



MODUL GURU PEMBELAJAR

**Bimbingan dan Konseling
Sekolah Menengah Atas/Sekolah Menengah Kejuruan
(SMA/SMK)**

KELOMPOK KOMPETENSI E

**PROFESIONAL
KETERAMPILAN DASAR DAN TEKNIK KONSELING**

**Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Tahun 2016**

**Penulis :**

1. **Dr. Yusi Riksa Yustiana, M. Pd**, 0818638463, yusiriksa@upiedu, UPI Bandung
2. **Dr. Gantina Komalasari**, 08158967464, gantina_komalasari@yahoo.com , UNJ Jakarta
3. **Susi Fitri, M.Pd, Kons**, susi.fitri.kuliah@gmail.com , UNJ Jakarta
4. **Dra. Detty Gusnida, M.Si** , 08128060305, dety.gusnida@gmail.com, SMAN 1 Bogor
5. **Aris Munandar, M.Pd**, 081905905766, arismunandartrias@gmail.com , P4TK Penjas BK
6. **Havie Marliany, S.Pd. Kons**, 081809597997, heviemarliany@gmail.com , SMPN 3 Cimahi
7. **Dr. M. Ramli**, 08179616878, m.ramli25@yahoo.com , Prodi BK UM
8. **Emi Maesaroh M.Pd. Kons.**, 081931226751, emimaesaroh19@gmail.com , SMPN 2 Padalarang
9. **Dra. Rasmi Amin, M.Pd**, 08124123618, rasmi150660@yahoo.co.id , LPMP Sulawesi Selatan
10. **Dra. Rukmini Ambarwati, M.Psi**, 081216401716, Rukmini.ambarwati@yahoo.com , SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo

Penelaah:

1. **Prof. Dr. Sunaryo Kartadinata, M.Pd.**, 0811214047, e-Mail : sunaryo@upi.edu
2. **Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M. Pd., Kons.**, 08156610531, e-Mail: mungin_eddy@yahoo.com
3. **Prof. Uman Suherman, M.Pd.**, 081394387838., e-Mail : umans@upi.edu
4. **Dr. Nandang Rusmana, M.Pd.**, 08122116766.,e-Mail : nandangrusmana@gmail.com

Ilustrator:

Lukmana Yuda Adi Pramana, S. Sos

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan



KATA SAMBUTAN

Peran guru professional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru professional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam meningkatkan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Guru Pembelajar (GP) merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan professional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru paska UKG melalui program Guru Pembelajar. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Guru Pembelajar dilaksanakan melalui pola tatap muka, daring (*online*) dan campuran (*blended*) tatap muka dengan online.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Guru Pembelajar (GP) tatap muka dan GP *online* untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program GP ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari
2016
Direktur Jenderal,

Sumarna Surapranata
NIP. 195908011985031002





KATA PENGANTAR

Dalam rangka mendukung pencapaian visi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2015-2019 *“Terbentuknya insan serta ekosistem pendidikan dan kebudayaan yang berkarakter dengan berlandaskan gotong royong”* serta untuk merealisasikan misi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mewujudkan pelaku pendidikan dan kebudayaan yang kuat dan pembelajaran yang bermutu, PPPPTK Penjas dan BK tahun 2016 telah merancang program peningkatan kompetensi guru dan tenaga kependidikan lainnya.

Salah satu upaya PPPPTK Penjas dan BK dalam merealisasikan program peningkatan kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah melaksanakan program guru pembelajar yang bahan ajar nya dikembangkan dalam bentuk modul berdasarkan standar kompetensi guru.

Sesuai fungsinya bahan pembelajaran yang didesain dalam bentuk modul agar dapat dipelajari secara mandiri oleh para peserta diklat. Beberapa karakteristik yang khas dari bahan pembelajaran tersebut adalah: (1) lengkap (*self-contained*), artinya seluruh materi yang diperlukan peserta program guru pembelajar untuk mencapai kompetensi tertentu tersedia secara memadai; (2) menjelaskan diri sendiri (*self-explanatory*), maksudnya penjelasan dalam paket bahan pembelajaran memungkinkan peserta program guru pembelajar dapat mempelajari dan menguasai kompetensi secara mandiri; serta (3) mampu membelajarkan peserta program guru pembelajar (*self-instructional*), yakni sajian dalam paket bahan pembelajaran ditata sedemikian rupa sehingga dapat memicu peserta untuk secara aktif melakukan interaksi belajar, bahkan menilai sendiri kemampuan belajar yang dicapainya.

Modul ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran utama dalam program guru pembelajar bagi guru PJOK dan guru BK sebagai tindak lanjut dari Uji Kompetensi Guru (UKG).

Kami mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi serta penghargaan setinggi-tingginya kepada tim penyusun, baik penulis, tim pengembang teknologi pembelajaran, penetik, tim editor, maupun tim pakar yang telah mencurahkan pemikiran, meluangkan waktu untuk bekerja keras secara kolaboratif dalam mewujudkan modul ini.

Semoga apa yang telah kita hasilkan memiliki makna strategis dan mampu memberikan kontribusi dalam rangka meningkatkan profesionalisme guru dan tenaga kependidikan terutama dalam bidang PJOK dan BK yang akan bermuara pada peningkatan mutu pendidikan nasional.

Kepala PPPPTK Penjas dan BK,



Dr. Mansur Fauzi, SE, M.Si. 

NIP. 195812031979031001



DAFTAR ISI

Kata Sambutan.....	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iv
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
C. Peta Kompetensi	2
D. Ruang Lingkup	3
E. Cara Penggunaan Modul	3
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1: TEKNIK KETERAMPILAN DASAR KOMUNIKASI KONSELING	5
A. Tujuan	5
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	5
C. Uraian Materi	5
1. Konsep Dasar Hubungan Konseling	5
2. Keterampilan Dasar Komunikasi Konseling	11
D. Aktivitas Pembelajaran	33
E. Latihan Soal	34
F. Rangkuman	40
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	44
H. Kunci Jawaban	44
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2: TEKNIK KONSELING PENDEKATAN PERILAKU (BEHAVIORAL)	45
A. Tujuan	45
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	45
C. Uraian Materi	45
1. Tujuan Konseling Perilaku (Behavioral)	45
2. Deskripsi Proses Konseling Perilaku (Behavioral)	46
3. Prinsip Kerja Teknik Konseling Perilaku (Behavioral)	46
4. Tahap-tahap konseling	46
5. Teknik konseling dalam pendekatan perilaku (Behavioral)	49
D. Aktivitas Pembelajaran	74
E. Latihan Soal	76
F. Rangkuman	79
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	78
H. Kunci Jawaban	78



KEGIATAN PEMBELAJARAN 3: TEKNIK KONSELING DALAM PENDEKATAN TERAPI REALITAS	80
A. Tujuan	80
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	80
C. Uraian Materi	80
1. Konsep Konseling Realitas	81
2. Langkah-langkah Konseling	84
3. Teknik Konseling Realitas	87
D. Aktivitas Pembelajaran	88
E. Latihan/Tugas	89
F. Rangkuman	94
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	94
H. Kunci Jawaban	94
 KEGIATAN PEMBELAJARAN 4: TEKNIK KONSELING PENDEKATAN TERAPI GESTALT	 95
A. Tujuan	95
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	95
C. Uraian Materi	96
1. Permainan Dialog.....	99
2. Latihan Saya Bertanggung Jawab	100
3. Bermain Proyeksi	100
4. Bertahan dengan Perasaan	101
5. Teknik Pembalikan	101
D. Aktivitas Pembelajaran	103
E. Latihan/Tugas	105
F. Rangkuman	105
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	105
H. Kunci Jawaban	105
 KEGIATAN PEMBELAJARAN 5: TEKNIK KONSELING PENDEKATAN PERSON CENTERED	 106
A. Tujuan	106
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	106
C. Uraian Materi	106
1) Konsep dasar	107
2) Tujuan	107
3) Hubungan teorapetik	108
4) Teknik dan prosedur	110
D. Aktivitas Pembelajaran	111
E. Latihan/Tugas	112
F. Rangkuman	113
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	113



H. Kunci Jawaban	113
PENUTUP	114
A. Kesimpulan	114
B. Evaluasi	115
C. Tindak Lanjut	115
DAFTAR PUSTAKA	116



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Modul kelompok kompetensi E terdiri dari dua modul yaitu modul profesional tentang implementasi keterampilan konseling dan modul pedagogik tentang aplikasi kaidah belajar. Implementasi keterampilan konseling membahas tentang keterampilan dasar konseling dan teknik konseling yang dibatasi pada teknik-teknik dalam pendekatan/ teori *Behavior, Reality, Gestalt, Person Centered (Client Center Therapy)*.

Seorang profesional harus menguasai tiga ranah yaitu pengetahuan, keterampilan, dan sikap profesional. Keterampilan harus didasari penguasaan pengetahuan dan ditampilkan dalam sikap profesional. Salah satu keterampilan profesional yang harus dikuasai oleh konselor atau guru Bimbingan dan Konseling adalah keterampilan konseling. Keterampilan konseling dapat dimiliki oleh konselor atau guru Bimbingan dan Konseling melalui latihan dengan mengikuti tahapan sesuai dengan konsep teoritis. Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling yang telah menguasai keterampilan konseling akan menemukan seni dalam melakukan konseling.

Konseling merupakan proses interaksi yang bersifat dua arah antara konselor dan peserta didik/konseli dalam setting hubungan yang membantu. Hubungan membantu dicirikan dengan terbangunnya komunikasi yang dirasakan konseli nyaman dan aman. Keterampilan dalam komunikasi konseling disebut dengan keterampilan dasar konseling. Pelaksanaan konseling juga dilakukan dengan menggunakan teknik-teknik khusus. Teknik-teknik khusus dirancang dan didesain berdasarkan teori-teori dan terapan-terapannya sehingga mewujudkan suatu struktur performansi konseling dan disebut dengan teknik konseling. Keterampilan dasar dan teknik konseling pada dasarnya merupakan aktivitas dan atau serangkaian aktivitas yang dilakukan oleh konselor yang berdampak pada konseli.



Bagi konselor, penggunaan teknik-teknik konseling merupakan pertanggungjawaban ilmiah dan teknologi dalam menyelenggarakan konseling. Untuk memfasilitasi peningkatan praksis konseling di sekolah, maka disusunlah Modul Implementasi Keterampilan Konseling. Modul ini ditujukan bagi konselor atau guru Bimbingan dan Konseling untuk jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang menangani siswa pada tahap perkembangan remaja.

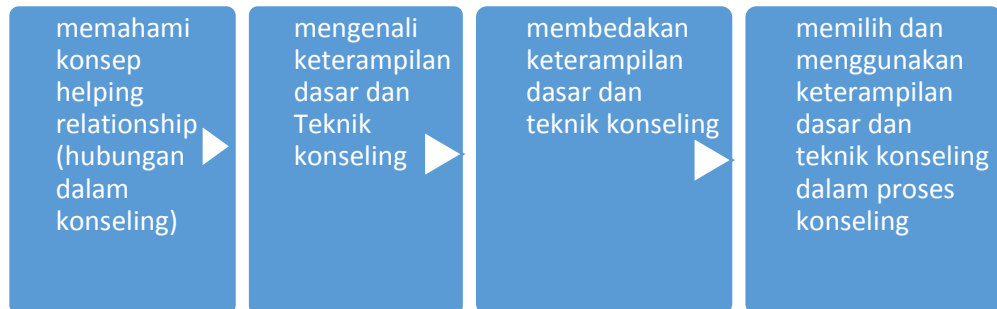
Modul dilengkapi dengan contoh dan tugas yang dibuat dengan mempertimbangkan peserta didik yang akan menjadi konseli bagi konselor atau guru Bimbingan dan Konseling. Modul juga memberikan tugas-tugas refleksi bagi konselor atau guru Bimbingan dan Konseling, sehingga dapat merasakan sendiri bagaimana melakukan teknik konseling yang akan digunakan pada saat melayani peserta didik/konseli..

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari modul, peserta diharapkan memiliki kecakapan dalam mengenali, membedakan, memilih dan menggunakan keterampilan dasar dan teknik konseling dalam memberikan layanan konseling di Sekolah Menengah Pertama (SMP)

C. Peta Kompetensi

Peta kompetensi materi modul “Pengenalannya Keterampilan Dasar dan Teknik Konseling sebagai berikut.



D. Ruang Lingkup

Modul berisi tentang pengenalan Keterampilan dasar konseling yang meliputi perilaku *attending*, dorongan minimal, refleksi (isi, perasaan, pengalaman), empati, *paraphrase*, kesimpulan, eksplorasi, memimpin, *facilitating*, pemberian informasi, konfrontasi, memberikan penguatan, diam, bertanya, klarifikasi, mendekatkan diri, *initiating*, serta berbagai teknik konseling dari pendekatan *perilaku (Behavioral)*, *Reality*, *Gestalt*, dan *Person Center Therapy*.

E. Cara Penggunaan Modul

Keberhasilan menguasai modul perlu memperhatikan langkah-langkah berikut.

1. Pelajarilah modul dengan membaca secara cermat dan mengerjakan setiap latihan dan evaluasi yang disediakan sehingga anda dapat mencapai tingkat penguasaan paling rendah 80% dari soal evaluasi yang disediakan pada setiap kegiatan pembelajaran.
2. Diskusikan kesulitan-kesulitan yang anda jumpai setelah membaca modul dengan teman sejawat atau kelompok dalam kegiatan pendidikan dan pelatihan.



3. Ikuti penjelasan materi pendidikan dan pelatihan yang disampaikan oleh para nara sumber dan diskusikan dalam kelompok anda secara cermat.
4. Berpartisipasi aktif pada seluruh proses pendidikan dan pelatihan ini.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 1:

KETERAMPILAN DASAR KONSELING

A. Tujuan.

Setelah mengikuti materi, peserta diklat diharapkan memiliki kecakapan dalam mengenali, membedakan, membandingkan dan menggunakan keterampilan dasar konseling.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi.

1. Memahami konsep hubungan konseling.
2. Mengenali keterampilan dasar konseling.
3. Membedakan keterampilan – keterampilan dasar konseling.
4. Membandingkan keterampilan - keterampilan dasar konseling.
5. Memilih dan Menggunakan keterampilan dasar konseling dalam proses konseling.

C. Uraian Materi

1. Konsep Dasar Hubungan Konseling

a. Hubungan Membantu

Hubungan dalam konseling adalah hubungan yang membantu. Artinya konselor menciptakan suasana dan mempergunakan berbagai cara agar konseli merasa terbantu. Konselor berusaha membantu konseli agar potensinya berkembang secara optimal, mandiri, dan berbahagia. Shetzer dan Stone berpendapat (dalam Willis, 2007, h.36), hubungan konseling merupakan interaksi seorang dengan orang lain yang dapat menunjang dan memudahkan secara positif bagi perbaikan orang tersebut. Menurut Rogers (Willis, 2007, h.36), hubungan konseling sebagai hubungan seorang dengan orang lain yang datang dengan maksud tertentu, bertujuan meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kematangan, memperbaiki fungsi, dan memperbaiki kehidupan. Adapun sifat hubungannya



menghargai, terbuka, fungsional untuk menggali aspek-aspek terselubung (emosional, ide, sumber-sumber informasi dan pengalaman, dan potensi secara umum).

Orang-orang yang membantu adalah kaum profesional. Bantuan yang diberikan oleh konselor atau guru Bimbingan dan Konseling dengan memanfaatkan kekuatan-kekuatan yang ada pada diri konseli. Konseli diharapkan mampu menangani masalah-masalah hidupnya dengan penuh percaya diri. Bantuan yang diberikan konselor dititik beratkan pada eksistensi konseli di sini dan sekarang. Hubungan antara konselor dan konseli merupakan kunci keberhasilan konseling, sebagai upaya untuk meningkatkan keterlibatan dan keterbukaan konseli sehingga memperlancar proses dan pencapaian tujuan konseling sesuai keinginan konseli.

Pada prinsipnya hubungan konseling, lebih menekankan pada bagaimana konselor atau guru Bimbingan dan Konseling menciptakan situasi kondusif bagi keterbukaan, kesukarelaan, dan kepercayaan konseli, serta kelancaran proses konseling. Pencapaian hubungan konseling yang kondusif memerlukan empat kondisi inti yang perlu dipertahankan oleh konselor atau guru Bimbingan dan Konseling, yaitu menunjukkan sikap yang asli (*genuine, congruence*), penerimaan tanpa syarat dengan penuh hormat (*unconditional positive regard, acceptance dan respect*), pemahaman empati yang tepat dan kongkrit (*concreteness*). (Komalasari dkk, 2011, Carkhuff, 2008). Pernyataan Komalasari dan Carkuff senada dengan hipotesis Roger yang menyatakan sikap konselor, yaitu ketulusan, kehangatan, penerimaan yang positif, dan empati yang akurat akan membentuk kondisi yang diperlukan bagi keefektifan konseling (Corey, 2007).

Seorang konselor atau guru Bimbingan dan Konseling yang efektif, selain memiliki sikap yang tulus, hangat, dan positif,



harus mampu merespon konseli dengan teknik konseling yang benar sesuai keadaan konseli saat itu. Teknik konseling yang dimaksud adalah cara yang digunakan oleh konselor atau guru Bimbingan dan Konseling dalam hubungan konseling untuk membantu konseli agar potensinya berkembang dan mampu mengatasi masalah yang dihadapi (Willis, 2004). Respon konselor terhadap konseli mencakup dua sasaran yaitu perilaku verbal dan perilaku non verbal.

b. Konselor sebagai Pribadi

Kepribadian seorang konselor atau guru Bimbingan dan Konseling juga turut menentukan keberhasilan proses konseling. Menurut Willis (2004) kualitas pribadi konselor lebih menentukan keefektifan konseling dibandingkan dengan pendidikan dan pelatihan yang diperoleh. Dimensi kepribadian yang harus dimiliki konselor adalah spontanitas, fleksibilitas, konsentrasi, keterbukaan, stabilitas emosi, berkeyakinan akan kemampuan untuk berubah, komitmen pada rasa kemanusiaan, kemauan membantu konseli mengubah lingkungannya, pengetahuan konselor, dan totalitas (Lubis, 2011). Secara rinci penjelasan dimensi kepribadian konselor sebagai berikut.

1) Spontanitas

Spontanitas adalah kemampuan konselor untuk merespon ucapan konseli dalam hubungan konseling. Pengalaman dan pengetahuan yang luas akan sangat membantu konselor dalam merespon ucapan konseli secara tepat dan akurat. Semakin luas pengetahuan dan pengalaman konselor dalam menangani konseli, konselor akan memiliki spontanitas yang lebih baik.

2) fleksibilitas

Fleksibilitas berangkat dari pemikiran tidak ada cara yang “tetap” dan “pasti” untuk mengatasi permasalahan konseli.



Fleksibilitas adalah kemampuan dan kemauan konselor untuk mengubah, memodifikasi, dan menetapkan cara-cara yang digunakan dalam merespon konseli, jika keadaan mengharuskan. Fleksibilitas mencakup spontanitas dan kreativitas.

3) Konsentrasi

Kepedulian konselor kepada konseli ditunjukkan dengan kemampuan konselor untuk berkonsentrasi dalam hubungan konseling. Konselor benar-benar memfokuskan perhatiannya pada konseli. Konsentrasi mencakup dua dimensi, yaitu verbal dan nonverbal. Secara verbal berarti konselor mendengarkan apa yang disampaikan oleh konseli, bagaimana cara konseli mengungkapkannya, dan mampu menangkap makna dibalik kata-kata yang disampaikan konseli. Secara nonverbal berarti konselor memperhatikan seluruh gerakan, ekspresi, intonasi, dan perilaku lain yang ditunjukkan oleh konseli.

4) Keterbukaan

Keterbukaan mengandung arti kemauan konselor bekerja keras untuk menerima pandangan konseli sesuai dengan apa yang dirasakan atau yang dikomunikasikan. Keterbukaan juga berarti kemauan konselor untuk secara terus menerus menguji kembali dan menetapkan nilai-nilainya sendiri dalam kemampuan melakukan konseling.

5) Stabilitas emosi

Stabilitas emosi berarti konselor dalam keadaan sehat dan tidak mengalami gangguan mental. Stabilitas emosi bukan berarti konselor harus tampak selalu senang, tetapi konselor dapat menyesuaikan diri dan terintegratif. Pengalaman emosional yang tidak stabil, dapat terjadi pada setiap orang, termasuk konselor. Pengalaman menjadi dasar bagi konselor untuk lebih dapat berempati



pada konseli. Konselor harus menjaga agar pengalaman tidak mengganggu proses konseling baik dalam konteks berprasangka maupun menceritakan pengalaman pribadi pada konseli.

6) Berkeyakinan akan kemampuan untuk berubah

Konselor harus memiliki keyakinan konseli memiliki kemampuan untuk mengubah diri menjadi lebih positif. Konseli yang meminta bantuan kepada konselor, sekalipun dalam keadaan tertekan dan kacau, pada dasarnya memiliki semangat yang besar untuk mengatasi masalahnya. Konselor harus memberi keyakinan pada diri sendiri sebesar apapun permasalahan yang dihadapi konseli, melalui proses konseling yang berkelanjutan dapat terjadi perubahan tingkah laku.

7) Komitmen pada rasa kemanusiaan

Konseling pada dasarnya mencakup komitmen pada kemanusiaan. Sebagai makhluk sosial, konselor seharusnya memiliki kepekaan dan kesediaan dengan tangan terbuka membantu konseli mengatasi masalahnya. Konselor diharapkan dapat meyakinkan konseli dapat keluar dari permasalahannya, sehingga mendorong proses konseling berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

8) Pengetahuan konselor

Belajar sepanjang hayat untuk senantiasa meningkatkan pengetahuan merupakan tuntutan bagi konselor. Konselor yang memiliki pengetahuan yang luas tentang permasalahan yang dihadapi konseli, akan lebih mudah menanganinya ketika proses konseling berlangsung. Pengetahuan tentang permasalahan konseli menuntut konselor untuk mempelajari ilmu perilaku dan pengetahuan tentang lingkungan sekitar konseli.



