadapi dan menanganinya
- ▶ Bahwa penderitaan emosional dari seseorang muncul dari tekanan eks-ternal dan individu hanya mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk menghilangkan penderitaan emosional tersebut.
- ▶ Bahwa pengalaman masa lalu membe-rikan pengaruh sangat kuat terhadap kehidupan individu dan menentukan perasaan dan tingkah laku individu pada saat sekarang

- ▶ **Bahwa untuk mencapai derajat yang tinggi dalam hidupnya dan untuk me-rasakan sesuatu yang menyenangkan memerlukan kekuatan supranatural**
- ▶ **Bahwa nilai diri sebagai manusia dan penerimaan orang lain terhadap diri tergantung dari kebaikan penampilan individu dan tingkat penerimaan oleh orang lain terhadap individu.**

Tujuan Konseling

- ▶ **Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irrasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis**
- ▶ **Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah.**
- ▶ **Untuk mencapai tujuan-tujuan konseling itu perlu pemahaman klien tentang sistem keyakinan atau cara-cara berpikirnya sendiri**

- **Tugas konselor menunjukkan bahwa**

- ▶ masalahnya disebabkan oleh persepsi yang terganggu dan pikiran-pikiran yang tidak rasional
- ▶ usaha untuk mengatasi masalah adalah harus kembali kepada sebab-sebab permulaan, yaitu menghilangkan pikiran-pikiran yang tidak rasional.

Karakteristik Konseling REBT

- ▶ **Aktif-direktif :**

dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.

- ▶ **Kognitif-eksperiensial**

proses konseling berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.

Teknik Konseling

Teknik-teknik Emotif (Afektif)

- *Assertive adaptive*

teknik untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri klien.

- *Bermain peran*

teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

- *Imitasi*

teknik untuk menirukan secara terus menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.

Teknik-teknik Behavioristik

► *Reinforcement*

- teknik untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal

(*reward*) ataupun hukuman (*punishment*).

- ▶ Teknik ini dimaksudkan untuk mem-bongkar sistem nilai dan keyakinan yang irrasional pada klien dan meng-gantinya dengan sistem nilai yang positif.
- ▶ Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka klien akan meng-internalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

▶ ***Social modeling***

- ▶ Teknik untuk membentuk tingkah laku-tingkah laku baru pada klien
- ▶ Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobser-vasi, dan menyesuaikan dirinya dan meng-internalisasikan norma-norma dalam sis-tem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

► **Teknik-teknik Kognitif**

► *Home work assignments*

- Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.
- Klien ditugasi untuk mempelajari bahan-bahan tertentu, melaksanakan latihan-latihan tertentu yang signifikan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru dan irasional
- Tugas yang diberikan konselor dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor
- Teknik juga bermaksud : mengembangkan p tanggung jawab, kepercayaan diri, pengelolaan diri klien dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.

► ***Latihan assertive***

- Teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial.
- Maksud utama teknik latihan asertif

1. mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya
2. membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain
3. mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri
4. meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.