9) Totalitas

Makna totalitas diartikan seorang konselor harus memiliki kualitas pribadi dan kesehatan mental yang baik. Konselor juga memiliki kemandirian, tidak menggantungkan pribadinya secara emosional kepada orang lain. Kegagalan konselor menumbuhkan pribadinya mempengaruhi hubungan dan efektifitas proses konseling yang dilakukan.

Menurut ahli lain, Rogers (dalam Willis, 2004) aspek-aspek kepribadian konselor yang penting dalam hubungan konseling adalah empati, respek, menerima, menghargai, memahami dan jujur. Rogers mengatakan kepribadian lebih dari pada teknik.

c. Melibatkan Diri dan Mendengarkan

Pertemuan pendahuluan dengan konseli memiliki arti penting yang akan mempengaruhi kesediaan konseli. Iklim hubungan konselor atau guru Bimbingan dan Konseling sangat penting dibangun sejak awal dan selama proses konseling berkelanjutan. Pada konteks ini diperlukan pelibatan diri, mendengarkan dan merespon dari konselor atau guru Bimbingan dan Konseling terhadap konseli dengan menggunakan respon-respon minimal, parafrasa, refleksi, bertanya, merangkum, dan penggunaan perilaku non verbal (Geldard K dan Geldard D, 2011). Hal ini dapat dilakukan melalui kompetensi konselor atau guru Bimbingan dan Konseling dalam mengimplementasikan keterampilan dasar konseling.



2. Keterampilan Dasar Komunikasi Konseling

a. Perilaku *attending*

Perilaku *attending* merupakan perilaku yang menghampiri konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan (Willis, 2004, h160). Perilaku *attending* yang baik dari seorang konselor meliputi bagaimana konselor menyiapkan diri, bersikap, berperilaku, mendengarkan, dan memberikan perhatian secara penuh pada konseli. Perilaku *attending* akan menciptakan suasana yang aman dan nyaman serta meningkatkan harga diri konseli. Konselor menaruh hormat terhadap konseli sebagai pribadi serta menunjukkan perhatian dan minat terhadap apa yang dikatakan oleh konseli. Implikasinya, perilaku *attending* akan memudahkan konseli mengekspresikan perasaan dengan bebas, suka rela dan terbuka. Perilaku *attending* meliputi perilaku non verbal yang meliputi bahasa badan dan kontak mata serta perilaku verbal atau bahasa lisan.

Perilaku *attending* mencakup keterampilan dasar konseling sebagai berikut.

1) Menata Ruang

Menata ruang adalah mempersiapkan ruangan khusus untuk layanan konseling. Ruangan harus dapat memberikan suasana nyaman dan aman bagi konseli. Penataan ruangan mempertimbangkan warna, mebeler dan asesoris ruang lain yang membuat konseli merasa bebas, memiliki privasi, dapat bergerak untuk menunjukkan ekspresi atau dapat memperagakan tindakan tertentu. Mebeler sebaiknya dapat memfasilitasi suasana psikologis kesetaraan antara konselor dengan konseli.

2) Menyapa

- a) mengucapkan/membalas salam
- b) menyambut kedatangan konseli
- c) berjabat tangan



- d) mempersilahkan duduk
- e) menyebut nama konseli
- f) memperkenalkan nama konselor
- e) membuka pembicaraan

3) Pemberian informasi

Informasi pada tahap attending berhubungan dengan kualifikasi, peran, tanggung jawab konselor, etika, peran konseli, serta proses konseling yang akan dilakukan. Pada tahapan konseling berikutnya pemberian informasi berhubungan dengan menyampaikan informasi, data, fakta yang dibutuhkan konseli yang dapat memfasilitasi konseli untuk memiliki pengetahuan, pemahaman dan alternatif pilihan solusi. Apabila konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur menyatakan tidak mengetahuinya dan mengajak konseli untuk bersama mencari informasi.

Contoh :

Konselor : Saya seorang konselor, salah satu tanggung jawab saya membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam proses belajar, saya berharap kita dapat bekerja sama sehingga “andi” dapat memperoleh prestasi belajar yang lebih baik.

4) Observasi

Observasi adalah aktivitas konselor mengamati kondisi konseli dengan melihat tampilan fisik, membaca bahasa tubuh, mendengarkan bahasa lisan yang digunakan serta kesesuaian antara bahasa lisan dengan bahasa tubuh untuk mengukur intelektual, energi pikiran, perasaan dan tindakan konseli, serta perasaan konseli.

Tampilan fisik: kesehatan, kebugaran, kerapihan, kebersihan, kesesuaian, keserasian

Bahasa tubuh: postur (posisi tubuh), gestur (gerakan-gerakan tubuh dan anggota tubuh, gerakan untuk simbol/



tujuan tertentu), mimik muka, reaksi-reaksi fisik karena emosi (contoh: air mata, mata merah, gigi gemelutuk)

Bahasa lisan : volume, artikulasi, jumlah kata, kecepatan berbicara dan jeda.

Contoh: konseli hadir dengan kepala tertunduk, duduk gelisah dan bicara terburu-buru menunjukkan konseli berada pada kondisi tertekan dan khawatir atas apa yang akan dibicarakan karena konseli menganggap apa yang dibicarakan berkenaan dengan perilaku salah yang mungkin dilakukan

5) Mengatur posisi

Posisi badan yang baik adalah:

- a) duduk dengan rileks, badan tegak tidak kaku dan sesekali condong ke arah konseli untuk menunjukkan kebersamaan dengan konseli.
- b) duduk dengan jarak yang cukup dengan konseli, tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh.
- c) menaruh tangan dengan rileks di atas pangkuan, gerakan tangan mengikuti komunikasi verbal untuk menekankan ucapan.
- d) menganggukkan kepala untuk menyatakan penerimaan dan menunjukkan pengertian, serta menggelengkan kepala tanda kurang mengerti
- e) ekspresi wajahnya yang tenang dan responsif, misalnya senyum secara spontan atau menganggukkan kepala, tanda persetujuan atau pengertian.

Posisi badan yang kurang baik adalah konselor:

- a) duduk dalam keadaan terpaku, posisi yang kaku tanpa bergerak.
- b) ekspresi wajah gelisah, tidak tenang



- c) memainkan tangan atau jari ataupun benda yang dipegang seperti kertas, sapu tangan atau pena.
- d) memukul-mukul, menggerakkan tangan dan lengan secara tidak terkendali.
- e) memasang wajah dingin tanpa ekspresi, terlalu banyak senyum, atau senyum yang dibuat-buat, kerutan dahi atau anggukan kepala yang tidak berarti.

6) Kontak mata

Kontak mata yang baik adalah:

- a) menatap konseli secara wajar.
- b) memandang secara sekilas dan spontan yang menunjukkan minat dan perhatian terhadap apa yang dikatakan konseli.

Kontak mata yang kurang baik:

- a) tidak pernah memandang pada konseli.
- b) pandangan yang menguasai.
- c) pandangannya kosong (melamun).
- d) pandangannya selalu mengelak dari konseli pada saat konseli memandang konselor.

7) Mendengar aktif

Mendengarkan secara aktif memerlukan mendengar terhadap isi, suara dan bahasa tubuh dari orang yang berbicara. Selain itu melibatkan mengkomunikasikan pesan terhadap orang yang berbicara bahwa pendengar benar-benar sedang memperhatikan apa yang dibicarakan.

Konselor harus dapat mengidentifikasi unsur pesan: apa, mengapa, kapan, dimana, siapa dan bagaimana.

Contoh: Bu andi memukul saya.

Unsur pesan adalah : unsur siapa yaitu andi dan unsur apa yaitu memukul.

Konselor juga harus dapat menangkap dimensi pesan yang disampaikan konseli. Dimensi terdiri dari dimensi personal,



kontekstual, dan dimensi relasional. Dimensi personal adalah pesan nyata yang disampaikan konseli. Dimensi kontekstual adalah konten dari pesan yang disampaikan. Dimensi relasional adalah bagaimana konseli berpikir tentang relasi dirinya dengan siapapun yang dipersepsi terlibat dalam peristiwa yang dialami konseli.

Contoh :

Konselor : siapa andi yang kamu maksud ?

Konseli : Andi kakak kelas yang naksir siti teman sebangku saya (dimensi relasional antara konseli dengan andi)

8) Menetapkan tujuan

Menetapkan tujuan adalah aktivitas konselor mendorong konseli menyadari kebutuhan memperoleh bantuan sehingga menyepakati perilaku yang akan dibicarakan dalam proses konseling.

Contoh :

konseli : “ saya tidak tahu harus memulai dari mana, rasanya semua yang saya lakukan selalu salah dimata semua orang”

Konselor : “ apakah anda menginginkan kita mendiskusikan bagaimana cara membuat orang lain memahami apa yang anda lakukan”

9) Penstrukturan

Pada proses konseling kadang-kadang terjadi pembicaraan yang meluas baik dari sisi konseli maupun dari sisi konseling. Pembatas/ kontrak diperlukan, mencakup pembatasan/kontrak waktu, masalah, peran, dan tindakan.



Tujuan penstrukturan adalah agar konselor dan konseli memahami perannya masing-masing, mengetahui berapa lama sesi konselor akan diselenggarakan, membatasi masalah yang akan dibahas, memahami apa yang akan dilakukan dan apa yang diharapkan dalam sesi konseling.

Contoh pembatasan waktu:

Konseli: Bu, saya sulit sekali menyesuaikan diri dengan teman-teman di sekolah, karena itulah saya datang menemui Ibu.

Konselor: Senang sekali “tari” mau datang untuk membahasnya bersama saya. Sekarang “tari” sedang pelajaran apa ?, apakah “tari” siap mempelajari sendiri pelajaran yang ditinggalkan?, jika ya bagaimana kalau kita pergunakan satu jam pelajaran, 45 menit. Mari kita manfaatkan waktu kita dengan sebaik-baiknya.

Contoh pembatasan masalah:

Konseli: Pak, saya sulit sekali berkonsentrasi belajar sehingga ketika ujian berlangsung saya tidak dapat mengerjakan dengan baik dan akhirnya nilai saya jelek. Selain itu, di kelas saya juga sulit sekali bergaul dengan lawan jenis, dan satu hal lagi pak, bagaimana caranya agar saya mudah menyesuaikan dengan lingkungan baru.

Konselor: Saya menangkap ada tiga masalah yang ‘budi’ kemukakan tadi, yaitu masalah konsentrasi belajar, masalah bergaul dengan lawan jenis, dan masalah penyesuaian diri. Dari ketiga masalah yang disebut, masalah mana yang menurut ‘budi’



paling mendesak untuk kita bicarakan terlebih dahulu.

Contoh pembatasan peran:

Konseli: Akhir-akhir ini saya sering merasa sedih, karena ingat ibu saya yang sudah meninggal dunia, saya datang pada bapak untuk meminta nasehat.

Konselor: saya memahami perasaan “ani”, perlu ani ketahui saya tidak dapat memberikan nasehat sebagaimana yang ani minta. Saya bersedia mendengarkan dan membicarakan bersama kesedihan yang dirasakan, dan saya yakin kita dapat mencari jalan keluarnya.

Contoh pembatasan tindakan

Konseli: (Datang ke ruang konseling dengan marah-marah, wajah memerah sambil merobek-robek kertas)

Konselor: Nanda sayang, ayo sama-sama menarik nafas panjang agar kamu dapat menenangkan diri. Mari duduk, dan ibu akan menyiapkan minum untuk mu. Nanda boleh menceritakan apapun yang membuat nanda marah, dan bolehkah kertasnya ibu minta untuk ibu buang ke tempat sampah.

b. Responding

1) Dorongan Minimal

Dorongan minimal adalah teknik untuk memberikan suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikemukakan konseli. Misalnya dengan menggunakan ungkapan : oh..., ya..., lalu..., terus.... dan... (Willis, 2004, h. 166)

Tujuan dorongan minimal agar konseli terus berbicara dan dapat mengarah agar pembicaraan mencapai tujuan.



Dorongan minimal diberikan pada saat konseli akan mengurangi atau menghentikan pembicaraannya dan pada saat konseli kurang memusatkan pikirannya pada pembicaraan atau pada saat konselor ragu atas pembicaraan konseli.

Contoh dialog :

Konseli : " Saya putus asa... dan saya nyaris... " (konseli menghentikan pembicaraan)

Konselor: " ya..."

Konseli : " nekad bunuh diri"

Konselor: " lalu..."

2) Refleksi

Refleksi adalah teknik konseling untuk menangkap perasaan, pikiran, dan pengalaman konseli kemudian memantulkan kembali kepada konseli tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman sebagai hasil pengamatan konselor terhadap perilaku verbal dan non verbalnya (Willis, 2004, h 184). Tujuan keterampilan merefleksi adalah agar konselor dapat merespon secara tepat dan akurat perasaan, pikiran dan pengalaman dalam pernyataan konseli.

Terdapat tiga jenis refleksi, yaitu:

- a) Refleksi perasaan, yaitu keterampilan atau teknik untuk dapat menangkap perasaan konseli sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal konseli kemudian memantulkan perasaan tersebut kepada konseli.

Contoh :

Konseli : "Guru itu sialan. Saya membencinya.
Saya tidak akan mengikuti pelajarannya.



Konselor : “tampaknya komentar yang diberikan guru pada “sasi” membuat “sasi” tersinggung dan marah.

- b) Refleksi pikiran, yaitu teknik untuk menangkap ide, pikiran, dan pendapat konseli sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal konseli kemudian memantulkannya pada konseli.

Contoh :

Konseli : “saya tidak mengerti, apa yang ayah inginkan saya lakukan”

Konselor : “ apakah ananda berpikir ayah ananda meminta ananda melakukan sesuatu yang tidak mungkin ananda penuhi”

- c) Refleksi pengalaman, yaitu teknik untuk menangkap pengalaman-pengalaman konseli sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal konseli kemudian memantulkannya pada konseli.

Contoh :

Konseli : “saya sangat terkejut dan tidak menyangka akan dimarahi “pa Amri” di depan kelas, biasanya “pa Amri” senang humor”

Konselor : “ selama ini respon “pa Amri” terbuka terhadap tindakan-tindakan siswa, sehingga nanda tidak menyadari kalau tindakan yang dilakukan mungkin melewati batas dalam pandangan pa Amri”



3) Empati

Empati adalah kemampuan untuk memahami secara tepat perasaan, pikiran dan pengalaman konseli sehingga konselor dapat merasakan apa yang sedang dirasakan oleh konseli (Willis, 200, h 161). Empati tidak dapat dipisahkan dengan *attending*, artinya tanpa *attending* maka tidak akan ada empati. Untuk melakukan empati maka konselor harus mampu mengosongkan perasaan dan pikiran egoistik, serta harus mampu memasuki dunia dalam konseli. Tujuan empati agar konseli merasa diperhatikan, dipahami, didukung serta dihargai harkat dan martabatnya. Empati membuat konselor menerima konseli sebagaimana adanya, mengerti serta menghargai nilai dan sistem nilai konseli. Konselor tidak bersikap menghakimi, menyalahkan atau membenarkan. Konselor bersikap hormat dan manusiawi terhadap orang lain dan sistem nilai yang dianutnya.

Menurut Willis (2004, h 161) terdapat dua macam empati, yaitu:

- a) Empati primer, yaitu bentuk empati yang hanya berusaha memahami perasaan, pikiran dan keinginan konseli, dengan tujuan agar konseli dapat terlibat dan terbuka.

Contoh ungkapan empati primer :

- (1) Saya merasakan kesedihan yang anda rasakan.
- (2) Saya memahami pikiran anda yang membuat anda tidak setuju dengan tindakan yang dilakukan teman anda
- (3) Saya mengerti keinginan anda untuk pergi bersama teman-teman kelas anda.

- b) Empati tingkat tinggi, yaitu empati apabila kepekaan konselor terhadap perasaan, pikiran keinginan serta



pengalaman konseli lebih mendalam dan menyentuh konseli karena konselor ikut dengan perasaan tersebut. Keikutan konselor tersebut membuat konseli tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi hati yang terdalam, berupa perasaan, pikiran, pengalaman termasuk penderitaannya.

Contoh ungkapan empati tingkat tinggi:

Konselor: Saya merasakan kesedihan yang Anda rasakan, dan saya ikut terluka dengan pengalaman Anda alami”.

4) Paraphrase

Teknik paraphrase adalah untuk menangkap pesan utama yang disampaikan konseli, kemudian menyatakan kembali dengan kalimat yang mudah dan sederhana dengan bahasa konselor sendiri (Willis, 2004, h 164). Ada empat tujuan utama paraphrase, yaitu (1) untuk menegaskan pada konseli bahwa konselor bersama konseli, dan berusaha memahami apa yang dikatakan konseli, (2) mengendapkan apa yang dikatakan konseli secara lebih ringkas, (3) memberi arah wawancara konseling, (4) mengecek kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan konseli. Kalimat dapat diawali dengan kata “apakah atau tampaknya”

Contoh 1:

Konseli: “Itu suatu pekerjaan yang baik, akan tetapi saya tidak mengambilnya. Saya tidak tahu mengapa demikian?”

Konselor: “Tampaknya Anda masih ragu”.

Contoh 2:



Konseli “Ibu saya tidak mengizinkan saya masuk pesantren, padahal saya sangat menginginkannya, sebenarnya ibu saya tidak mengizinkan saya meninggalkan kota ini”.

Konselor: Apakah kamu merasakan bahwa ibumu sebenarnya takut berpisah denganmu?.

Paraprse yang efektif akan sering diikuti dengan kata-kata “ya” atau “benar/betul” secara spontan dari konseli.

5) Menyimpulkan sementara

Teknik menyimpulkan adalah teknik untuk meringkas atau menyimpulkan apa yang telah dikemukakan konseli pada proses konseling. Teknik menyimpulkan sementara bertujuan untuk (1) memberikan kesempatan pada konseli untuk mengambil kilas kilas balik (*feed back*) dari hal-hal yang telah dibicarakan, (2) untuk menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap, (3) mempertajam fokus pada wawancara konseling. Teknik menyimpulkan sementara dapat dilakukan pada setiap saat yang dipandang perlu oleh konselor.

Contoh:

Konselor : Setelah kita berdiskusi beberapa waktu alangkah baiknya jika kita simpulkan terlebih dahulu agar jelas hasil pembicaraan kita sampai saat ini. Menurut Ananda apa kesimpulan sementara pembicaraan kita?

6) Menyimpulkan

Pada akhir sesi konseling konselor membantu konseli untuk menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang terkait bagaimana keadaan perasaan konseli saat ini setelah mengikuti proses konseling, dan membantu memantapkan rencana yang telah disusun konseli.



Contoh:

Konselor: Setelah berdiskusi selama satu jam, tibalah saatnya kita membuat kesimpulan akhir sebelum kita mengakhiri konseling

7) **Memimpin**

Teknik memimpin adalah teknik konselor dalam memimpin percakapan agar pembicaraan dalam wawancara konseling tidak menyimpang dari permasalahan sehingga tujuan konseling dapat tercapai (Lubis, 2011, h 99). Keterampilan memimpin bertujuan agar konseli tidak menyimpang dari fokus pembicaraan dan agar arah pembicaraan lurus kepada tujuan konseling.

Contoh

Konseli: saya mungkin berpikir juga tentang masalah hubungan dengan pacar. Tapi bagaimana ya...?

Konselor: sampai saat ini kepedulian ananda tertuju kepada usaha dalam belajar agar mencapai nilai yang terbaik dalam ujian. Mungkin ananda tinggal merinci kepedulian itu. Apakah pacaran termasuk dalam hal yang akan mendukung pada usaha pencapaian nilai?"

8) **Fasilitating**

Adalah suatu keterampilan membuka komunikasi agar konseli dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas. Komunikasi dan partisipasi diharapkan meningkat sehingga proses konseling berjalan efektif (Willis, 2004, h 170).



Contoh:

Konselor: saya yakin anda akan berbicara apa adanya ,
karena saya akan mendengarkan dengan sebaik-baiknya.

9) Konfrontasi

Keterampilan konfrontasi adalah cara mengarahkan/ menunjukkan perhatian konseli pada ketidaksesuaian terhadap dua hal yang dinyatakan konseli (inkonsistensi), atau di antara ungkapan verbal dan non verbal konseli (kontradiksi). Konseli biasanya belum menyadari ketidaksesuaian, sehingga konselor membantu menyadarkan agar konseli menghadapi diri sendiri dengan jujur. Menurut Gladding (2012, h 193) konfrontasi yang baik dan tepat dapat menumbuhkan dan mendukung pengamatan yang jujur terhadap diri sendiri. Tujuannya teknik konfrontasi adalah agar konseli memahami dirinya, dan mengurangi kesenjangan pikiran yang dialaminya.

Contoh:

Konselor: Bagaimana keadaan Ananda?

Konseli: Baik-baik saja ... semuanya beres. (berbicara sangat lambat dengan nada suara rendah, bermuka suram, menundukkan kepala)

Konselor: Ananda mengatakan semuanya baik baik saja, tetapi wajah Ananda terlihat sedih, nampaknya ada yang mengganggu perasaan ananda, betulkah demikian?.

10) Diam

Pada proses konseling ada kalanya seorang konselor perlu bersikap diam. Menurut Corey (2007, h 407) keheningan memiliki banyak arti, antara lain memberi kesempatan pada konseli (1) memikirkan hal-hal yang telah dibicarakan



sebelumnya, (2) mengevaluai pemahaman tertentu yang baru diperolehnya, (3) menetapkan apa yang akan dikatakan. Tujuan teknik diam adalah (1) menunggu konseli yang sedang berpikir, (2) sebagai protes jika konseli berbicara berbelit-belit, (3) menunjang perilaku attending dan empati sehingga konseli bebas berbicara.

Contoh:

Konseli : saya tidak senang dengan perilaku Guru itu ...
dan saya ..." (berpikir)

Konselor : (diam)

Konseli : Saya harus Bagaimana ... saya tidak tahu ..."

Konselor : (diam)

11) Pertanyaan terbuka

Menurut Corey (2007, h 346) satu bentuk pertanyaan yang dirasakan berguna untuk membangkitkan pikiran tertentu adalah pertanyaan terbuka. Pertanyaan terbuka yaitu teknik untuk memancing siswa agar mau berbicara mengungkapkan perasaan, pengalaman dan pemikirannya dapat digunakan teknik pertanyaan terbuka (*opened question*). Tujuan teknik pertanyaan terbuka adalah memberikan pertanyaan-pertanyaan yang bertujuan untuk memperoleh kemungkinan jawaban baru yang lain dan merangsang untuk berbicara.

Pertanyaan menolong seseorang untuk melakukan suatu wawancara, misalnya mengadakan diskusi, membantu mengorek keterangan dari konseli, juga menolong konseli untuk mengungkapkan aspek-aspek tertentu dari permasalahannya. Pertanyaan yang diajukan sebaiknya tidak menggunakan kata tanya mengapa atau apa sebabnya. Pertanyaan semacam ini akan menyulitkan konseli, jika dia tidak tahu alasan atau sebab-sebabnya.



Oleh karenanya, lebih baik gunakan kata tanya apakah, bagaimana, adakah, dapatkah.

Pertanyaan-pertanyaan yang baik untuk memulai wawancara, misalnya:

- a) Apa yang anda ingin kemukakan sekarang?”
- b) Bagaimana keadaan anda sesudah pertemuan kita yang terakhir?”
- c) Dapatkan anda mengungkapkan lebih banyak lagi tentang apa yang terjadi pada anda kepada saya?”
- d) Bagaimana perasaan anda terhadap apa yang anda katakan kepada saya tadi?”
- e) Bagaimana perasaan anda selanjutnya?”

Pertanyaan yang kurang baik:

- a) Menggunakan banyak pertanyaan tertutup.
- b) Menggunakan pertanyaan yang beruntun dan membutuhkan jawaban yang beruntun pula.

Contoh:

Dapatkah anda kemukakan hal itu kepada saya?
Dimana terjadinya peristiwa itu? Kapan hal itu terjadi?”

- c) Mengajukan pertanyaan mulai dengan kata “mengapa”.
Pertanyaan mengapa biasanya menyulitkan konseli untuk memberikan jawaban yang lebih baik. Konseli akan merasa tersudutkan atau harus mencari alasan. Sebaiknya pertanyaan dimulai dengan kata tanya apa, bagaimana atau dapatkah, karena memberikan ruang lingkup yang jelas bagi konseli untuk bergerak sekitar pokok permasalahannya.

Contoh : “mengapa anda membanting pintu?”

- d) Mengajukan pertanyaan dimana jawaban sebenarnya sudah termasuk dalam pertanyaan.



Contoh:

Apakah anda tidak menyenangnya, lalu anda tidak mau lagi berbicara dengan pacar anda?”

12) Pertanyaan Tertutup

Dalam konseling tidak selamanya harus menggunakan pertanyaan terbuka, dalam hal-hal tertentu dapat pula digunakan pertanyaan tertutup. Menurut Gladding (2012, h 164) pertanyaan tertutup adalah pertanyaan yang membutuhkan tanggapan spesifik dan terbatas, seperti ya atau tidak. Pertanyaan tertutup cukup efektif untuk menggali banyak informasi dalam waktu singkat. Pertanyaan tertutup biasanya diawali dengan kata apakah. Tujuan pertanyaan tertutup untuk : (1) mengumpulkan informasi; (2) menjernihkan atau memperjelas sesuatu; dan (3) menghentikan pembicaraan konseli yang melantur atau menyimpang jauh.

Contoh dialog :

Konselor : apakah Anda senang berkenalan dengan orang lain ?

Konseli : Ya

Konselor : Biasanya Anda menempati peringkat berapa?

Konseli : peringkat empat.

13) Klarifikasi

Keterampilan klarifikasi (menjernihkan) yaitu cara yang digunakan untuk mengungkapkan kembali secara tepat isi pernyataan konseli dengan menggunakan kata-kata konselor sendiri untuk mengklarifikasi maksud konseli. (Gadding, 2012, h 184). Keterampilan klarifikasi digunakan ketika konseli menyampaikan pernyataan atau ucapan-ucapan yang sama-samar, kurang jelas, dan agak



meragukan. Tujuan klarifikasi adalah (1) mengundang konseli untuk menyatakan pesannya dengan jelas, ungkapan kata-kata yang tegas, dan dengan alasan yang logis (2) agar konseli menjelaskan, mengulang, dan mengilustrasikan perasaannya.

Contoh 1:

Konseli : Begini Pak, saya sekarang ini dalam keadaan sulit. “ Setelah lulus nanti saya ingin masuk pesantren, tetapi ibu menginginkan saya masuk SMP. Katanya, masuk SMP lebih baik dari pada masuk pesantren”.

Konselor : “Apakah yang anda maksud dengan sulit adalah menjelaskan alasan keinginan anda masuk pesantren pada ibu anda?”.

Contoh 2:

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

Konselor : Bisakah Ananda sampaikan kepada saya, siapakah diantara mereka berdua yang selalu mengambil keputusan dalam keluarga Anda?

14) Respon sebab akibat

Respon sebab akibat adalah aktivitas konselor menyimpulkan pembicaraan konseli berdasarkan hubungan sebab dan akibat dari peristiwa.

Contoh :

Konseli : nilai-nilai yang saya peroleh tidak pernah memuaskan, saya memang tidak pintar, saya sudah berusaha tetapi karena bodoh saya tetap tidak dapat nilai yang bagus

Konselor : anda berpikir anda kurang pintar, karena nilai yang anda peroleh kurang memuaskan



15. Respon mengurutkan

Respon mengurutkan merupakan aktivitas konselor untuk menyimpulkan pembicaraan konseli berdasarkan urutan waktu atau berdasarkan urutan kepentingan.

Contoh :

Konseli :saya tidak memiliki siapapun yang mendukung saya, teman-teman saya saat ini tidak ada yang mau berteman dengan saya, ibu saya sibuk bekerja setelah ayah meninggal 5 tahun yang lalu.

Konselor :anda merasa kesepian, ayah anda meninggal, ibu anda sibuk bekerja dan anda merasa tidak memiliki teman yang dekat dengan anda.

c. Personalisasi

1) Personalisasi masalah

Personalisasi masalah adalah upaya menstimulasi konseli untuk menganalisa kekurangan dan kesulitan yang akan dihadapi dalam menyelesaikan masalah/ melaksanakan keputusan perilaku yang akan dipilih.

Contoh :

Konselor : Ananda katakan tidak ingin terlambat lagi datang kesekolah, hal-hal apa yang sulit Ananda lakukan sehingga Ananda kemungkinan besar akan kesiangan

2) Personalisasi potensi

Personalisasi potensi adalah upaya untuk menstimulasi konseli memikirkan kelebihan/ kemampuan diri maupun dukungan dari lingkungan dalam menyelesaikan masalah atau melaksanakan keputusan alternatif perubahan perilaku

Contoh :

Konselor : coba Ananda pikirkan apa yang anda miliki yang dapat dipergunakan agar keputusan Ananda dapat dilakukan?



d. Initiating

1) Merencanakan program bersama konseli.

Merencanakan program adalah aktivitas konselor untuk menetapkan langkah-langkah operasional yang akan dilakukan untuk dapat mencapai perubahan perilaku yang diinginkan.

Contoh :

Konseli menetapkan tujuan perubahan perilaku “tidak kesiangkan berangkat ke sekolah”.

Konselor : mari kita tetapkan langkah-langkah agar kamu tidak kesiangkan ke sekolah. Bagaimana kalau kita mulai dengan mengatur waktu tidur ?

2) Penjadwalan

Penjadwalan adalah aktivitas konselor untuk menetapkan waktu melaksanakan aktivitas berdasarkan program yang disusun

Contoh :

Konselor : mulai kapan kamu akan memulai melakukan langkah pertama dari program yang kamu rencanakan?, maukah kita tetapkan waktu dengan rinci agar rencana tidak hanya akan menjadi niat saja

3) Penguatan – Penolakan

Dalam proses konseling kadang-kadang konseli sudah menemukan alternatif jalan keluar, mereka hanya membutuhkan dukungan dalam melakukannya. Bagi konseli yang baru mengalami situasi yang tidak menyenangkan, konselor menggunakan teknik penguatan agar konseli tabah dan tetap tegar dalam musibah yang dialaminya.



Contoh penguatan terhadap rencanan positif yang akan dilakukan konseli:

Konseli: Pak, nilai *try out* pertama saya sangat mengecewakan karena saya banyak bermain dan jarang belajar, tetapi saya berjanji pada diri saya sendiri akan mengurangi bermain dan lebih giat dalam belajar.

Konselor : bagus, Anda pasti bisa, dan nilai *try out* Anda berikutnya insya Allah akan naik.

Contoh penguatan terhadap tingkah laku positif yang telah dilakukan konseli:

Konseli: Pak, kemarin saya dimarahi Ibu Rita karena saya belum mengerjakan tugas sekolah, kebetulan saya dua hari tidak masuk sekolah karena sakit dan ketika malam hari akan mengerjakan tugas listrik di komplek perumahan daya padam. Tadi saya sudah mohon maaf dan menjelaskan duduk persoalannya, akhirnya beliau memaafkan.

Konselor: Bagus, Anda sudah berani meminta maaf pada Ibu Rita dan menjelaskan duduk persoalannya.

Contoh penguatan yang digunakan untuk mengurangi beban psikis konseli dengan cara mengemukakan bahwa jika pengalaman yang sama menimpa orang lain akan menimbulkan dampak kesedihan yang sama.

Konselor: Pak, saya merasa sedih, karena baru saja saya mendapat telepon dari ayah saya bahwa adik saya masuk rumah sakit.

Konselor: Setiap kakak yang menyayangi adiknya pasti sedih mendengar kabar adiknya masuk rumah sakit.

Contoh penguatan agar konseli melaksanakan rencana tindakan yang sudah ditetapkan.



Konselor : kita sudah mendiskusikan apa yang dapat dilakukan, saya yakin Ananda akan mampu melakukannya.

Teknik penolakan adalah teknik yang digunakan oleh konselor untuk melarang konseli melakukan rencana yang akan membahayakan atau merugikan dirinya atau orang lain. Ada dua jenis penolakan, yaitu penolakan secara halus, dan penolakan secara terang-terangan atau langsung.

Contoh:

Konseli: Pak, kemarin teman karib saya mengkhianati saya. Saya sangat sakit hati dengan peristiwa itu, dan mulai saat ini saya tidak akan menyapa dan berteman dengan dia sampai kapanpun

Konselor: Coba kamu pikirkan masak masak, apa yang akan terjadi pada dirimu jika tindakan itu kamu lakukan. (penolakan halus)

Konselor: Apakah dengan tidak berteman lagi dengan temanmu, sakit hati dan masalah yang kamu hadapi selesai?.Bukankah Ananda rugi dua kali, pertama annada sakit hati dan kedua Ananda kehilangan teman.(penolakan terang-terangan/langsung).

Konselor juga dapat melakukan penguatan negative untuk mengingatkan konseli resiko yang akan dihadapi jika tidak berkomitmen pada rencana yang telah ditetapkan.

Contoh :

Konselor : 'kita sudah meluangkan waktu yang cukup lama untuk mendiskusikan penyelesaian masalah, jika Ananda tidak mulai melaksanakan rencana yang ditetapkan, apa yang kita lakukan akan sia-sia saja.



4) Pengembangan komitmen

Pengembangan komitmen adalah aktivitas konselor untuk memfasilitasi konseli menetapkan monitoring dan evaluasi perubahan perilaku yang diharapkan terjadi pada dirinya

Contoh :

Konselor : apa indikator kamu berhasil melakukan rencana mu ?,

siapa yang kamu harapkan memberikan respon terhadap perubahan perilaku mu?,

bolehkah saya tahu apakah sudah terjadi perkembangan penyelesaian masalah yang kamu lakukan ?

D. Aktivitas Pembelajaran

1. Peserta memahami konsep keterampilan dasar konseling melalui metode jigsaw.

Langkah-langkah aktivitas pembelajaran dengan metode Jigsaw adalah sebagai berikut dilakukan:

- a. Membentuk kelompok heterogen yang beranggotakan 4 – 6 orang. (kelompok asal)
- b. Setiap orang dalam setiap kelompok bertanggung jawab terhadap penguasaan materi tertentu (keterampilan dasar konseling tertentu)
- c. Orang yang bertanggung jawab terhadap penguasaan materi yang sama (keterampilan dasar konseling yang sama) berkumpul dalam satu kelompok untuk berdiskusi, dan saling membantu terhadap penguasaan materi tersebut. (disebut kelompok ahli)
- d. Setelah memahami dan menguasai materi, orang dalam kelompok ahli kembali ke kelompok asal, kemudian menjelaskan materi secara bergantian kepada rekan satu kelompoknya.
- e. Tiap kelompok secara bergantian mendemonstrasikan keterampilan dasar atas dasar pemahaman konsep/ materi. Audience kelompok berperan sebagai observer dan memberikan masukan.



E. Latihan

Pendalaman pemahaman konsep peserta dilakukan melalui latihan mengimplementasikan keterampilan dasar konseling melalui kegiatan simulasi. Adapun langkah-langkah simulasi yaitu ;

1. Bentuk kelompok @ 4 orang
2. Dua orang anggota kelompok berperan sebagai konselor-konseli melakukan *attending* bergantian peran.
3. Dua orang anggota kelompok berperan sebagai pengamat melakukan penilaian terhadap proses simulasi yang terjadi menggunakan lembar kerja 2 dan 3.
4. Perwakilan setiap kelompok melakukan refleksi terhadap hasil praktek simulasi.
5. Diskusikan bersama dengan seluruh peserta dipimpin pelatih :
 - a. Apa yang terjadi ketika bermain peran berlangsung pada tiap tahap/yang dilakukan oleh masing-masing peran?
 - b. Bagaimana perasaan dan pikiran konselor di tiap-tiap tahap? Bagaimana perasaan konseli di tiap-tiap peran? Apa yang terjadi?
 - c. Pelatih mencatat ungkapan peserta dengan menggunakan lembar kerja pada *flipchart* atau *white board*
 - d. Melakukan evaluasi mengenai manfaat latihan bagi peserta

Lembar Kerja

¹ Lembar Kerja 1. Refleksi Simulasi

	Konselor		Konseli	
	Pikiran	Perasaan	Pikiran	Perasaan
Bermain peran 1				
Bermain peran 2				

Lembar Kerja 2. Evaluasi Perilaku *Attending*

Nama Peserta :

Tanggal :

No	Aspek yang dinilai	Pengamat I	Pengamat II	Pelatih
I	Muka 1. Ekspresi wajah 2. Mata			
II	Kepala 1. Anggukan/geleng 2. Posisi			
III	Posisi Tubuh 1. Posisi badan (tubuh) 2. Jarak Konselor – konseli 3. Posisi duduk			
IV	Tangan/Lengan 1. Variasai gerakan 2. Isyarat 3. Menyentuh 4. Gerakan untuk menekankan ucapan			
V	Mendengarkan 1. Kesabaran 2. Diam 3. Perhatian 4. Respon terhadap unsur pesan 5. Merespon pesan dengan tepat			

(Willis, 2009 kompilasi yusi, 2016)

Keterangan:

Penilaian dengan menggunakan huruf:

B = Baik

S = Sedang

K = Kurang

Aspek-aspek yang dinilai pada perilaku *attending* yang dikatakan kategori baik, sedang dan kurang adalah sebagai berikut:

- ✓ **Kategori Baik**, artinya bahwa peserta telah menampilkan perilaku *attending* sesuai dengan asumsi teoritis yang dibutuhkan oleh konseli. Suatu penampilan konselor yang *attending* tentu akan membuat konseli senang dan mau terlibat dalam pembicaraan dengan konselor secara terbuka.



- ✓ **Kategori Sedang**, artinya bahwa peserta menampilkan perilaku *attending* cukup sesuai dengan asumsi teoritis yang dibutuhkan oleh konseli.
- ✓ **Kategori Kurang**, artinya bahwa peserta menampilkan perilaku *attending* kurang sesuai dengan asumsi teoritis yang dibutuhkan oleh konseli.

Lembar Kerja 3. Kriteria Penilaian Perilaku *Attending* (Penampilan Konselor)

No	Aspek	Baik	Tidak Baik
I	Muka 1. Ekspresi wajah	Cerah, ceria, dan tenang.	Kaku, muram & melamun.
	2. Mata	Melakukan kontak mata, alamiah/spontan, melihat saat yang lain berbicara.	Mengalihkan pandangan terutama saat yang lain berbicara.
II	Kepala 1. Anggukan/geleng	Melakukan anggukan jika setuju, menggeleng jika tidak setuju	Kaku
	2. Posisi	Tegak	Miring/kebelakang/menunduk
III	Posisi Tubuh 1. Posisi badan (tubuh)	Agak condong ke arah konseli	Tegak/kaku, bersandar atau miring.
	2. Jarak Konselor – konseli	Agak dekat ke konseli	Menjauh.
	3. Posisi duduk	Akrab, berhadapan, atau menyamping.	Berpaling, kurang akrab.
IV	Tangan/Lengan 1. Variasi gerakan	Gerakan berubah-ubah sesuai keadaan.	Kaku, monoton
	2. Isyarat	Digunakan	Tidak bertujuan
	3. Menyentuh	Jika perlu	Tak karuan
	4. Gerakan untuk menekankan	Untuk menekankan	Tanpa makna



No	Aspek	Baik	Tidak Baik
	ucapan	ucapan konselor.	
V	Mendengarkan		
	1. Kesabaran	Sampai ucapan konseli selesai.	Memutus pembicaraan konseli.
	2. Diam	Menanti saat yang tepat.	Bicara terus tanpa diam.
	3. Perhatian	Terarah lawan bicara.	Terpecah, buyar.
	4. Merespon berdasarkan usur pesan	Mengajukan pertanyaan/ pernyataan untuk mengelaborasi unsur pesan (apa, mengapa, bagaimana, siapa, kapan, dimana)	Merespon berdasarkan apa yang dipikirkan konselor perlu diketahui tentang masalah konseli
	5. Merespon pesan secara tepat	Memberikan respon berdasarkan pemahaman atas isi pesan	Merespon berdasarkan apa yang dipikirkan konselor sehingga fokus pembicaraan berubah

(Willis, 2009 dgn kompilasi Yusi, 2016)

Latihan Soal

- Untuk merespon pesan utama atau esensi yang disampaikan konseli, maka konselor menggunakan keterampilan
 - Konfrontasi
 - Refleksi
 - Eksplorasi
 - Paraphrase*
- Keterampilan konseling yang selalu digunakan dalam setiap tahap proses konseling adalah
 - Dorongan minimal
 - Atending*
 - Paraphrase*
 - Klarifikasi



3. Konselor: Saya yakin Anda dapat menjelaskan lebih jauh ide Anda tentang sekolah sambil belajar.
Dalam merespon konselor menggunakan keterampilan
- Paraphrase*
 - Klarifikasi
 - Eksplorasi
 - Inisiasi
4. Konselor: Saya dapat memahami kesedihan yang Ananda rasakan atas meninggalnya ibu Ananda.
Dalam merespon konselor menggunakan keterampilan
- Refleksi
 - Paraphrase*
 - Responding
 - Empati
5. Konseli : “Orang tua saya sudah tiada, dan kini saya hidup sebatangkara. Saya sedih dan bingung Pak”. Respon konselor yang dipandang paling tepat atas ungkapan konseli tersebut adalah ...
- Konselor: “Orang tua ananda sudah tiada, dan kini ananda hidup sebatangkara. Lalu ananda bingung”. Diam sebentar. Konselor: “Bolehkah saya mengetahui, apa yang dimaksud bingung oleh ananda?”
 - Konselor: “Karena orang tua ananda sudah tiada jadi ananda bingung”. Diam sebentar. Konselor : “Apakah kesimpulan saya salah. Bagaimana menurut ananda?”
 - Konselor: “Sebaiknya ananda serahkan segalanya kepada Yang Maha Kuasa sebab itu semua takdir dariNya. Sadarlah bahwa apa yang terjadi ini merupakan yang terbaik bagi ananda. Jadi ananda harus bersabar”.
 - Konselor : “Saya merasakan kesedihanmu, tentu ananda merasa kehilangan. Saya yakin ananda mampu menghadapinya karena ananda datang untuk mencari bantuan. Maukah ananda menceritakan apa saja yang ananda hadapi setelah ayah dan ibunda tidak ada?



6. Konseli: Biasanya dia baik dengan saya, tiba-tiba sekarang memusuhi saya.

Konselor: Apakah yang Anda maksudkan perilakunya tidak konsisten terhadap Anda?

Dalam merespon konselor menggunakan keterampilan

- a. *Paraphrasing*
- b. Klarifikasi
- c. Eksplorasi
- d. Refleksi

7. Konselor : Saya kira pendapat ananda mengenai hal itu baik sekali, dapatkah Ananda menguraikannya lebih lanjut?

Dalam merespon, konselor mengimplementasikan keterampilan ...

- a. Refleksi
- b. Eksplorasi
- c. *Paraphrase*
- d. Klarifikasi

8. Konselor: Tampaknya wajahmu terlihat begitu mendung, seperti ada yang sedang mengganggu perasaanmu.

Dalam merespon konselor menggunakan keterampilan

- a. Klarifikasi
- b. Atending
- c. Refleksi
- d. Empati

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

Konselor: Anda mengatakan bahwa dia tidak menyakiti Anda, tetapi mengapa saya melihat wajah Anda begitu sedih ketika mengatakan itu ?

Dalam merespon konselor menggunakan keterampilan

- a. Konfrontasi
- b. Klarifikasi



- c. Refleksi
 - d. Empati
10. Konseli: saya ...ti...dak sanggup menahan pen...deri...tan ini..
Konselor: emm..., lalu...
Dalam merespon konselor menggunakan keterampilan
- a. Empati
 - b. Memimpin
 - c. Dorongan minimal
 - d. *Attending*

F. Rangkuman

Keterampilan dasar konseling diterapkan konselor atau guru Bimbingan dan Konseling dalam rangka mengembangkan proses layanan konseling sejak langkah paling awal sampai paling akhir. Keterampilan dasar konseling terbuka untuk dipakai, bahkan sebagian besar di antaranya *harus* diterapkan, dalam melayani semua “jenis” konseli dengan aneka masalah yang dihadapi. Variasi penggunaan keterampilan dasar konseling tergantung pada dinamika perkembangan proses layanan dan konten khusus yang direncanakan.

Di dalam keseluruhan proses layanan konseling seringkali muncul hal-hal khusus yang secara spesifik merupakan tujuan yang hendak dicapai. Konseli perlu menjalani seperangkat kegiatan yang secara langsung mengarah kepada dicapainya tujuan khusus melalui penerapan teknik-teknik konseling dari pendekatan konseling yang sesuai dengan tujuan khusus. Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling memfasilitasi konseli untuk melatih dan mengembangkan diri agar memiliki kompetensi khusus untuk terwujudnya hal-hal yang ingin dicapai itu. Dengan demikian, dalam keseluruhan pengembangan proses layanan konseling melalui keterampilan dasar konseling. Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling menerapkan teknik-teknik konseling dari pendekatan konseling yang sesuai untuk mencapai tujuan spesifik yang diperlukan konseli. Tujuan spesifik dapat berupa kompetensi yang diperoleh melalui perubahan berpikir maupun perubahan tingkah laku.



Teknik-teknik konseling dalam konseling merupakan teknik-teknik yang terikat dalam pendekatan dan teori-teori konseling. Penggunaan teknik-teknik konseling digunakan secara utuh sesuai prosedur/ tahapan konseling dari suatu pendekatan/ teori atau penggunaan teknik-teknik konseling pada suatu rancangan konseling dengan pendekatan integratif.

Artinya penggunaan teknik-teknik konseling tergantung pada pilihan pendekatan dan teori yang dinilai tepat digunakan sesuai kebutuhan layanan atas dasar analisa permasalahan yang dihadapi konseli. Cara memilih pendekatan/ teknik konseling didasarkan atas pertimbangan :

1. kebutuhan bantuan atas penetapan masalah

Pada konteks Bimbingan dan Konseling, individu yang memerlukan layanan bantuan disebut konseli. Konseli adalah individu yang normal tetapi memiliki masalah atau hambatan dalam menjalani kehidupan. Masalah ditetapkan berdasarkan konsep individu mengalami *Lack of psychological strength* (keterbatasan kekuatan psikologis). Konseli adalah individu yang sedang berkembang sehingga konseling merupakan fasilitasi untuk mencapai kematangan perkembangan sehingga perilaku yang dihasilkan merupakan optimalisasi perkembangan. Kebutuhan bantuan adalah intervensi untuk mengembangkan kemampuan/ keterampilan psikologis yang harus dimiliki konseli untuk menjalani kehidupan secara sehat (*wellness*) (Cavanagh, 2011).

Contoh pemetaan penggunaan teknik pada prediksi kebutuhan bantuan, tersaji pada tabel E.1.

Tabel E.1 Pemetaan Teknik berdasarkan kebutuhan bantuan

Kebutuhan bantuan	Pendekatan	Teknik
Kekurang mampuan dalam mengelola perilaku	Behavioral	a. positif reinforcement 1. premack principle 2. behavior chart



		3. token economy 4. behavioral contract b. punishment 1. extinction 2. time out 3. response cost 4. overcorrection
Kekurang mampuan dalam mengarahkan dan mengembangkan potensi	Humanistik	1. hubungan antara konseli dengan konselor 2. kepribadian konselor
Kekurang mampuan dalam mengelola dinamika perilaku	Psikodimak – Adler	1. I-message 2. Acting as if 3. Spitting in the soup 4. The mutual storytelling 5. Paradoxical intention
Kekurang mampuan mengekspresikan diri dalam kehidupan	Eksistensial	memprabadikan pengalaman konseli sebagai cara untuk menjalani kehidupan
Kekurang mampuan dalam menjalin relasi yang sehat	Transaksiaonal Analisis	1. Ego gram – analisis struktural 2. Analisis transaksional 3. Analisis permainan



		4. Analisis skrip
Kekurang mampuan/ keterampilan mengelola cara berpikir	Cognitif	1. Self talk 2. Visual/ guided imagery 3. Reframing 4. Thought stopping 5. Cognitive restructuring
Kekurang mampuan membuat keputusan	Brief Counseling	1. Scaling 2. exception 3. problem free talk 4. miracle question 5. faggging the minefield
Kekurang mampuan menampilkan perilaku sosial	Sosial Learning	1. modeling 2. behavioral rehearsal 3. Role play
Kekurang mampuan mengelola perilaku karena cara berpikir dan cara berperasaan yang kurang tepat	CBT	1. REBT 2. Bibliotherapy 3. Deep breathing 4. PMRT (progressive muscle relaxation training) 5. Systematic desensitization 6. stress inoculation training
Kekurang mampuan memahami posisi diri	Gestalt	1. empty chair 2. body movement and exaggeration 3. role reversal



Sumber : Erford, at.all, 2010

Penjelasan tentang teknik konseling dalam pendekatan / teori konseling secara khusus tersaji pada kegiatan pembelajaran berikutnya.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Kriteria Ketuntasan Minimal untuk kegiatan pembelajaran ini adalah 80 %. Apabila peserta menguasai 80%, maka peserta dinyatakan lulus dan dapat meneruskan pada kegiatan pembelajaran berikutnya. Apabila peserta menguasai kurang dari 80 %, maka peserta harus mengulang kembali membaca kegiatan pembelajaran 1 sehingga mencapai penguasaan minimal 80%.

I. Kunci Jawaban

1. D
2. B
3. C
4. D
5. D
6. A
7. B
8. C
9. A
10. C



KEGIATAN PEMBELAJARAN 2:

TEKNIK KONSELING PERILAKU (BEHAVIORAL)

A. Tujuan

Setelah mengikuti materi teknik konseling perilaku (Perilaku (Behavioral), peserta diklat diharapkan memiliki kecakapan dalam mengenali, membedakan, membandingkan, memilih dan menggunakan teknik - teknik konseling perilaku (Perilaku (Behavioral)).

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengenali teknik-teknik konseling perilaku (Behavioral).
2. Membedakan teknik-teknik konseling Perilaku (Behavioral)
3. Membandingkan teknik-teknik konseling Perilaku (Behavioral)
4. Memilih dan menggunakan teknik-teknik konseling perilaku (Behavioral)

C. Uraian Materi

1. Tujuan Konseling Perilaku (Behavioral)

Tujuan konseling perilaku (Behavioral) berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli. Tujuan khusus antara lain sebagai berikut.

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru proses belajar konseli
- b. Penghapusan hasil belajar konseli yang tidak adaptif
- c. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari bagi konseli
- d. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*).
- e. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang *maladaptive*, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.



- f. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

2. Deskripsi Proses Konseling Perilaku (Behavioral)

Proses konseling adalah proses belajar, konselor membantu terjadinya proses belajar tersebut. Dalam hal ini, Konselor aktif untuk:

- a. Merumuskan masalah yang dialami konseli dan menetapkan apakah konselor dapat membantu pemecahannya atau tidak.
- b. Konselor memegang sebagian besar tanggung jawab atas kegiatan konseling, khususnya penggunaan teknik-teknik dalam konseling
- c. Konselor mengontrol proses konseling dan bertanggung jawab atas hasil-hasilnya.

3. Prinsip Kerja Teknik Konseling Perilaku (Behavioral)

- a. Memodifikasi tingkah laku melalui pemberian penguatan. Konseli di dorong untuk mengubah tingkah laku. Penguatan hendaknya mempunyai daya yang cukup kuat, dilaksanakan secara sistematis dan secara operasional ditampilkan pada tingkah laku konseli.
- b. Mengurangi frekuensi berlangsungnya tingkah laku yang tidak diinginkan.
- c. Memberikan penguatan terhadap respon yang akan mengakibatkan terhambatnya kemunculan tingkah laku yang tidak diinginkan.
- d. Mengkondisikan perubahan tingkah laku melalui pemberian contoh atau model (film, tape recorder, atau contoh nyata langsung).
- e. Merencanakan prosedur pemberian penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan dengan sistem kontrak. Penguatannya dapat berbentuk ganjaran yang berbentuk materi maupun keuntungan sosial.

4. Tahap-tahap konseling

Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling perilaku (Behavioral) adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Tahapan konseling perilaku terdiri atas empat (4) tahap (Komalasari, 2011, h 157) sebagai berikut.

- a. Melakukan asesmen (*assessment*)



Bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini, berhubungan dengan aktivitas nyata, perasaan, dan pikiran konseli. Menurut Kanfer dan Saslow (1969) konselor dapat menggali enam (6) informasi dari konseli, sebagai berikut.

- 1) Analisis tingkah laku bermasalah yang dialami saat ini (tingkah laku khusus).
- 2) Analisis situasi didalam masalah konseli terjadi (analisis tingkah laku sebelumnya yang menghubungkan dengan masalah saat ini).
- 3) Analisis motivasional.
- 4) Analisis *self control*.
- 5) Analisis hubungan sosial.
- 6) Analisis lingkungan fisik-sosial budaya.

Dalam kegiatan asesment konselor melakukan analisis SRC (Coledge, 2002: 201)

S= stimulus dari situasi *antecedent* (pencetus perilaku).

R= respon *behavior* (perilaku yang dipermasalahkan, seperti: tipe tingkah laku, frekuensi tingkah laku, durasi tingkah laku, intensitas tingkah laku).

C= *consequence* (akibat perilaku).

b. Menetapkan Tujuan (*Goal setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Burks dan Engelkes (dalam Horan, 1977) mengemukakan langkah menetapkan tujuan sebagai berikut.

- 1) Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas tujuan yang diinginkan.
- 2) Memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan situasional tujuan belajar dapat diterima dan diukur.



- 3) Memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

c. Implementasi teknik (*technique implementation*)

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi yang tepat untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Pada implementasi teknik, konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara data awal dengan data intervensi. Hal penting yang harus diperhatikan dalam proses implementasi (intervensi) menurut Colledge (2002:204) adalah :

- 1) Konseli dan konselor menyepakati tujuan yang akan di capai
- 2) Kebutuhan target harus diseting secara mutual dengan tahapan kerja yang jelas
- 3) Hubungan yang baik untuk mengurangi perilaku yang tidak perlu
- 4) Mendorong konseli untuk terlibat dan berkomitmen sehingga diperoleh hasil dan dampak yang baik.

d. Evaluasi dan pengakhiran (*evaluation-termination*)

Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling, terminasi meliputi:

- 1) menguji apa yang konseli lakukan terakhir.
- 2) eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling bertambah.
- 3) membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.
- 4) memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.



5. Teknik-teknik Konseling Perilaku (Behavioral)

a. Penguatan (*reinforcement*).

Penguatan terdiri dari penguatan positif dan penguatan negative. Penguatan positif adalah memberikan penguatan yang menyenangkan (berupa hadiah, pujian dll) setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan, tujuannya agar tingkah laku yang diinginkan akan diulang, meningkat dan menetap sehingga menjadi kebiasaan. Penguatan negative adalah penguatan untuk mengurangi/ menghilangkan perilaku negatif.

- 1) Prinsip penerapan penguatan positif sebagai berikut.
 - a) Penguatan positif bergantung pada penampilan tingkah laku yang diinginkan.
 - b) Penguatan diberikan setelah tingkah laku terbentuk.
 - c) Pada tahap awal, proses perubahan tingkah laku yang diinginkan diberi penguatan setiap kali tingkah laku tersebut ditampilkan .
 - d) Ketika tingkah laku yang diinginkan sudah dapat dilakukan dengan baik, penguatan diberikan secara berkala dan pada akhirnya dihentikan .
 - e) Pada tahap ahir, penguatan sosial diikuti dengan penguatan berbentuk benda.
- 2) Langkah pemberian penguatan :
 - a) Mengumpulkan informasi dengan analisis SRC (Stimulus antecedent, Respon behavior and Consequence).
 - b) Memilih tingkah laku target yang ingin ditingkatkan.
 - c) Menetapkan data awal (baseline) perilaku awal.
 - d) Menentukan *reinforcement* yang bermakna.
 - e) Menetapkan jadwal pemberian reinforcement.
 - f) Penerapan *reinforcement* positif.
- 3) Hubungan penguatan (*reinforcement*) dan tingkah laku :
 - a) Reinforcement diikuti oleh tingkah laku.



- b) Tingkah laku yang diharapkan harus diberi reinforcement segera setelah ditampilkan.
 - c) Reinforcement harus sesuai dan bermakna bagi individu maupun kelompok.
 - d) Pujian atau hadiah yang kecil tapi banyak lebih efektif dari pada besar tetapi sedikit.
- 4) Jenis-jenis Penguatan (reinforcement) :
- a) Primary reinforcer atau uncondition reinforcer, yaitu reinforcement yang langsung dapat dinikmati misalnya makanan dan minuman.
 - b) *Secondary reinforcer atau conditioned reinforcer*. Pada umumnya tingkah laku manusia berhubungan dengan ini, misalnya uang, senyuman, pujian, medali, pin, hadiah dan kehormatan.
 - c) *Contingency reinforcement*, yaitu tingkah laku tidak menyenangkan dipakai sebagai syarat agar anak melakukan tingkah laku menyenangkan, misalnya kerjakan dulu PR baru nonton TV, reinforcement ini sangat efektif dalam modifikasi tingkah laku.

Implementasi penguatan positif pada situasi kelompok sebagai berikut.

- a) Pemberian hadiah setiap konseli melakukan aktivitas positif dalam aktivitas Kelompok
- b) Hadiah disepakati bersama dalam Kelompok, dapat berupa symbol maupun perolehan benda tertentu.

Contoh : memberikan hadiah di akhir semester bagi semua peserta didik dikelas yang mendukung kegiatan kelas.

Implementasi penguatan negative pada situasi kelompok sebagai berikut.



- a) Pemberian sanksi terhadap perilaku anggota yang tidak selaras dengan kesepakatan/ norma Kelompok
- b) Pemberian sanksi dapat berupa kata-kata atau melakukan aktivitas tertentu.
- c) Sanksi tidak boleh menjadi perilaku bullying ataupun hukuman fisik yang mengarah pada kekerasan.

Contoh : setiap konseli yang berbicara kasar harus mengisi kotak tabungan kelas sebesar Rp. 500

Kekuatan penguatan positif adalah pemberian penghargaan mendukung konsep diri, sementara keterbatasan penguatan positif adalah pujian yg terus menerus dapat membuat pujian menjadi tidak berarti. Kekuatan penguatan negatif adalah pemberian sanksi memberikan efek jera, sedangkan keterbatasannya sanksi dapat menjadi label negatif yang melekat

b. Teknik Pembuatan Kontrak (*Contingency Contracting*)

Teknik mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak konseli dengan konselor. Tujuannya menghilangkan perilaku yang maladaptive dengan membuat komitmen perilaku positif yang berlawanan

- 1) Prinsip dasar kontrak:
 - a) Kontrak *disertai* dengan penguatan.
 - b) *Reinforcement* diberikan dengan segera.
 - c) Kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dengan konselor.
 - d) Kontrak harus fair.
 - e) Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak).
 - f) Kontrak dilaksanakan sesuai dengan program sekolah.
- 2) Langkah pembuatan kontrak :
 - a) Analisis SRC dengan pilihan tingkah laku yang akan diubah.



- b) Tentukan data awal (*baseline data*) / tingkah laku yang akan diubah.
- c) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan.
- d) *Reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal.
- e) Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap.

Implementasi teknik sebagai berikut.

- a) konseli menetapkan perilaku negative yang tidak boleh dilakukan
- b) apabila konseli melanggar menuliskan janji untuk melakukan perilaku positif yang berlawanan dengan perilaku negatif yang dilakukan

Contoh : konseli yang terlambat diminta menuliskan kalimat: saya akan datang tepat waktu.

- c) Jumlah kalimat yang ditulis disepakati bersama konseli

Kekuatan teknik pembuatan kontrak: tulisan yang berulang-ulang menguatkan ingatan untuk tidak melakukan perilaku maladaptive. Kelemahannya diperlukan penguatan komitmen untuk melakukan tindakan.

c. Teknik Pengelolaan Diri (*Self management*)

Peserta didik memiliki program untuk mengarahkan/mengelola diri sendiri. Pada teknik pengelolaan diri individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar, yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi prosedur tersebut (Sukadji, 1983, dalam Komalasari, dkk.,2011)



1) Masalah yang ditangani.

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik manajemen diri, yaitu:

- a) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan control diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contoh konseli yang sedang menulis skripsi (Sukadji, 1983 dalam Komalasari, dkk.,2011)

2) Tujuan Teknik *Self Management*

Tujuan dari teknik pengelolaan diri yaitu agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatannya sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

3) Manfaat Teknik *Self Management*

- a) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal



- b) menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain karena keterlibatan konseli dalam menyelesaikan masalah
 - c) mengembangkan perasaan berkemampuan, karena konseli menganggap perubahan terjadi karena usahanya sendiri atas tanggung jawab yang diambil sehingga perubahan bertahan lama.
 - d) Konseli mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah yang dihadapi.
- 4) Prosedur aplikasi
- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin terlaksana.
 - b) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
 - c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga perilaku yang dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja (Sukadji, 1983 dalam Komalasari, dkk., 2011)
- 5) Tahap-Tahap Teknik Self Management
- a) Tahap monitor diri atau observasi diri
Konseli mengamati tingkah lakunya sendiri dengan sengaja serta mencatatnya dengan teliti. Catatan dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
 - b) Tahap evaluasi diri
Konseli membandingkan catatan tingkah lakudengan target tingkah laku yang di buat oleh konseli. Perbandingan ini di buat untuk



mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program. Bila program tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut.

- c) Tahap pemberanian penguatan, penghapusan atau hukuman.

Konseli mengatur dirinya memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu. (Sukadji, 1983 dalam Komalasari, dkk, 2011).

- 6) Impelementasi teknik pengelolaan diri sebagai berikut.
 - a) Menetapkan perilaku yang akan diubah
 - b) Menyusun program berdasarkan tahapan untuk mencapai perilaku yang ingin dirubah
 - c) Melaksanakan program sesuai rancangan waktu
 - d) Melakukan evaluasi secara berkala

Contoh :

Impelementasi pada situasi kelompok :

- a) Konselor mengundang peserta didik dengan mengumumkan pada papan informasi Bimbingan dan Konseling bagi siapapun yang merasa bermasalah dengan pengelolaan uang saku.
- b) Konselor memulai konseling dengan membangun kelompok.
- c) Konselor menggali pengalaman konseli anggota kelompok menggunakan uang saku.
- d) Konselor mengajak konseli untuk membuat pemetaan kebutuhan dan kemungkinan pemenuhan kebutuhan dari uang saku yang diperoleh.



- e) Secara kelompok mendiskusikan berbagai alternatif untuk setiap anggota kelompok dalam mengelola uang saku.
- f) Berdasarkan diskusi setiap anggota kelompok menyusun rencana operasional penggunaan uang saku dalam waktu tertentu.
- g) Anggota kelompok berperan sebagai kelompok pendukung untuk mengontrol penggunaan uang saku sesuai rencana
- h) Dilakukan monitoring secara terencana untuk melihat perkembangan kemampuan dalam mengelola uang saku.

Kekuatan teknik pengelolaan diri, konseli memiliki kemampuan/ keterampilan spesifik yang diperlukan sesuai masalah yang dihadapi. Kelemahan penggunaan teknik pengelolaan diri diperlukan kontrol lingkungan yang kuat.

d. Latihan Asertif

- 1) Pengertian : menurut Sunardi (2010) Asertif dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menyenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan, dan integritas perasaan orang lain.
- 2) Tujuan latihan asertif : peserta didik/ konseli memiliki ketegasan untuk tidak melakukan perilaku maladaptif
- 3) karakteristik konseli
Latihan Asertif digunakan untuk membantu konseli dengan karakteristik sebagai berikut (colledge, 2002).



- a) Tidak dapat menyatakan/ mengekspresikan perasaan secara tepat pada saat berkomunikasi.
- b) Terlalu sopan/ terlalu baik dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan darinya.
- c) Mengalami kesulitan untuk mengatakan “TIDAK”, pasif, penghindaran diri (penolakan diri), nyaman mengekor
- d) menunjukkan perilaku agresi, cenderung menyerang orang lain baik lisan maupun sikap
- e) Merasa tidak mempunyai hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.
- f) mendominasi dan menjadikan interaksi berpusat pada dirinya.

4) Peran Konselor

Pada latihan asertif konselor berusaha menumbuhkan keberanian kepada konseli dalam mengatasi kesulitan berhubungan dengan orang lain. Pelaksanaan latihan asertif dengan bermain peran (role playing) dan modeling.

Contoh:

- a) konselor berperan sebagai guru yang galak dan konseli berperan sebagai peserta didik yang tidak dapat mengutarakan pendapatnya. Pada saat guru marah, peserta didik hanya diam, meskipun dalam hatinya ingin mengatakan pendapat.
- b) Langkah berikutnya bertukar peran dengan konselor. Konseli menjadi guru yang galak dan konselor menjadi peserta didik yang mampu dan berani untuk mengutarakan sesuatu kebenaran. Hal ini bertentangan dengan kondisi konseli yang tidak dapat mengutarakan pendapatnya dan hanya diam pada saat dimarahi guru.



Menurut Jacinta Rini (2001) beberapa tips untuk mampu mengatakan “tidak” terhadap permintaan yang tidak diinginkan sebagai berikut.

- a) Tentukan sikap yang pasti, apakah ingin menyetujui atau tidak.

Apabila belum yakin dengan pilihan, mintalah kesempatan berpikir sampai mendapatkan kepastian. Keyakinan akan pilihan sendiri membuat lebih mudah menyatakan dan juga akan merasa lebih percaya diri.

- b) Bertanya untuk mendapat kejelasan dan klarifikasi apabila perintah yang diberikan belum dipahami.

- c) Berikan penjelasan atas penolakan secara singkat, jelas, dan logis. Penjelasan yang panjang lebar hanya akan mengundang argumentasi pihak lain.

- d) Gunakan kata-kata yang tegas, seperti secara langsung mengatakan “tidak” untuk penolakan, dari pada “sepertinya saya kurang setuju.. sepertinya saya kurang sependapat...saya kurang bisa.....”

- e) Pastikan sikap tubuh juga mengekspresikan atau mencerminkan “bahasa” yang sama dengan pikiran dan verbalisasi. Orang sering tanpa sadar menolak permintaan orang lain namun dengan sikap yang bertolak belakang, seperti tertawa-tawa dan tersenyum.

- f) Gunakan kata-kata “Saya tidak akan....” atau “Saya sudah memutuskan untuk.....” dari pada “Saya sulit....”. Karena kata-kata “saya sudah memutuskan untuk....” lebih menunjukkan sikap tegas atas sikap yang tunjukkan.

- g) Apabila berhadapan dengan seseorang yang terus menerus mendesak padahal udah berulang kali menolak, maka alternatif sikap atau tindakan yang dapat dilakukan adalah: mendiamkan, mengalihkan pembicaraan, atau bahkan menghentikan percakapan.



- h) Tidak perlu meminta maaf atas penolakan yang disampaikan (karena berpikir menyakiti atau tidak mengenakan). Lebih baik katakan dengan penuh empati seperti : “saya mengerti berita ini tidak menyenangkan bagimu.....tapi secara terus terang saya sudah memutuskan untuk ...”
- i) Jangan mudah merasa bersalah, karena seseorang tidak bertanggung jawab atas kehidupan orang lain atau atas kebahagiaan orang lain.
- j) Apabila diperlukan lakukan negosiasi, agar mendapatkan jalan tengah tanpa harus mengorbankan perasaan, keinginan dan kepentingan masing-masing.

5) Karakteristik orang asertif

Orang yang asertif akan memiliki kebebasan untuk meluapkan perasaan apa pun yang dirasakan, dan berani mengambil tanggung jawab terhadap perasaan yang dialaminya dan menerima orang lain secara terbuka. Memiliki keberanian untuk tidak membiarkan orang lain mengambil manfaat dari perasaan yang dialaminya, tetapi orang lain pun memiliki kebebasan untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya.

6) Langkah **latihan asertif**

Tabel
Langkah Langkah Strategi Latihan Asertif

Komponen /langkah	Isi kegiatan
Langkah 1: Rasional strategi	Konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi.
Langkah 2:	Konselor meminta konseli menceritakan secara



Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan.	terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul.
Langkah 3: Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target	Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan.
Langkah 4: Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik	Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Konselor memberi umpan balik secara verbal. Pemberian model perilaku yang lebih baik. Pemberian penguat positif dan penghargaan.
Langkah 5: Melaksanakan latihan dan praktik	Konseli mendemonstrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan.
Langkah 6: Mengulang latihan	Konseli mengulang latihan kembali tanpa bantuan konselor.
Langkah 7: Tugas rumah dan tindak lanjut	Konselor memberi tugas rumah pada konseli, dan meminta konseli mempraktekkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
Langkah 8: Terminasi	Konselor menghentikan program bantuan

7) Implementasi latihan asertif

- a) Menetapkan perilaku yang akan dieliminasi
- b) Mengidentifikasi latar belakang melakukan perilaku yang dieliminasi
- c) Mengungkapkan pada diri sendiri untuk tidak melakukan perilaku yang harus dieliminasi
- d) Menahan diri untuk tidak melakukan perilaku yang akan dieliminasi



- e) Menggunakan cara yang sama pada saat stimulasi yang sama dihadapi
- f) Menggunakan cara yang sama pada saat terdapat stimulasi yang dapat menjurus pada perilaku maladaptif

Contoh :

Konselor mengundang konseli yang diidentifikasi merokok

- a) Konselor memfasilitasi untuk menceritakan alasan merokok
 - b) Konselor memfasilitasi untuk mengurangi dan atau menghentikan kebiasaan merokok
 - c) konseli belajar menyatakan diri menolak ajakan untuk merokok pada teman
 - d) konseli belajar untuk mengurangi jumlah batang rokok dengan program yang terstruktur misalnya mulai dengan membeli hanya perbatang, menetapkan waktu merokok, dan menolak untuk merokok dimuka umum
 - e) Konseli mengevaluasi diri kemajuan mengurangi/ mengakhiri kebiasaan merokok
- 8) Kekuatan dan kelemahan

Kekuatan teknik asertif : konseli dapat bersikap tegas pada diri sendiri dan pada orang lain. Kelemahan : perlu penguatan diri dan lingkungan agar tetap asertif

e. Desensitisasi Sistematis

1) Pengertian

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling perilaku (Behavioral) yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan konseli untuk rileks.

2) Tujuan

Mengurangi kecemasan, phobia, stres maupun distress

3) Prosedur/ Langkah

Langkah teknik Desensitisasi Sistematis :

- a) Analisa perilaku yang menimbulkan kecemasan



- b) Menyusun herarki kecemasan (disusun dari situasi yang kurang menimbulkan kecemasan hingga yang paling mencemaskan konseli).
- c) Memberikan latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki. Kaki konseli diletakkan pada bantal atau kain wool. Secara terinci relaksasi otot dimulai dari lengan, kepala, leher, bahu, perut, dada, dan anggota badan bagian bawah.
- d) Konseli diminta membayangkan situasi yang menyenangkan, seperti di pantai, di taman hijau dan lain-lain.
- e) Konseli diminta memejamkan mata, kemudian membayangkan situasi yang kurang mencemaskan. Apabila konseli merasa tidak gelisah atau cemas berarti situasi dapat diatasi konseli. Secara bertahap meningkat hingga membayangkan situasi yang paling mencemaskan.
- f) Apabila pada suatu situasi konseli cemas atau gelisah, konselor memerintahkan konseli untuk membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan kecemasan yang baru terjadi.
- g) Menyusun herarkhi atau jenjang kecemasan harus bersama konseli, dan konselor menuliskannya di kertas.

3) Implementasi

Contoh :

a) Konseli yang phobia

Konseli yang mengalami fobia diajarkan untuk santai dan menghubungkan keadaan santai tersebut dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan, yang membuat takut, gusar ataupun yang mengecewakan, digradasi tingkatannya dari yang paling



ringan membuat kecemasan sampai yang paling kuat membuat kecemasan

- b) Konseli yang mengalami kecemasan menghadapi ujian
- (1) Konselor mengundang konseli yang mengalami kecemasan menghadapi ujian.
 - (2) Konselor mengajak konseli untuk membayangkan situasi pada saat diumumkan akan dilakukakan ujian mendadak
 - (3) Konselor mengobservasi indikator perilaku konseli
 - (4) Menghentikan konseli dan meminta konseli untuk melakukan relaksasi dengan mengikuti petunjuk konselor
 - (5) Konselor meminta konseli untuk menceritakan pengalaman waktu membayangkan menghadapi ujian
 - (6) Konselor mengajak konseli untuk melakukan cara – cara untuk mereduksi kecemasan
 - (7) Kegiatan terus bergulir pada perilaku menghadapi ujian secara bertahap : pelaksanaan ujian dengan berbagai variasi ujian, menerima hasil ujian.

4) Kekuatan dan kelemahan

Kekuatan : konseli belajar untuk menghadapi masalah.

Kelemahan : kegiatan perlu dirancang secara sistematis dengan kontrol perilaku yang ketat

f. Teknik Relaksasi

1) Pengertian

Relaksasi menurut Suryani (2000) yaitu salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rilek. Sementara Wiramiharja (2006) berpendapat relaksasi merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Greenberg(2000) menyatakan relaksasi dapat memutuskan pikiran-pikiran negative yang menyertai kecemasan.



2) Tujuan

Tujuan Relaksasi sebagai berikut.

- a) Membantu individu menjadi rileks, sehingga dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik.
- b) Membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat memberikan respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan.

3) Jenis-jenis teknik Relaksasi :

a) Autogenic Training

Suatu prosudur relaksasi dengan membayangkan (imagery) sensasi-sensasi yang menyenangkan pada bagian-bagian tubuh seperti pada bagian-bagian tubuh seperti kepala, dada, lengan, punggung, ibu jari kaki atau tangan, pantan, pergelangan tangan. Sensasi-sensasi yang dibayangkan seperti rasa hangat, lemas atau rileks pada bagian tubuh tertentu, juga rasa lega karena nafas yang dalam dan pelan.

Sensasi yang dirasakan diiringi dengan imajinasi yang menyenangkan misalnya tentang pemandangan yang indah, danau, yang tenang dan sebagainya.

b) Progressive Training

Adalah prosedur teknik relaksasi dengan melatih otot-otot yang tegang agar lebih rileks, terasa lebih lemas dan tidak kaku. Efek yang diharapkan adalah proses neurologis berjalan dengan lebih baik. Pendapat ahli terdapat hubungan antara ketegangan otot dengan kecemasan. Mengendurkan otot-otot yang tegang diharapkan dapat menurunkan ketegangan emosi dan sebaliknya.



c) Meditation

Adalah prosedur klasik relaksasi dengan melatih konsentrasi atau perhatian pada stimulus yang monoton dan berulang (memusatkan pikiran pada kata/frase tertentu sebagai fokus perhatiannya). Dilakukan dengan menutup mata sambil duduk, mengambil posisi yang pasif dan berkonsentrasi dengan pernafasan yang teratur dan dalam.

Ketenangan diri dan perasaan dalam kesunyian yang tercipta pada waktu meditasi harus menyisakan suatu kesadaran diri tetap terjaga. meskipun nampaknya orang yang melakukan meditasi sedang berdiam diri/terlihat pasif dan tidak bereaksi terhadap lingkungannya.

4) Manfaat Teknik Relaksasi

Menurut Welker,dkk (dalam Karyono,1994) teknik relaksasi memiliki beberapa manfaat sebagai berikut.

- a) Memberikan ketenangan batin bagi individu
- b) Mengurangi rasa khawatir dan gelisah.
- c) Mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa
- d) Mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyeyak
- e) Memberikan ketahanan yang lebih kuat terhadap penyakit
- f) Kesehatan mental dan daya ingat menjadi lebih baik
- g) Meningkatkan daya berfikir logis, kreatifitas dan rasa optimis atau keyakinan
- h) Meningkatkan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain
- i) bermanfaat untuk penderita neurosis ringan, insomnia, perasaan lelah dan tidak enak badan
- j) Mengurangi hiperaktif pada anak-anak, dapat mengontrol gagap, mengurangi merokok, mengurangi phobia, dan mengurangi rasa sakit sewaktu gangguan pada saat



menstruasi serta dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan.

5) Kendala Penggunaan Teknik Relaksasi

- a) Pelaksanaan teknik relaksasi memerlukan waktu yang relative lama (karena dilakukan berulang-ulang)
- b) Pelaksanaan membutuhkan tempat yang kondusif (nyaman dan tenang)
- c) Konseli yang kurang dapat memfokuskan pikiran atau konsentrasinya dapat menghambat pelaksanaan teknik relaksasi
- d) Membutuhkan sarana dan prasarana yang cukup banyak.

6) Langkah-langkah Teknik Relaksasi

- a) Konselor meminta konseli untuk mengambil posisi duduk yang paling nyaman.
- b) Konselor meminta konseli untuk melonggarkan pakaian dan hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi (kacamata, jam tangan, gelang, sepatu, ikat pinggang) dilepas dulu.
- c) Konselor meminta konseli untuk konsentrasi dan mengosongkan pikiran.
- d) Konselor meminta konseli untuk memusatkan perhatian pada aba-aba.
- e) Konselor meminta konseli untuk memejamkan mata
- f) Konselor meminta konseli untuk menarik nafas dalam-dalam, tahan, hembuskan melalui mulut dan ulangi 3 X
- g) Konselor meminta konseli untuk mengepalkan tangan yg kanan, dan lepaskan ulangi 3x
- h) Konselor meminta konseli untuk mengepalkan tangan yg kiri, dan lepaskan ulangi 3x
- i) Konselor meminta konseli untuk kencangkan otot lengan atas dikepalkan kanan ulang 5x
- j) Konselor meminta konseli untuk kencangkan otot lengan atas dikepalkan kiri ulang 5x



- k) Konselor meminta konseli untuk tarik nafas pusatkan di kepala bagian atas ulangi 5x
- l) Konselor meminta konseli untuk tarik nafas arahkan ke pundak ulangi 5x
- m) Konselor meminta konseli untuk tarik nafas pusatkan di dada ulangi 5x
- n) Konselor meminta konseli untuk tarik nafas pusatkan di perut ulangi 5x
- o) Konselor meminta konseli untuk tarik nafas pusatkan di pinggang ulangi 5x
- p) Konselor meminta konseli untuk tarik nafas pusatkan di perut ulangi 5x
- q) Konselor meminta konseli untuk tarik nafas pusatkan di betis ulangi 5x
- r) Konselor meminta konseli untuk tarik nafas pusatkan di paha ulangi 5x
- s) Konselor mengemukakan “ sekarang yang kamu rasakan tenang, nyaman, segar”
- t) Konselor menghitung satu sampai sepuluh. Semakin tinggi hitungan maka semakin segar tenang , nyaman ,bahkan kamu sampai tertidur.
- u) Konselor membiarkan konseli sampai tertidur sambil mengatakan “tidur, lelap, nyaman”
- v) Berikutnya konselor menghitung dari satu sampai tiga, setelah sampai hitungan ketiga konseli akan membuka mata dan konseli akan merasa segar, bugar dan konselin siap untuk melakukan pembelajaran. (dengan intonasi yang lembut).

g. Pengkondisian Aversi

1) Pengertian

Pengkondisian aversi adalah menciptakan situasi yang tidak menyenangkan pada saat konseli melakukan perilaku yang



harus dieliminasi/ di reduksi sehingga menimbulkan efek jera.

2) Tujuan

Teknik pengkondisian aversi bertujuan menghukum perilaku negative dan memperkuat perilaku positif. Teknik pengkondisian aversi digunakan untuk :

- a) menghilangkan kebiasaan buruk dengan meningkatkan kepekaan konseli agar mengamati respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus.
- b) menampilkan stimulus yang tidak menyenangkan bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki
- c) membentuk asosiasi antara tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.
- d) memberikan hukuman ini dalam bentuk perilaku yang mengejutkan, ramuan yang membuat orang muntah.

Contoh :

- (1) Perilaku homoseksual diberi hukuman dengan diputarkan film yang disenangi lalu tangannya diberi kejutan air dingin dan film dimatikan.
- (2) Anak yang sedang marah (trantrum) dihukum dengan dibiarkan
- (3) Anak yang suka berbohong diberi ramuan yang pahit hingga muntah.

h. Pembentukan Perilaku Model

1) Pengertian

Pembentukan perilaku model adalah usaha untuk mengembangkan perilaku baru pada konseli dengan cara konseli mengidentifikasi dan menginternalisasi perilaku yang ditampilkan model menjadi perilaku diri yang khas



2) Tujuan

Tujuan : membentuk perilaku baru berdasarkan contoh/keteladanan orang lain. Teknik pembentukan perilaku model digunakan untuk membentuk Perilaku baru pada konseli, dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Konselor menunjukkan kepada konseli perilaku model. Model dapat berupa model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis perilaku yang hendak dicontoh. Jenis model dibedakan dalam: a) overt modeling yaitu model langsung, model hidup; b) symbolic model, menggunakan video, film, gambar; dan c) covert modeling – imajinasi individu atas perilaku yang ingin dicapai. Perilaku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial.

3) Langkah-langkah:

Menetapkan bentuk model (live model, symbolic model, multiple model)

Pada live model, pilih model yang bersahabat atau teman sebaya konseli yang memiliki kesamaan seperti : usia, status ekonomi, dan penampilan fisik. Hal ini penting terutama bagi anak-anak. Apabila mungkin gunakan lebih dari satu model.

Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli. Pencapaian hasil yang lebih baik pembentukan perilaku sebaiknya dikombinasikan antara modeling dengan aturan, instruksi, perilaku rehearsal, dan penguatan.

4) Implementasi

- a) Menetapkan perilaku yang ingin di ubah
- b) Menyiapkan/ menetapkan model sesuai tujuan perilaku yang mau diubah
- c) Konseli memberikan perhatian pada model yg disiapkan



- d) Konseli mengobservasi model secara mendetail untuk menetapkan perilaku-perilaku model yang akan diikuti
- e) Konseli menetapkan perilaku yang akan dilakukan berdasarkan perilaku model
- f) Konseli melakukan perilaku yang ditetapkan sesuai dengan kondisi masing-masing.

Contoh :

- (1) menggunakan film Habibi Ainun untuk membangun motivasi belajar
- (2) mengundang konseli yang menunjukkan motivasi belajar rendah untuk mengikuti konseling Kelompok
- (3) menayangkan film Habibi Ainun
- (4) meminta konseli mengidentifikasi perilaku belajar Habibi hingga sukses menemukan teori untuk sayap pesawat terbang
- (5) mendorong konseli untuk merencanakan perilaku belajar yang akan dilakukan
- (6) menggunakan Kelompok sebagai kelompok pendukung penguatan perilaku

5) Kekuatan dan kelemahan

Kekuatan : mengembangkan perilaku baru dengan contoh yang jelas. Kelemahan : pada saat perilaku model ada yang tidak sesuai dengan perilaku sosial membuat model menjadi lemah.

i. Home work assignments.

1) Pengertian

Latihan rumah adalah suatu aktivitas atau perilaku yang dilatih untuk dapat dilakukan dengan cara melakukan perilaku secara berulang-ulang dalam rancangan aktivitas terencana. Latihan rumah ditujukan bagi konseli yang kurang mampu menyesuaikan diri terhadap situasi tertentu.



Teknik dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola perilaku yang diharapkan.

Konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Pelaksanaan home work assignment yang diberikan konselor dilaporkan oleh konseli dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor.

2) Tujuan

Teknik latihan rumah dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri konseli dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.

3) Langkah-langkah

- a) tetapkan perilaku baru yang diinginkan
- b) sepakati cara untuk membiasakan perilaku baru
- c) sepakati waktu untuk melaksanakan pembiasaan
- d) buat format monitoring pelaksanaan
- e) evaluasi pelaksanaan, perbaiki dengan mengeliminasi kelemahan yang menghalangi melakukan perilaku
- f) lakukan kembali hingga menjadi perilaku baru yang menetap

Contoh:

Konseli diberi tugas selama satu minggu untuk tidak menjawab jika dimarahi ibunya.

Pelaksanaan Latihan rumah:

- (1) Konseli menandai hari apa menjawab dan hari apa mampu untuk tidak menjawab.



- (2) Jika dalam kurun waktu satu minggu konseli hanya mampu tidak menjawab pada beberapa hari saja, konseli diberi tugas tambahan kembali selama tujuh hari/satu minggu untuk tidak menjawab jika dimarahi ibunya.

Tabel 7.3.2

Contoh Homework Assignment

No	HARI/TANGGAL	MENJAWAB	TIDAK MENJAWAB
1	SENIN, 5 NOVEMBER 2015		V
2	SELASA, 6 NOVEMBER 2015		V
3	RABU, 7 NOVEMBER 2015		
4	KAMIS, 8 NOVEMBER 2015	V	V
5	JUM'AT, 9 NOVEMBER 2015		
6	SABTU, 10 NOVEMBER 2015	V	V
7	MINGGU, 11 NOVEMBER 2015		V

4) Kekuatan dan kelemahan

Kekuatan latihan rumah adalah dimiliki perilaku baru atas dasar kesadaran. Kelemahan tugas rumah perlu motivasi kuat dari konseli.

j. Token Economy

1) Pengertian

Pemberian umpan balik adalah cara merubah perilaku dengan menyediakan fasilitas dan reward yang



mendorong dan membuat konseli dapat melakukan perilaku baru.

2) Tujuan

Pemberian umpan balik positif terhadap perilaku individu untuk menghilangkan perilaku hasil belajar yang tidak tepat dengan memodifikasi perilaku

3) Langkah

- a) Mengidentifikasi perilaku yang ingin di rubah oleh Kelompok pada anggota kelompok
- b) Menetapkan dan menuliskan aturan kelompok untuk mencapai perubahan perilaku
- c) Menyeleksi token (umpan balik yang akan diperoleh konseli dengan syarat aman, membelajarkan, mudah dilakukan dan dapat tertanam kuat sebagai kebiasaan baru
- d) Memberikan hadiah untuk menyeleksi berapa banyak token sebagai indikator partisipasi anggota kelompok dalam perubahan perilaku

Contoh : kebiasaan konseli membuang sampah dimana saja

Token : menyediakan tempat sampah, menyeleksi sampah, menyediakan bank sampah dan menetapkan *reward*/ penghargaan atas sampah yang disetorkan, memanfaatkan sampah menjadi barang produksi, memasarkan barang produksi berbahan sampah

4) Kekuatan dan kelemahan

Kekuatan : memberi dukungan pada konseli untuk melakukan modifikasi perilaku negatif menjadi perilaku positif. Kelemahan : perlu kepekaan untuk menetapkan token yang kuat dalam modifikasi perilaku.



k. Premack principle

1) Pengertian

Premack Principle adalah cara merubah perilaku dengan mendorong konseli melakukan aktivitas untuk mencapai suatu penghargaan/ reward.

2) Tujuan

Memotivasi untuk melakukan aktivitas positif untuk memperoleh penghargaan/ keinginan

3) Langkah-langkah

- a) Melakukan assessment perilaku maladaptive yang dilakukan konseli dan perilaku yang menjadi alasan/ latar belakang melakukan perilaku maladaptive
- b) Membuat komitmen dengan konseli dapat melakukan perilaku yang menjadi alasan apabila tidak melakukan perilaku maladaptive
- c) Menjadikan anggota Kelompok sebagai Kelompok pendukung untuk mengontrol perilaku

Contoh : konseli lupa mengerjakan pr karena asik menonton tv.

Intervensi : konseli diperbolehkan menonton tv jika pr nya selesai atau pr nya dikerjakan sambil menonton tv, sehingga acara selesai prnya juga selesai.

4) Kekuatan dan Kelemahan

Kekuatan : menjadikan alasan/ harapan sebagai prasyarat untuk melakukan perilaku adaptif tidak lagi menjadi perilaku maladaptive. Kelemahan : perlu pengontrol yang tegas agar dapat terlaksana dengan baik.

D. Aktivitas Pembelajaran

1. Bacalah modul ini dengan cermat dari awal sampai akhir dan catatlah hal-hal yang dianggap penting untuk didiskusikan dengan teman-teman dalam kelompok.



2. Ikuti penjelasan mata diklat ini yang disampaikan oleh para nara sumber tentang teknik konseling pendekatan perilaku (Behavioral) dan diskusikan secara cermat.
3. Diskusikan dengan teman dalam kelompok masalah di sekolah yang tepat ditangani dengan menggunakan masing-masing teknik konseling perilaku (Behavioral) yang dipilih kelompok.
4. Buat rancangan pelaksanaan teknik dalam kelompok
5. Demonstrasikan pelaksanaan konseling sesuai rancangan untuk mendapat umpan balik
6. Buatlah laporan hasil diskusi kelompok dan masukan pada saat demonstrasi.
7. Hasil diskusi kelas ditindaklanjuti dalam kegiatan belajar secara mandiri

E. Latihan Kasus/Tugas

Diskusi kelompok, buatlah deskripsi contoh kasus perilaku yang pernah terjadi di sekolah, lalu buatlah langkah-langkah pelaksanaan konseling dengan merujuk pada tahapan teknik konseling dalam pendekatan perilaku (Behavioral).

Lembar Kerja

Lembar kerja 3. Format Kontrak

KONTRAK TINGKAH LAKU
Tingkah laku yang bermasalah
Tingkah laku yang diinginkan
Sangsi
Hadiah



Latihan Soal

1. Fungsi konselor dalam Pendekatan perilaku (Behavioral) sebagai
 - a. Dinamisator dan konsultan
 - b. Motivator dan fasilitator
 - c. Guru dan fasilitator
 - d. Fasilitator dan dinamisator
2. Tujuan konseling tingkah laku berfokus pada
 - a. Menghapuskan tingkah laku mal-adaptif
 - b. Mengaktualisasikan diri
 - c. Membuat berfikir rasional
 - d. Menghapus pengalaman masa lampau
3. Teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengatasi kecemasan pada situasi tertentu yaitu teknik
 - a. Penguatan positif
 - b. Desensitisasi sistemik
 - c. Latihan asertif
 - d. Pembuatan kontrak .
4. Pandangan tentang manusia menurut pendekatan konseling Perilaku (Behavioral) adalah
 - a. Manusia bereaksi dikontrol oleh faktor-faktor dari luar secara sadar.
 - b. manusia bereaksi dikontrol oleh faktor-faktor dari luar secara tidak disadari.
 - c. Manusia bereaksi secara emosional secara disadari.
 - d. manusia bereaksi secara emosional secara tidak disadari.
5. Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui
 - a. hukum-hukum pembiasaan.
 - b. hukum-hukum belajar.
 - c. hukum-hukum kesadaran.
 - d. hukum-hukum ketidak sadaran.



6. Tingkah laku tertentu pada individu dipengaruhi oleh
 - a. Pembiasaan klasik
 - b. Pembiasaan operan
 - c. Kepuasan dan ketidak puasan yang diperolehnya.
 - d. Hasil peniruan lingkungan
7. Tingkah laku bermasalah adalah tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan tingkah laku yang
 - a. Tidak sesuai dengan tuntutan diri
 - b. Tidak sesuai dengan tuntutan perkembangan
 - c. Tidak sesuai dengan keluarga.
 - d. Tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan.
8. Pada tahap kegiatan teknik konseling dalam pendekatan perilaku (Behavioral)dilakukan analisis SRC pada tahapan :
 - a. *Assesment*
 - b. *Goal setting*,
 - c. *Technique implementation*
 - d. *Evaluation termination* .
9. Tingkah laku yang salah hakikatnya terbentuk dari
 - a. Cara belajar yang salah
 - b. Cara bergaul yang salah
 - c. Cara merespon yang salah
 - d. Cara didikan yang salah
10. Pendekatan konseling perilaku (Behavioral) mempunyai beberapa keterbatasan, yaitu:
 - a. Menawarkan banyak teknik
 - b. Berhadapan dengan simtom
 - c. Berfokus pada kini dan sekarang
 - d. Tidak mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan



F. Rangkuman

1. Teknik konseling dalam pendekatan perilaku (Behavioral) memiliki empat tahap yaitu : (1) *assesment*, ((2) *goal setting*, (3) *technique implementation* dan (4) *evaluation termination* .
2. Khususnya pada tahap kegiatan assement dilakukan analisis SRC yaitu S = Stimulus Antecedent (pencetus perilaku), R = Respon Behavior (perilaku yang dipermasalahkan) dan C = Consequency (Konsekuensi atau akibat perilaku tersebut) .
3. Teknik-teknik konseling dalam pendekatan perilaku (Behavioral) yaitu : (1) Penguatan positif (*positive reinforcement*), (2) Teknik Pembuatan kontrak (*contingency contracting*), (3) Teknik desensitisasi sistematis, (4) Teknik Pengelolaan diri (*self management*), (5) Teknik latihan asertif (6) Latihan rumah (*home work assignment*), (7) Pembentukan perilaku Model, (8),Relaksasi (9) Pengkodisian aversi, (10) Token Economy, (11) Premack principle .

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Kriteria Ketuntasan Minimal untuk kegiatan pembelajaran ini adalah 80%. Apabila peserta menguasai 80%, maka peserta dinyatakan lulus dan dapat meneruskan pada kegiatan pembelajaran berikutnya. Apabila peserta menguasai kurang dari 80%, maka peserta harus mengulang kembali membaca kegiatan pembelajaran 2 sehingga mencapai penguasaan minimal 80%.

H. Kunci Jawaban

1. C
2. A
3. B
4. A
5. B
6. C
7. D
8. A
9. A
10. D



KEGIATAN PEMBELAJARAN 3:

TEKNIK KONSELING REALITAS

A. Tujuan

Setelah mengikuti materi teknik konseling realitas, peserta diklat diharapkan memiliki kecakapan dalam mengenali, membedakan, dan membandingkan, memilih dan menggunakan teknik konseling realitas.

B. Indikator pencapaian kompetensi

1. Mengenali teknik konseling realitas
2. Membedakan setiap tahap teknik konseling realitas
3. Membandingkan setiap tahap teknik konseling realitas
4. Memilih dan menggunakan teknik konseling realitas.

C. Uraian Materi

Konseling realitas (*reality therapy*) dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1964 (dalam Komalasari dkk.,2011). Pendekatan realitas berorientasi kognitif, bersifat aktif, direktif, dan didaktif, menekankan pada situasi sekarang dan kekuatan individu untuk belajar bertindak laku yang lebih realistis serta penekanan pada pemecahan masalah yang didasarkan pemikiran kritis yang dipadukan dengan tuntunan realitas masyarakat.

Glasser memiliki pandangan yang optimis tentang kemampuan dasar manusia, yaitu kemampuan untuk belajar memenuhi kebutuhannya dan menjadi orang yang bertanggung jawab. (Glasser dan Zunin, 1973 dalam Corey, 2010). Penderitaan pribadi dapat diubah dengan perubahan identitas karena individu dapat mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah lakunya.

Glasser percaya perilaku manusia dimotivasi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologis dasar. Kebutuhan psikologis menurut Glasser ada dua macam, yaitu kebutuhan dicintai dan mencintai, serta



kebutuhan akan penghargaan (George dan Cristian dalam Aqib, 2013, h 118). Kedua kebutuhan psikologis digabung menjadi satu kebutuhan utama yang disebut kebutuhan identitas. Individu yang berhasil menemukan kebutuhannya menjadi orang yang berhasil dan membentuk identitasnya dengan identitas keberhasilan.

Terapi realitas dibangun atas asumsi manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Masing-masing orang akan memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri (Corey, 2010).

1. Konsep Konseling Realitas

Glasser mengatakan tanggung jawab adalah inti dari konseli realitas yang fokus kepada perbuatan serta pikiran yang dilakukan sekarang. Konseling realitas adalah bentuk modifikasi tingkah laku. (Corey, 2010).

Perilaku dikategorikan perilaku yang tepat atau perilaku tidak tepat. Menurut Glasser, perilaku tidak tepat disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam memuaskan kebutuhannya. Individu kehilangan “sentuhan” dan realitas objektif, tidak dapat melihat sesuatu sesuai dengan realitasnya, tidak dapat melakukan atas dasar kebenaran, tanggung jawab dan realitas.

Perilaku bermasalah disepadankan dengan identitas “kegagalan”. Identitas kegagalan ditandai dengan keterasingan, penolakan diri dan irrasionalitas, perilakunya kaku, tidak objektif, lemah, tidak bertanggung jawab, kurang percaya diri dan menolak kenyataan.

Ciri-ciri konseling realitas :

- a. Menolak konsep tentang penyakit mental pada setiap individu, yang ada adalah perilaku tidak bertanggung jawab.
- b. Fokus pada kesadaran dan tingkah laku sekarang dengan menekankan pada perubahan sikap yang mengikuti perubahan tingkah laku.



- c. Orientasi pada perubahan yang dapat dilakukan saat sekarang untuk masa yang akan datang dengan terbuka mengeksplorasi segenap aspek kehidupan konseli yang dapat diubah, diperbaiki, potensi yang dapat dikembangkan. Konseli dipandang sebagai pribadi dengan potensi yang luas, bukan hanya sebagai yang memiliki masalah.
- d. Penekanan terapi pada pertimbangan nilai. Konselor menekankan peran konseli dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang menyebabkan kegagalan yang dialaminya.
- e. Menekankan aspek kesadaran konseli yang dinyatakan dalam perilaku tentang apa yang harus dikerjakan dan diinginkan oleh konseli. Tanggung jawab dan perilaku nyata yang harus diwujudkan konseli adalah sesuatu yang bernilai dan bermakna serta disadarinya.
- f. Menghapuskan hukuman yang diberikan kepada individu yang mengalami kegagalan, menggantinya dengan menanamkan disiplin yang disadari maknanya dan dapat diwujudkan dalam perilaku nyata.
- g. Menekankan konsep tanggung jawab agar konseli dapat berguna bagi dirinya dan bagi orang lain melalui perwujudan perilaku nyata.

Konsep utama konseling realitas menurut Nystul (1990. h 240), yaitu:

- a. *Success and failure identity*. Identitas kesuksesan dilihat ketika seseorang mampu memenuhi kebutuhan psikologis, mencintai, memiliki perasaan berharga bagi diri sendiri dan orang lain dengan tidak mengganggu orang lain.
- b. *Emphasis on responsibility*. Konseling realitas mendorong konseli untuk mengevaluasi perilaku apakah membantu atau menyakiti diri sendiri dan orang lain. Penilaian yang jujur mendorong konseli dapat mempertanggungjawabkan perilakunya.



- c. *View of psychopathology*. orang-orang berada dalam kendali kesehatan mental.
- d. *Positive addiction*. Positive addiction merupakan upaya inovatif untuk mendefinisikan konsep kecanduan. Kecanduan berperilaku positif akan bermanfaat bagi individu.
- e. *Control theory*. Setiap orang memiliki sistem kontrol yang berfungsi untuk melakukan kontrol atas lingkungan. Apa yang terjadi di luar tidak akan pernah menstimulasi untuk melakukan sesuatu karena perilaku bersifat simple to complex. Individu sendiri yang mengendalikan diri sendiri untuk memenuhi kebutuhan. Penerimaan realita tercermin dalam perilaku total yang mengandung empat komponen yaitu; berbuat (*doing*), berfikir (*thinking*), merasakan (*feeling*), dan menunjukkan respon-respon fisiologis (*physiology*) yang menetapkan arah hidup individu. Pemilihan apa yang dilakukan dan dipikirkan dengan disertai reaksi dan respon fisiologis.
- f. *Choice theory*. Teori pilihan untuk membantu konseli belajar membuat pilihan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan dengan cara yang bertanggungjawab dan mendapatkan apa yang diinginkan dalam menciptakan quality world. 10 aksioma teori pilihan, yaitu: 1) orang-orang hanya dapat mengontrol perilaku sendiri; 2) orang-orang harus memilih bagaimana menghadapi informasi yang didapatkan dari orang lain; (3) masalah yang berkepanjangan cenderung menjadi masalah dalam hubungan dengan orang lain. (4) masalah hubungan dengan orang lain dapat mempengaruhi kehidupan saat ini, (5) berfokus kepada masa lalu sedikit membantu untuk meningkatkan hubungan yang signifikan saat ini; 6) orang-orang dimotivasi untuk memenuhi kebutuhan hidup, cinta, rasa memiliki, kekuatan, kebebasan dan kesenangan; 7) kepuasan terhadap kebutuhan bergantung pada gambaran yang memuaskan dalam quality world seseorang; 8) orang-orang terlibat dalam perilaku yang berhubungan dengan tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi sepanjang hidup; 9) kesadaran



akan pilihan berkaitan dengan perilaku yang ditingkatkan dengan menggunakan bahasa seperti “aku merasa cemas” sebagai lawan “aku menderita kecemasan” 10) orang-orang memiliki kontrol langsung atas perilaku dan pemikiran, perasaan dan fisiologi.

Dasar pemahaman konseling realitas manusia memilih perilakunya sendiri, oleh karenanya bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan dan dipikirkan. Glasser (1990) Pencapaian identitas keberhasilan individu terikat pada konsep 3R yaitu *Responsibility*, *Reality*, dan *Right*.

- a. *Responsibility* (tanggung jawab). Glasser (1990) mendefinisikan tanggung jawab sebagai “*the ability to fulfill one’s needs, and to do so in a way that does not deprive others of the ability to fulfill their needs*” yaitu kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya tanpa harus merugikan orang lain, bertanggung jawab terhadap perbuatan sendiri.
- b. *Reality* adalah kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami ada dunia nyata. *Reality* adalah fenomena yang dapat diamati, fakta yang tersusun dari kenyataan yang ada dan apa adanya. Individu sadar akan keterbatasan dan tidak ada kebebasan mutlak. Realitas dipandang apa adanya, bukan menurut persepsi tiap individu.
- c. *Right* merupakan ukuran atau norma-norma yang diterima secara umum, individu mampu bertindak laku dalam tata cara yang diterima secara umum.

2. Langkah-langkah Konseling

Teknik utama dalam konseling realitas yaitu mengajarkan konseli menggunakan teori pilihan untuk memenuhi kebutuhan secara bertanggung jawab. Secara praktis ada delapan (8) langkah



dalam konseling realitas (Thompson .et.al. dalam komalasari, dkk.,2011, h 243 – 252), sebagai berikut.

- a. Konselor membangun hubungan baik dengan konseli. Konseli biasanya terlibat dalam kelompok karena butuh berhubungan dengan orang lain. konselor harus bersikap hangat dan ramah agar konseli bersedia terbuka dan bersedia mengikuti proses konseling. Konselor melibatkan konseli dengan menggunakan keterampilan dasar *attending*, bersahabat, bertekad membantu konseli, menunjukkan sikap antusias, bersikap *genuine*, tidak menghakimi atau memberi penilaian atas apa yang telah dilakukan konseli.
- b. Fokus pada perilaku sekarang. Konselor bertanya, apa yang akan dilakukannya sekarang. Konselor meminta konseli mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi yang tidak nyaman bagi konseli. Secara rinci meliputi : a) eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi. b) menanyakan apa yang benar-benar diinginkan konseli, c) menanyakan apa yang terpikirkan oleh konseli tentang apa yang diinginkan orang lain pada dirinya dan bagaimana konseli melihat hal tersebut. Konselor menyatakan apa yang dapat dilakukan dan diinginkan konselor, bagaimana konselor melihat hal tersebut dan membuat komitmen untuk konseling.
- c. Mengeksplorasi total behavior konseli. Konselor menanyakan secara spesifik apa yang dilakukan konseli (*doing*). Cara pandang akar permasalahan konseli bersumber pada perilakunya bukan pada perasaannya, sehingga yang harus diatasi pada hal-hal yang telah dilakukannya.
- d. Konseli menilai diri sendiri dan melakukan evaluasi. Konselor menanyakan apakah pilihan perilaku konseli didasari oleh keyakinan pilihan baik baginya. Konselor membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini dan memberi kesempatan



kepada konseli untuk mengevaluasi apakah konseli cukup terbantu dengan pilihannya.

- e. Merencanakan tindakan yang bertanggung jawab. Dilakukan ketika konseli mulai menyadari perilakunya tidak menyelesaikan masalah. Dilanjutkan dengan membuat perencanaan tindakan yang lebih bertanggung jawab untuk keluar dari masalahnya.
- f. Membuat komitmen. Konseli membuat kesepakatan untuk rencana positif selanjutnya. Konselor membantu konseli berkomitmen dan bertanggungjawab terhadap kehidupan sendiri. Konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusunnya sesuai jangka waktu yang ditetapkan.
- g. Tidak menerima permintaan maaf atau alasan konseli. Apabila konseli belum melakukan apa yang direncanakan, konselor tidak menerima permintaan maaf konseli, tetapi mengajak konseli untuk mengevaluasi ketidakberhasilan dan merencanakan kembali hal-hal yang belum berhasil dilakukan. konselor tidak bertanya mengapa, tidak memberi hukuman, mengkritik, dan berdebat, tetapi menghadapkan konseli pada sebuah konsekuensi.
- h. Tindak lanjut. Tahap tindak lanjut merupakan tahap terakhir dalam konseling. Konselor dan konseli mengevaluasi perkembangan yang dicapai. Keberlanjutan konseling bergantung pada pencapaian tujuan.

Corey (2010, h 277) menyebutkan konseling realitas ditandai sebagai terapi aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi konseli yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan hidup. Cara-cara yang dapat digunakan untuk membantu konseli menciptakan identitas keberhasilan sebagai berikut.

- a. Terlibat dalam permainan peran dengan konseli.



- b. Menggunakan humor
- c. Mengkonfrontasikan konseli, tidak menerima alasan apapun untuk konseli tidak menepati perjanjian perilaku yang direncanakan di lakukan.
- d. Membantu konseli merumuskan rencana-rencana perilaku yang akan dilakukannya.
- e. Bertindak sebagai model dan guru
- f. Menetapkan batas-batas perilaku dan menciptakan situasi terapi
- g. Menggunakan “terapi kejutan verbal” atau ejekan yang layak untuk mengkonfrontasikan tingkah laku konseli yang tidak realistis.
- h. Melibatkan diri dengan konseli dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.

3. Teknik Konseling Realitas

Menurut Glasser, 1998; Onedera & Greenwalt, 2007 (dalam Gladding, 2012); pada dasarnya terapi realitas menggunakan teknik berorientasi tindakan yang membantu konseli menyadari dirinya mempunyai pilihan dalam menanggapi peristiwa dan orang serta orang lain tidak lagi mengendalikan dirinya.

Teknik terapi realitas yang efektif dan aktif adalah mengajar, humor, konfrontasi, model peran, menawarkan umpan balik, merumuskan rencana spesifik, dan membuat kontrak (Glasser dalam Gladding, 2012).

Terapi realitas menggunakan sistem WDEP sebagai cara untuk membantu konselor dan konseli membuat kemajuan dan menerapkan teknik.

- a. W adalah *Wants and Need* (keinginan dan kebutuhan); pada awal proses konseling, konselor mencari apa yang diinginkan dan telah dilakukan konseli.



- b. D melibatkan konseli untuk mengeksplorasi *Direction and Doing* (arah dan tindakan) kehidupan konseli yang dilakukan, dibahas dan dikonfrontasi oleh konselor.
- c. E adalah *Self Evaluation* (evaluasi diri) dan merupakan fondasi dari terapi realitas. Konseli dibantu untuk mengevaluasi tingkah lakunya dan menetapkan kontribusi untuk membantu konseli memenuhi kebutuhannya. Penting konseli yang melakukan evaluasi. Penggunaan humor, model peran, dan umpan balik dapat membantu konseli.
- d. P merupakan *Planning* (perencanaan). Konseli berkonsentrasi membuat rencana untuk mengubah tingkah laku yang akan dihapuskan. Rencana terbaik adalah sederhana, dapat dicapai, dapat diukur, langsung dan konsisten (Wubbolding, 1998 dalam Glading, 2012; Correy, 2009). Rencana dikendalikan oleh konseli yang dituangkan dalam bentuk kontrak tertulis yang menyebutkan alternatif-alternatif yang dapat dipertanggung-jawabkan. konseli diminta berkomitmen terhadap rencana tindakannya.

4. Kekuatan dan kelemahan.

Kekuatan : membangun kesadaran konseli realita perilaku yang dilakukan serta dampaknya pada diri dan masa depan. Kelemahan : tidak memfasilitasi perasaan, pemikiran maupun nilai yang berkembang pada diri konseli sebagai akibat pengalaman masa lalu maupun pengaruh lingkungan pada perilaku konseli.

D. Aktivitas Pembelajaran

- a. Penyampaian materi dengan ekspository
- b. Peserta menganalisis/ membahas kasus melalui diskusi kelompok untuk mengkonseptualisasi masalah
- a. Membuat RPL konseling dengan menggunakan teknik WDEP
- b. Mendemonstrasikan proses konseling oleh setiap kelompok dan menerima umpan balik dari seluruh peserta



- c. Membuat analisa kekuatan dan kelemahan teknik WDEP serta keterampilan yang harus dimiliki konselor untuk dapat melakukan konseling dengan teknik WDEP

E. Latihan/Tugas

- a. Diskusikan dengan teman anda bagaimana penggunaan teknik WDEP pada ilustrasi kasus RN.
- b. Ilustrasi kasus RN
 1. Identitas Konseli :
 - Nama/Inisial : RN (P)
 - Usia : 14 tahun
 - Kelas : IX
 - Cita-cita : Kowad
 2. Data yang diperoleh :
 - a. Nilai mata pelajaran di bawah KKM :
 - matematika (35)
 - Agama (73)
 - IPA (48)
 - TIK (53)
 - IPS (60)
 - b. Masalah yang dihadapi (hasil DCM)
 - 1) Pribadi: Kesehatan sering terganggu, merasa terlalu gemuk, merasa lelah dan tidak bersemangat, sering gugup. Konseli ingin mempunyai kamar sendiri, tidak pernah bergembira bersama ayah ibu, pertengkaran ayah ibu mengganggu pikiran konseli, konseli merasa kurang mendapat perhatian orang tua, ayah dan ibu hidup terpisah, keluarga konseli berantakan, konseli mempunyai ibu tiri. Konseli malas beribadah, merasa berdosa sekali.
 - 2) Sosial: Konseli ingin tampak lebih menarik, ingin punya kawan akrab, merasa diri tidak sebaik orang lain, ingin hidup lebih tenang. Konseli tidak pernah mengemukakan pendapat, saat ini konseli dilarang pacaran oleh orang tua, konseli bersikap terbuka



terhadap pacarnya, seorang kawan selalu menjengkelkan saya.

- 3) Konseli lebih suka membaca buku-buku hiburan daripada buku pelajaran, sering menyalin PR teman, sering memperoleh nilai dibawah KKM setiap ulangan, sering tidak dapat menyelesaikan tugas sekolah, sulit mengerti isi buku pelajaran, merasa beban pelajaran terlalu berat, belajar hanya waktu malam hari, sering terganggu saudara ketika belajar.

- c. Data hasil wawancara : Konseli tinggal dengan ayah dan ibu tiri yang baru saja melahirkan. Konseli merasa tidak diperhatikan ayahnya sejak adiknya lahir. RN juga merasa ibu tirinya terlalu mengaturnya, sehingga RN merasa tidak bebas bermain seperti yang lain, karena banyaknya tugas rumah yang harus dikerjakan. Konseli ingin tinggal dengan ibunya, namun RN lebih tidak nyaman karena ada ayah tirinya yang tidak akrab. Akhirnya konseli sering pergi dan menginap di rumah neneknya.

**Lembar Kerja**

Lembar kerja 4 Format Rancangan Konseling

FORMAT RANCANGAN KONSELING

- a. W : Apa keinginan dan kebutuhan serta telah dilakukan konseli.
- b. D : membahas dan mengkonfrontasi arah dan tindakan yang dilakukan konseli
- c. E : evaluasi tingkah laku konseli dan menetapkan kontribusi untuk memenuhi kebutuhannya.
- d. P : merumuskan rencana untuk mengubah tingkah laku yang akan dihapuskan.



Latihan Soal

1. Perilaku manusia merupakan perilaku total yang sepenuhnya terdiri dari:
 - a. *Doing, thinking, feeling, psychology*
 - b. *Doing, thinking, feeling, responding*
 - c. *Doing, thinking, feeling, psysiology*
 - d. *Doing, thinking, feeling, initiating*
2. Perilaku bertujuan menurut Glasser disebut perilaku :
 - a. *Positive addiction*
 - b. *Control theori*
 - c. *Success and failure identity*
 - d. *Choice theory*
3. Apa yang harus dilakukan konselor apabila konseli tidak berhasil melaksanakan perilaku yang telah direncanakan
 - a. Menghukum
 - b. Memaafkan
 - c. Tidak mentoleransi
 - d. Membuat perencanaan ulang
4. Untuk menciptakan identitas keberhasilan, konselor bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut, kecuali :
 - a. Menggunakan humor
 - b. Peran sepenuhnya berada pada konseli
 - c. Mengkonfrontasikan konseli
 - d. Bertindak sebagai model dan guru
5. Dalam langkah-langkah konseling realitas, apa yang harus dilakukan setelah konselor mengeksplorasi total behavior konseli :
 - a. Fokus pada perilaku konseli sekarang
 - b. Membuat perencanaan tindakan
 - c. Menilai diri dan evaluasi
 - d. Membuat komitmen



6. Langkah konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana, ada pada langkah :
 - a. Eklorasi total behavior
 - b. Menilai diri dan evaluasi
 - c. Merencanakan tindakan yang bertanggung jawab
 - d. Membuat komitmen
7. Penderitaan pribadi menurut konseling realitas bisa diubah dengan perubahan ..
 - a. Cara pandang
 - b. Konsep diri
 - c. Identitas
 - d. Konsep berpikir
8. Tugas konselor dalam konseling realitas melibatkan diri dengan konsili yang membuat konseli.
 - a. Menghadapi kenyataan
 - b. Menghadapi kegagalan
 - c. Menghadapi masalah
 - d. Menghadapi keberhasilan
9. Konselor dalam melakukan konseling realitas berfungsi sebagai..
 - a. Terapis
 - b. Guru
 - c. Teman
 - d. Sahabat
10. Ciri dari konseling realitas adalah ..
 - a. Fokus pada saat sekarang dan masa lampau
 - b. Fokus pada kesadaran atas tingkah laku sekarang
 - c. Mengakui konsep tentang penyakit mental
 - d. Kurang menekankan pada kebutuhan identitas konseli



F. Rangkuman

Konseling realitas adalah konseling yang menekankan pada suatu standar objektif kenyataan yang harus diterima konseli dan menyoroti pada tingkah laku nyata saat ini. Tingkah laku dievaluasi menurut kesesuaian dengan realitas yang ada, dan bagaimana konseli dapat berperilaku sesuai dengan realitas tersebut secara bertanggung jawab. Dengan demikian akan tercapai tujuan dari konseling yaitu membantu konseli mencapai identitas keberhasilannya.

G. Umpan balik dan tindak lanjut

Kriteria Ketuntasan Minimal untuk kegiatan pembelajaran ini adalah 80%. Apabila peserta menguasai 80%, maka peserta dinyatakan lulus dan dapat meneruskan pada kegiatan pembelajaran berikutnya. Apabila peserta menguasai kurang dari 80%, maka peserta harus mengulang kembali membaca kegiatan pembelajaran 4 sehingga mencapai penguasaan minimal 80%.

H. Kunci Jawaban

1. C
2. B
3. C
4. B
5. C
6. D
7. C
8. A
9. B
10. B



KEGIATAN PEMBELAJARAN 4: TEKNIK KONSELING GESTALT

A. Tujuan

Setelah mengikuti materi teknik konseling Gestalt peserta diklat diharapkan memiliki kecakapan dalam memahami, memilih dan menggunakan teknik konseling Gestalt

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Memahami teknik konseling Gestalt
2. Memilih teknik konseling Gestalt
3. Menggunakan teknik konseling Gestalt

C. Uraian Materi

Salah satu tujuan konseling gestalt adalah membantu mengintegrasikan dan menerima berbagai aspek dalam diri seseorang yang ditolak dan disembunyikan (Corey, 2009). Gestalt memperhatikan fungsi-fungsi kepribadian. Pemisahan utama adalah antara *top dog* dan *under dog*. *Top dog* adalah bagian dari kepribadian yang otoritarian, moralistik, menuntut, dan manipulatif. *Under dog* adalah bagian kepribadian yang memainkan peran sebagai korban dengan cara yang defensif, tidak berdaya, lemah, seringkali meminta maaf karena terus-menerus merasa bersalah dan merasa tidak memiliki kekuasaan apa-apa. Kepribadian yang pasif, tidak memiliki tanggung jawab dan selalu mencari-cari alasan.

Top dog dan *under dog* selalu berada dalam pertarungan untuk mengendalikan individu. Pertarungan menjelaskan mengapa rencana-rencana dan resolusi-resolusi sering kali tidak bisa dipenuhi dan menunda-nunda pekerjaan sering terjadi. Pertarungan untuk saling mengendalikan menyebabkan individu menjadi terbagi dua menjadi orang yang dikendalikan dan orang yang mengendalikan. Akar konflik berasal dari masuknya mekanisme introjeksi yang berasal dari orang tua



atau figure orang tua lain kepada kepribadian individu. Proses terapi membantu konseli menyadari introjeksi-introjeksi khususnya introjeksi yang meracuni dan mencegah integrasi kepribadian.

Gestalt mempercayai manusia memiliki kecenderungan untuk memaknai pengalaman hidup secara keseluruhan (*wholeness*). Urusan yang tidak selesai (*unfinished business*) berkaitan dengan kebutuhan manusia untuk melengkapi apa yang tidak lengkap (Mann, 2010). Urusan yang tidak selesai adalah perasaan-perasaan yang tidak terungkapkan misalnya dendam, kemarahan, kebencian, kesedihan, rasa berdosa, dan rasa diabaikan (Corey, 2007) yang harus dihadapi agar dapat diselesaikan (*to complete*). Perasaan tidak dapat diungkapkan dalam kesadaran, sehingga perasaan-perasaan tetap mengendap, terus-menerus menjadi latar belakang yang dibawa dalam kehidupan yang menghambat. Urusan yang tidak selesai akan terus mengganggu sampai individu menghadapi dan menyelesaikan urusan.

Teknik –teknik konseling dalam pendekatan Gestalt

1. Permainan Dialog

Teknik permainan dialog dilakukan dengan cara konseli dikondisikan untuk mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan top dog dan kecenderungan under dog, misalnya :

- a. Kecenderungan orang tua lawan kecenderungan anak.
- b. Kecenderungan bertanggung jawab lawan kecenderungan masa bodoh.
- c. Kecenderungan “anak baik” lawan kecenderungan “anak bodoh”.
- d. Kecenderungan otonom lawan kecenderungan tergantung.
- e. Kecenderungan kuat atau tegar lawan kecenderungan lemah.



Melalui dialog yang kontradiktif akhirnya konseli akan mengarahkan dirinya pada suatu posisi berani mengambil resiko. Penerapan permainan dialog dilaksanakan dengan menggunakan teknik “kursi kosong”. Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi introyeksinya.

Pada dasarnya teknik kursi kosong adalah suatu teknik permainan peran yang semua perannya dimainkan oleh konseli. Konseli dikondisikan untuk mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan *top dog* dan kecenderungan *underdog*.

Penggunaan kursi kosong sebagai sarana yang diletakkan dihadapan subyek kemudian subyek diminta membayangkan seseorang yang menjadi sumber kecemasan. Konseli diminta untuk mengekspresikan perasaannya. Konselor mendorong subyek untuk mengungkapkan melalui kata-kata, bahkan melalui caci makipun diperbolehkan, yang terpenting adalah subyek dapat menyadari pengalaman-pengalaman yang selama ini tidak di akunya.

Menurut Corey (2007) teknik kursi kosongi dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Dua kursi diletakkan ditengah ruangan
- b. Konselor menjelaskan penggunaan dua kursi sebagai *top dog* dan *under dog*
- c. Konseli menentukan mana dari dua kursi itu yang menjadi *top dog* dan mana yang menjadi *underdog*
- d. Konselor meminta konseli duduk di satu kursi dan memainkan peran *top dog* kemudian berpindah ke kursi lain memainkan peran *under dog*.
- e. Konselor membahas berbagai polarisasi dan introjeksi-introjeksi yang muncul dalam permainan kursi kosong tersebut.



Demikian dilakukan berulang-ulang untuk memunculkan introjeksi kepermukaan sehingga konseli dapat mengalami/menghadirkan/menghadapi konflik secara nyata bukan hanya membicarakannya. Konflik yang ditarik kepermukaan akan membantu konseli berhubungan dengan perasaan atau dua sisi diri yang diingkarinya.

Enam aspek yang harus diperhatikan ketika menggunakan kursi kosong yaitu (Conte, 2009):

- a. Konselor harus siap menghadapi emosi kuat konseli yang muncul
- b. Konselor harus tahu menindaklanjuti katarsis yang seringkali muncul dalam teknik ini
- c. Konselor memfokuskan pada kursi kosong ketika konseli berbicara dan sesekali memperhatikan perilaku konseli
- d. Konselor hendaknya menjaga sikap yang serius ketika meminta konseli berbicara pada kursi kosong
- e. Agar konseli dapat melakukan katarsis, perlu memperhatikan kesiapan kognitif, afektif dan perilaku konseli.
- f. Konselor mengajak konseli menggunakan teknik bukan menyuruh konseli melakukannya.

Contoh impementasi teknik kursi kosong.

NO	KONSELOR	KONSELI
1.	Konseli menyediakan dua buah kursi	
2.	Konselor menandai kursi pertama adalah kursi kebencian/kemarahan dan kursi ke dua kursi kebaikan	
3.	Konselor meminta konseli untuk duduk di kursi pertama dan mengungkapkan perasaan tidak sukanya/marahnya/bencinya	Konseli dengan marahnya dan rasa bencinya menceritakan kejelakan-kejelakan X



	pada X	
4.	Konselor meminta konseli untuk pindah ke kursi ke dua dan menceritakan tentang kebaikan-kebaikan X	Konseli dengan ekspresi wajah yang mulai stabil/tidak marah menceritakan kebaikan-kebaikan X
5.	Langkah berikutnya Konselor meminta konseli untuk pindah kembali ke kursi pertama dan mengungkapkan perasaan tidak sukanya/marahnya/bencinya pada X	Konseli masih terlihat sedikit marah dan sedikit benci menceritakan kejelekan-kejelekan X
6.	Kemudian Konselor meminta konseli untuk pindah lagi ke kursi ke dua dan menceritakan tentang kebaikan-kebaikan yang lainnya tentang X	Konseli dengan ekspresi wajah yang santai menceritakan kebaikan-kebaikan X
7.	Konselor meminta konseli untuk mengambil kesimpulan tentang perasaannya pada X	Konseli merasa lega dan menyadari kalau ternyata marah dan membenci X tidaklah benar karena kebaikan X lebih banyak jika disbanding dengan kejelekan X

2. Latihan Saya Bertanggung Jawab

Merupakan teknik yang dimaksudkan untuk membantu konseli agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyeksikan perasaannya kepada orang lain.

Konselor meminta konseli untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian konseli menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat : "...dan saya bertanggung jawab atas hal itu".

Misalnya :

"Saya merasa jenuh, dan saya bertanggung jawab atas kejenuhan itu"



“Saya tidak tahu apa yang harus saya katakan sekarang, dan saya bertanggung jawab atas ketidaktahuan itu”.

“Saya malas, dan saya bertanggung jawab atas kemalasan itu”

Meskipun tampaknya mekanis, tetapi menurut Gestalt akan membantu meningkatkan kesadaran konseli akan perasaan-perasaan yang diingkarinya.

3. **Bermain Proyeksi**

Proyeksi berarti memantulkan kepada orang lain perasaan-perasaan diri sendiri yang tidak mau dilihat atau diterimanya. Mengingkari perasaan-perasaan sendiri dengan cara memantulkannya kepada orang lain. Sering terjadi, perasaan-perasaan yang dipantulkan kepada orang lain merupakan atribut yang dimilikinya. Konselor meminta kepada konseli untuk mencobakan atau melakukan hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.

Contoh :

Konseli : saya rasa ibu saya terlalu mencemaskan hal-hal yang belum terjadi.

Konselor : katakan apa yang kamu pikir akan terjadi pada dirimu ?

4. **Bertahan dengan Perasaan**

Teknik bertahan dengan perasaan dapat digunakan untuk konseli yang menunjukkan perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan atau sangat ingin menghindarinya. konselor mendorong konseli untuk tetap bertahan dengan perasaan yang ingin dihindarinya.

Kebanyakan konseli ingin melarikan diri dari stimulus yang menakutkan dan menghindari perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Konselor mendorong konseli untuk bertahan dengan ketakutan atau kesakitan perasaan yang dialaminya



sekarang dan mendorong konseli untuk menyelam lebih dalam ke dalam tingkah laku dan perasaan yang ingin dihindarinya.

Membuka dan membuat jalan menuju perkembangan kesadaran perasaan yang baru tidak cukup hanya mengkonfrontasi dan menghadapi perasaan-perasaan yang ingin dihindari. Dibutuhkan keberanian dan pengalaman untuk bertahan dalam kesakitan perasaan yang ingin dihindarinya.

Contoh :

Konseli : saya tidak sanggup lagi melihat kesedihan ibu, semenjak ayah saya meninggal, ibu selalu menghindar untuk bertemu keluarga dan teman-teman ayah

Konselor : bukankah Ananda dan ibu Ananda sebaiknya saling memberi dukungan sehingga dapat menghadapi kesedihan di tingal ayahanda bersama-sama?

5. Teknik Pembalikan

Gejala-gejala dan perilaku tertentu sering kali mempresentasikan pembalikan dari dorongan-dorongan yang mendasarinya. konselor meminta konseli untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan perasaan-perasaan yang dikeluhkannya.

Misalnya : konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk memainkan peran “ekshibisionis” bagi konseli pemalu yang berlebihan.

D. Aktivitas Pembelajaran

Metode : Refleksi diri dan bermain peran

Alat : kursi

Langkah-langkah :

Tahap pertama

1. Instruktur menjelaskan konsep kunci gestalt yaitu tujuan konseling, *top dog-under dog*, dan urusan yang tidak selesai



2. Peserta menilai diri dengan membuat refleksi bagian diri mereka mana yang selama ini disembunyikan (*under dog*) dan bagian diri mana yang merupakan perwujudan dari *top dog*, dan apa efek dari pemisahan tersebut
3. Secara berpasangan peserta menceritakan hasil refleksi
4. Diskusi kelas bersama instruktur membahas : apa efek pemisahan *top dog-under dog* dalam pekerjaan peserta sebagai konselor?

Tahap kedua

1. Secara berkelompok @4 orang peserta mendiskusikan kasus (lihat tugas)
2. Dua orang dari satu kelompok pergi ke kelompok lain untuk saling memaparkan hasil diskusi kelompok
3. Dua orang dalam kelompok yang tinggal menerima orang dari kelompok lain dan saling memaparkan hasil kelompok
4. Diskusi kelompok besar : menelaah hasil-hasil kelompok

Tahap ketiga

1. Instruktur menjelaskan teknik kursi kosong dan mendemonstrasikan langkah-langkah penggunaannya
2. Instruktur membagi kelompok menjadi lima kelompok, ada yang membuat skenario kursi kosong *top dog - under dog* dan kursi kosong urusan yang belum selesai (teknik saya bertanggung jawab, bermain proyeksi, bertahan dengan perasaan, dan pembalikan)
3. Kelompok membuat skenario untuk mempraktikkan teknik
4. Bermain peran: memilih salah seorang peserta menjadi konselor dan menjadi konseli
5. Perwakilan praktikan konselor dari setiap kelompok mempraktekan teknik
6. Instruktur meminta peserta lain yang dapat melakukan praktek dengan cara lain.



Tahap keempat

1. Mendiskusikan hasil praktek: cara seperti apa yang efektif? Bagian mana yang perlu diperbaiki? Apa tantangan-tantangan yang perlu diperhatikan dalam menggunakan teknik ini?

E. Latihan/Tugas

Anda mendapatkan referral seorang siswa, Rina, dari guru mata pelajaran matematika dengan keluhan siswa tersebut banyak tidak memperhatikan pelajaran dan ada beberapa tugas yang tidak dikerjakan. Dari hasil wawancara dengan Rina, anda menyadari rina tersebut memperlihatkan pesan yang berbeda. Di satu sisi dia mengatakan bahwa dia ingin sukses di sekolah dan menyukai beberapa mata pelajaran yaitu bahasa Indonesia, matematika dan sejarah, namun di sisi lain tidak ada bukti konkrit dari keinginan tersebut dengan mengerjakan tugas dengan baik, mengumpulkan tugas tepat waktu baik selama di kelas mau pun pekerjaan rumah. Rina juga mengatakan bahwa sejak kecil oleh orang tuanya dia telah mengikuti berbagai bimbingan belajar sehingga tidak ada waktu untuk bermain dan mengikuti ekstrakurikuler yang dia sukai. Bahkan orang tuanya melarang dia untuk ikut menari, padahal dia sangat menginginkannya. Namun karena orang tuanya memarahinya dia terpaksa mengalah dengan keinginan orang tuanya dan masih merasa kesal bila ingat kejadian tersebut. Ketika anda memeriksa hasil belajar, tidak ada bukti yang mengindikasikan Rina mengalami masalah belajar. Nilai-nilainya masih sesuai dengan pencapaian kompetensi minimal, berkisar di nilai 75-85.

Anda kemudian memanggil orang tua Rina. Ibunya memberi informasi bahwa Rina seringkali menunda-nunda pekerjaan, malas dan tidak peduli dengan tugas sekolah. Dengan menggunakan konsep top dog under dog dan urusan yang belum selesai, analisislah situasi Rina. Kemudian buatlah skenario untuk menggunakan kursi kosong top dog under dog untuk membantu Rina mengatasi masalahnya.



Latihan Soal

1. Tujuan konseling gestalt adalah
 - a. mengubah tingkah laku bermasalah
 - b. mengintegrasikan aspek diri yang ditolak
 - c. memperbaiki komunikasi
 - d. mengubah pikiran irasional
2. Pemisahan utama yang muncul dalam kepribadian manusia menurut gestalt adalah
 - a. *top dog under dog*
 - b. komplementer dan tersembunyi
 - c. introjeksi dan intergrasi
 - d. *Unfinished Business*
3. “Menciptakan tempat yang nyaman dan aman untuk proses konseling” merupakan hal yang dilakukan dalam tahap konseling gestalt ke:
 - a. tahap pertama
 - b. tahap kedua
 - c. tahap ketiga
 - d. tahap keempat
4. Salah satu hal yang harus diperhatikan ketika menggunakan teknik kursi kosong adalah
 - a. mengevaluasi introjeksi-introjeksi
 - b. menelaan kembali isu-isu yang ada
 - c. menindaklanjuti katarsis yang seringkali muncul dalam teknik ini
 - d. mengevaluasi trauma masa lalu
5. Teknik dengan menggunakan kursi ketika konseli secara berganti-ganti duduk di kursi yang berbeda dengan tujuan mengintegrasikan pemisahan dirinya disebut
 - a. kursi *ego state*
 - b. kursi kosong urusan yang belum selesai
 - c. kursi kosong *top dog under dog*
 - d. kursi kecil



F. RANGKUMAN

Tujuan konseling gestalt adalah membantu mengintegrasikan dan menerima berbagai aspek dalam diri seseorang yang selama ini ditolak dan disembunyikan. Jadi gestalt sangat memperhatikan fungsi-fungsi kepribadian terbelah. Ada dua konsep yang berkaitan dengan teknik gestalt yaitu konsep *top dog-under dog* dan urusan yang belum selesai. Teknik untuk menyelesaikan terbelahkan kepribadian itu adalah dengan menggunakan kursi kosong *top dog-under dog* dan kursi kosong urusan yang belum selesai.

G. Umpan Balik Dan Tindak Lanjut

Kriteria Ketuntasan Minimal untuk kegiatan pembelajaran ini adalah 80%. Apabila peserta menguasai 80%, maka peserta dinyatakan lulus dan dapat meneruskan pada kegiatan pembelajaran berikutnya. Apabila peserta menguasai kurang dari 80%, maka peserta harus mengulang kembali membaca kegiatan pembelajaran 7 sehingga mencapai penguasaan minimal 80%.

H. Kunci Jawaban

1. B
2. A
3. A
4. C
5. C



KEGIATAN PEMBELAJARAN 5:

TEKNIK KONSELING PERSON CENTERED THERAPY

A. Tujuan

Setelah mengikuti materi teknik konseling Person Centered peserta diklat diharapkan memiliki kecakapan dalam memahami, memilih dan menampilkan pribadi konselor sebagai teknik konseling

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Memahami pribadi konselor
2. Memilih pribadi konselor
3. Menampilkan pribadi konselor
4. Menggunakan keterampilan dasar konseling untuk membangun hubungan terapeutik

C. Uraian Materi

1. Konsep dasar

Terapi berfokus pada pribadi (Person centered Therapy) dikembangkan oleh Carl Rogers tahun 1940, berbasis pada pandangan positif tentang manusia dan subjektif tentang pengalaman konseli. Konseli memiliki sumber daya untuk menjadi sadar diri, menyingkirkan penghalang pertumbuhan diri dan menjadi berfungsi sepenuhnya. Sumber daya dalam diri konseli dapat digunakan untuk membantu konseli mengembangkan kemampuan menyembuhkan diri sendiri dan menjadi berdaya.

Konseli mengaktualisasikan potensi untuk tumbuh, utuh, spontan dan mengendalikan diri sehingga dapat membuat perubahan. Konseli memiliki sumber daya untuk melakukan aktivitas positif dan kapasitas untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupan. Proses konseling



membangun pengalaman, belajar menerima diri sendiri serta memutuskan berbagai cara untuk berubah.

Kecenderungan mengaktualisasikan diri merupakan motivasi dasar individu untuk melakukan regulasi diri dan meningkatkan diri. Proses menghargai merupakan pengukuran secara berkelanjutan pengalaman mengembangkan kemampuan menjadi individu yang unik. Persepsi dan kesadaran atas diri dan konsep diri sebagai kesatuan utuh dalam berbagai peran. Penerimaan diri apa adanya membangun penerimaan orang lain apa adanya, sehingga membangun hubungan harmonis dengan orang lain sebagai teman, rekan kerja, sahabat, kekasih, pasangan hidup, warga negara dan warga dunia. Kongruensi antara konsep diri dan pengalaman nyata membangun keberfungsian diri yang tinggi.

2. Tujuan

Tujuan utama mengembangkan rasa aman dan kepercayaan dalam proses konseling. Hubungan terapeutik membantu konseli mengeksplorasi diri dan menyadari hambatan untuk tumbuh. Konseli difasilitasi untuk terbuka, mempercayai diri, kerelaan berkembang, mengembangkan standar diri, menyelesaikan masalah dan mampu mengembangkan strategi penyelesaian masalah secara sehat baik pada saat ini maupun pada masa yang akan datang.

3. Hubungan Terapeutik

Sikap dan karakteristik pribadi konselor serta kualitas hubungan antara konselor dan konseli mempengaruhi hasil dan dampak konseling. Kualitas konselor meliputi keaslian (genuineness), kehangatan yang tidak mengikat (non possessive warmth), empati yang akurat (accurate empathy), penerimaan apa adanya (unconditional acceptance), respek (respect), serba boleh (permissiveness), perhatian (caring), komunikatif (communication).

Kefektifan konseling dipengaruhi oleh kombinasi antara hubungan konseling dengan sumber daya internal maupun eksternal



konseli. Konseli mampu menafsirkan dan menampilkan relasi dalam proses konseling pada relasi dengan orang lain di luar konseling.

Karakteristik individu yang berfungsi penuh sebagai berikut.

- a. Terbuka terhadap pengalaman
- b. Rasional
- c. Tanggung jawab Pribadi
- d. Menghargai/ menerima diri
- e. Kemampuan membangun hubungan yang baik
- f. Kehidupan yang beretika

4. Teknik dan prosedur

Teknik utama adalah sikap dan kepribadian konselor. Teknik pendukung adalah keterampilan dasar konseling meliputi interpretasi, bertanya, probing, diagnosis, data latar belakang, mendengarkan aktif, refleksi perasaan dan klarifikasi. Keterlibatan konseli dalam proses konseling sangat penting.

- a. Keaslian terbangun dari sikap kesiapan membantu orang lain. Memandang setiap orang dari sisi positif bukan dari sisi negative.
- b. Kehangatan terbangun dari perasaan cinta dan kasih sayang pada sesama, pada semua orang
- c. Empati terbangun dari perasaan setara dengan orang lain
- d. Penerimaan apa adanya terbangun dari penerimaan setiap orang tidak ada yang sempurna.
- e. Respek terbangun dari pemikiran setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan untuk saling menghormati
- f. Serba boleh terbangun dari pemikiran tidak ada yang salah dari harapan dan keinginan untuk maju, setiap orang punya hak untuk memperoleh kebahagiaan
- g. Perhatian terbangun dari kebutuhan atas orang lain untuk memenuhi kebutuhan sendiri, menjadi lebih mudah untuk melakukan sesuatu apabila dilakukan bersama



- h. Komunikatif terbangun dari keberanian menyatakan pendapat dan ketulusan untuk menjalin hubungan dengan siapapun.

Prosedur/ Langkah

- a. konselor menerima konseli dengan hangat, respek dan kesiapan untuk membantu
- b. konselor mendengarkan apa yang disampaikan konseli dan memotivasi konseli memiliki kemampuan
- c. konselor membanjiri konseli dengan berbagai informasi dan akses yang dapat dipergunakan konseli untuk mengembangkan strategi penyelesaian masalah
- d. konselor mendampingi konseli menetapkan keputusan, mengembangkan rencana tindakan dan berkomitmen atas kemajuan diri
- e. Kekuatan dan kelemahan

Kekuatan konseling berpusat pada konseli adalah menggunakan potensi /kemampuan konseli untuk menyelesaikan masalah. Kelemahannya adalah pada saat kepribadian konselor tidak kongruen akan menghilangkan kepercayaan.

D. Aktivitas Pembelajaran

Metode : Refleksi diri dan bermain peran

Alat : kursi

Langkah-langkah :

Tahap pertama

1. Konseli merefleksikan diri memetakan potensi diri, kelemahan diri, dukungan lingkungan serta masalah yang dihadapi
2. Secara berpasangan peserta menceritakan hasil refleksi
3. Konseli memberikan dukungan terhadap pasangan untuk mengembangkan potensi untuk mengembangkan strategi mencapai aktualisasi diri.

**Tahap kedua**

1. Secara berkelompok @4 orang peserta mendiskusikan cara-cara memotivasi peserta didik untuk mencapai hasil belajar yang maksimal
2. Mempresentasikan hasil diskusi dan memperoleh umpan balik

Tahap ketiga

1. Instruktur meminta peserta pelatihan secara kelompok membuat kata-kata motivasi untuk berbagai moment sesuai dengan pemahaman peserta terhadap kondisi peserta didik di sekolah
2. Peserta menempelkan hasil karya di dinding dan memberi ruang bagi peserta lain untuk menuliskan komentar
3. Peserta berkeliling pada setiap kelompok menempatkan diri sebagai peserta didik di sekolah dan menuliskan perasaan yang dirasakan pada saat membaca kata-kata motivasi.

Tahap keempat

1. Mendiskusikan cara-cara untuk mengembangkan sikap dan pribadi konselor, apa-yang harus dilakukan pada agar memiliki kepribadian konselor yang dapat memfasilitasi konseli mengaktualissikan diri berfungsi secara penuh.
2. Masing-masing peserta pelatihan menuliskan komitmen pribadi untuk membangun diri.

E. Latihan/Tugas

1. Berlatih mengubah cara pandang terhadap peserta didik.
2. Berlatih berkomunikasi yang empatik.
3. Berlatih menyambut konseli dengan ramah, terbuka dan perhatian.



Latihan Soal

1. Pengembang Person center therapy adalah
 - a. Rolo May
 - b. Frederick Perls
 - c. Abraham Maslow
 - d. Carl Rogers
2. Person Centerd Therapy termasuk pada pendekatan
 - a. Psychoanalysis
 - b. humanistic therapy
 - c. behavioral therapy
 - d. cognitif oriented therapy
3. Dasar untuk menggunakan person centerd therapy
 - a. diagnosis yang akurat
 - b. data yang lengkap
 - c. hubungan antara konselor dengan konseli
 - d. penguasaan teknik konseling
4. Kongruensi merujuk pada sikap konselor
 - a. genuiness
 - b. empati
 - c. penerimaan yang positif
 - d. respek
5. transference pada person centered therapy
 - a. penting tetapi bukan hal yang berpengaruh
 - b. bagian dari proses therapy
 - c. penyimpangan nerotik
 - d. tujuan konseling
6. menerima konseli apa adanya berimplikasi
 - a. konselor menerima semua perasaan konseli
 - b. konselor menerima konseli adalah individu yang bernilai
 - c. menerima perilaku yang telah dilakukan konseli
 - d. menerima konseli dengan hangat



7. Pemahaman empati secara akurat merujuk pada kemampuan konselor untuk
 - a. mendiagnosa secara akurat permasalahan konseli
 - b. memahami secara objektif dinamika perilaku konseli
 - c. menyukai dan memperhatikan konseli
 - d. pemahaman atas dunia dalam dari pengalaman subjektif konseli
8. Teknik pendukung yang digunakan dalam person centered therapy
 - a. bertanya dan probing
 - b. analisis resisten
 - c. asosiasi bebas
 - d. kursi kosong
9. Pernyataan yang benar tentang person centered therapy
 - a. konselor harus memberikan penilaian sepanjang waktu
 - b. konselor harus aktif apabila konseli diam
 - c. keterampilan konseling lebih penting dibandingkan sikap konselor
 - d. konselor membangun relasi terapeutik yang mengamankan konseli
10. Kontribusi person centered therapy
 - a. perhatian dibutuhkan untuk memahami dunia pengalaman konseli
 - b. penelitian yang valid berdasarkan konsep yang jelas
 - c. mendorong konselor membangun kepribadian membantu
 - d. menuntut konselor menguasai berbagai teknik konseling

F. RANGKUMAN

Konseling berpusat pada konseli menekankan pada sikap dan kepribadian konselor sebagai teknik utama dalam proses konseling. Konselor perlu membangun diri untuk dapat menjadi seorang pribadi yang dipercaya oleh konseli. Hubungan *terapeutik* yang dirasakan membantu oleh konseli membantu konseli membangun konsep diri yang



positif dan mendorong untuk berkomitmen mengaktualisasikan diri. Penguasaan keterampilan dasar konseling mendukung keberhasilan proses konseling.

G. Umpan Balik Dan Tindak Lanjut

Kriteria Ketuntasan Minimal untuk kegiatan pembelajaran ini adalah 80%. Apabila peserta menguasai 80%, maka peserta dinyatakan lulus dan dapat meneruskan pada kegiatan pembelajaran berikutnya. Apabila peserta menguasai kurang dari 80%, maka peserta harus mengulang kembali membaca kegiatan pembelajaran 5 sehingga mencapai penguasaan minimal 80%.

H. Kunci Jawaban

1. D
2. B
3. C
4. A
5. B
6. B
7. D
8. A
9. D
10. C



PENUTUP

A. Kesimpulan

Pekerjaan pada bidang Bimbingan dan Konseling pada dasarnya merupakan pekerjaan profesional. Pelaksanaan profesi menuntut konselor untuk menguasai teknik-teknik konseling dalam penyelenggaraan layanannya. Penguasaan yang baik tentang landasan konseptual teoritik tentang teknik-teknik konseling mendukung penerapan teknik konseling dalam pemberian bantuan kepada konseli. Pada proses konseling konselor atau guru Bimbingan dan Konseling dituntut untuk menguasai baik keterampilan dasar maupun teknik-teknik konseling. Keterampilan dasar konseling adalah keterampilan yang digunakan untuk membangun hubungan, suasana yang kondusif dan pengembangan proses konseling. Teknik konseling adalah teknik-teknik konseling yang terikat pada teori konseling yang digunakan untuk intervensi dan perubahan tingkah laku konseli.

Keterampilan dasar konseling merupakan keterampilan komunikasi konseling yang harus dimiliki konselor dalam merespon pernyataan atau pertanyaan konseli dalam proses konseling. Keterampilan dasar konseling meliputi antara lain; teknik *attending*, empati, refleksi, eksplorasi, *paraphrase*, penguatan, penstrukturan, initiating, facilitating, pemberian informasi, klarifikasi, dorongan minimal, konfrontasi, pertanyaan terbuka, pertanyaan tertutup, dan menyimpulkan. Teknik-teknik konseling dilahirkan dari berbagai pendekatan konseling. Teknik konseling yang dibahas pada modul ini antara lain; pendekatan perilaku (Behavioral), pendekatan Realitas, pendekatan terapi gestalt, Person centered. Pada modul ini tidak dibahas semua teknik konseling yang ada pada setiap pendekatan, tetapi dipilih teknik konseling yang sesuai dengan masalah-masalah peserta didik di sekolah, antara lain; teknik penguatan positif, self management, pembuatan kontrak, kursi kosong, teknik relaksasi, teknik desensitisasi sistematis, teknik asertif, teknik WDEP, dan kepribadian konselor.



Teknik-teknik konseling dapat diselenggarakan baik dalam format konseling individual maupun konseling kelompok. Perbedaannya hanya terletak pada proses “interaksi antar pribadi yang amat terbatas antara konseli dan konselor atau guru Bimbingan dan Konseling” pada konseling perorangan, sedangkan “interaksi antar pribadi yang lebih luas dalam dinamika kelompok” pada bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Dalam kaitan itu, maka aplikasi teknik-teknik tersebut dalam bimbingan kelompok dan konseling kelompok perlu mendapat nuansa “kelompok” dalam kesuburan dan semangat dinamika kelompok. Semua penggunaan teknik-teknik konseling tergantung dari kebutuhan anggota kelompok, pemimpin kelompok yang menentukan penggunaan teknik-teknik khusus yang sesuai dengan kebutuhan anggota kelompok.

B. Evaluasi

Evaluasi kegiatan hasil belajar dilakukan setelah kegiatan pembelajaran dilakukan. Evaluasi kegiatan belajar mencakup evaluasi proses dan hasil belajar. Evaluasi proses mencakup keaktifan, keterlibatan, antusiasisme peserta dalam kegiatan belajar dan evaluasi hasil mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dimiliki peserta setelah kegiatan belajar berlangsung. Evaluasi hasil belajar mencakup keberhasilan dalam mengerjakan soal tes evaluasi dan pengerjaan tugas yang diberikan.

C. Tindak Lanjut

Kriteria Ketuntasan Minimal untuk modul ini adalah 80 %. Apabila peserta mendapatkan nilai lebih dari 80%, maka peserta dinyatakan lulus dan dapat meneruskan pada modul berikutnya. Apabila peserta mendapatkan nilai kurang dari 80 %, maka peserta harus mengulang kembali membaca modul dan mengerjakan latihan yang dipersyaratkan sehingga mencapai nilai minimal 80%.



Daftar Pustaka

- Aqid, Z. (2013). *Konseling Kesehatan Mental*. Bnadung: Yrama Widya
- Conte, Christian. 2009. *Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Colledge, Ray (2002), *Mastering Counseling Theory*, New York : Palgrave Macmillan
- Corey, G (2005), *theory and practice of counseling and psychotherapy*, Brooks Cole, Australia
- Corey,G (2005), *Student Manual for Theory and Practice f Counseling and Psychotherapy*, Australia : Thomson Brooks/cole
- Corey,G (2005), *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama
- Corey, G. (2007). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA:Thomson Brooks/Cole
- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 8th edition. Australia: Thomson Brooks/Cole
- Corey, G. (2010), *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama
- Dryden, W. (2006).*First Steps In REBT:A Guide To Practicing REBT In Peer Counseling*. New York:Albert Ellis Institut
- Erford, et.all,(2010), *35 Techniques Every Counselor Should Know*, New Jersey : Pearson Merril
- Froggatt, W. (2005). *A Brief Introduction To Rational Emotive Behavior Therapy*. 3nd Ed. New Zealand
- Gledard & Geldard, (2011), *Practical Counseling Skill*,Boston : Palgrave MacMillan
- Geldard, Kathryn dan Geldard, David. 2011. *Keterampilan Praktik Konseling Pendekatan Integratif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar



- Glading, (1995), *Group Work a counseling specialty*, Englewood of New Jersey : Meril in printing of Hall
- Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Glasser, W and Wubbolding, R., 2000, *Reality Therapy For The 21st*, Routledge.
- Houston, Gaie. 2003. *Brief Gestalt Therapy*. London: SAGE Publications
- Jacobs, Ed., 1992, *Creative Counseling Techniques An Illustrated Guide*, Psychological Assesment Recources, Inc, Odessa USA
- Jacobs, Ed., 1994, *Impact Therapy*, Psychological Assesment Recources, Inc, Odessa USA
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Permata Puri Media
- Komalasari, G. dkk, (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Komalasari, G., Wahyuni, E., Karsih, 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Lubis, Namora Lumungga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana
- Nelson and Jones, (2006), *Theory and Practice of conseling therapy*, four edition, California : Sage Publication
- Nystul, N, (1990). *Introduction to Counseling An Art and Science Perspective*. USA: Pearson
- Mann, Dave. 2010. *Gestalt Therapy 100 Key Points and Techniques*. London: Routledge.
- PPPPTK Penjas& BK (2015), *Modul Kompilasi Diklat Tingkat Menengah*
- Rusmana, N., (2009). *Bimbingan Kelompok*. Bandung : Rizki Press
- Stewart, Ian dan Joines, Vann. 1987. *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis*. Nottingham: Lifespace Publishing.



Walen, R.S., DisGiuseppe, R., & Dryden, W. (1992). *A Practitioner's guide to rational-emotive theraphy*. New york: Oxford University Press

Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

Willis, Sofyan. 2009. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta

WS. Winkel & M.M Sri Hastuti (2007), *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abdi