

BUKU AJAR

KONSELING KESEHATAN

DALAM PROMOSI KESEHATAN

Neni Fitra Hayati, SSiT, M.Kes

Novelasari, SKM, M.Kes

Evi Maria Lestari Silaban, SKM, MKM



**KONSELING
(DALAM PROMOSI KESEHATAN)
(DILENGKAPI DENGAN CONTOH KASUS)**

**Neni Fitra Hayati
Novelasari
Evi Maria Lestari Silaban**



GET PRESS INDONESIA

KONSELING (DALAM PROMOSI KESEHATAN) (DILENGKAPI DENGAN CONTOH KASUS)

Penulis :

Neni Fitra Hayati, S.SiT, M.Kes
Novelasari, SKM, M.Kes
Evi Maria Lestari Silaban, SKM, MKM

ISBN :978-623-198-708-2

Editor :

Hanifatul Ulya, S.Tr.Kes
Rusyaida Syarifa, S.Tr.Kes

Penyunting: Aulia Syaharani, S.Tr.Kes

Desain Sampul dan Tata Letak :

Hanifatul Ulya, S.Tr.Kes
Rusyaida Syarifa, S.Tr.Kes

Penerbit : GET PRESS INDONESIA
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jln. Palarik Air Pacah No 26 Kel. Air Pacah
Kec. Koto Tengah Kota Padang Sumatera Barat
Website : www.getpress.co.id
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, September 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahNya, maka Penulisan Buku dengan judul Buku Ajar Konseling Kesehatan dapat diselesaikan. Buku ini berisikan bahasan tentang Konseling Dalam Promosi Kesehatan Dilengkapi dengan Contoh Kasus).

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

Padang, September 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
BAB 1 KONSEP KONSELING.....	1
1.1 Pengertian Konseling.....	1
1.2 Tujuan Konseling	4
1.3 Prinsip Konseling.....	5
BAB 2 JENIS DAN PENDEKATAN KONSELING.....	11
2.1 Jenis Konseling.....	11
2.2 Pendekatan Konseling.....	20
BAB 3 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSELING.....	29
3.1 Faktor Eksternal.....	29
3.2 Faktor Internal	31
BAB 4 KETERAMPILAN TEKNIK KONSELOR.....	37
4.1 Teknik umum pada konselor	37
4.2 Teknik Khusus pada Konselor	40
4.3 Hal Yang Harus Dimiliki Konselor	42
4.4 Keterampilan Yang Perlu Dimiliki Konselor.....	43
BAB 5 TEKNIK KONSELING	49
5.1 Teknik Dasar Konseling.....	49
5.2 Teknik Verbal	61
5.3 Teknik Non Verbal.....	66
BAB 6 TAHAPAN KONSELING	71
6.1 Tahapan Konseling.....	72
6.2 Tahapan Konseling Berdasarkan Penjabaran Teknik Konseling.....	73
BAB 7 CIRI-CIRI KONSELING EFEKTIF.....	79
7.1 Ciri-ciri Konseling Efektif.....	79
BAB 8 PRAKTIK KONSELING	83
8.1 Praktik Konseling Individu	83

8.2 Praktik Konseling Kelompok	86
8.3 Prosedur Pelaksanaan Konseling	88
CONTOH KASUS	93
DAFTAR PUSTAKA	95
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Pengertian Konseling	1
Gambar 2.1. Jenis Konseling	11
Gambar 3.1. Faktor Eksternal Konseling.....	29
Gambar 3.2. Faktor Internal Konseling	31
Gambar 4.1. Keterampilan Teknik Konselor.....	37
Gambar 5.1. Teknik Konseling.....	49
Gambar 6.1. Tahapan Proses Konseling.....	71
Gambar 7.1. Ciri-Ciri Konseling Efektif.....	79
Gambar 8.1. Konseling Individu.....	83
Gambar 8.2. Konseling Kelompok.....	86

BAB 1

KONSEP KONSELING

1.1 Pengertian Konseling



Gambar 1.1. Pengertian Konseling
Sumber: www.kompasiana.com

Konseling berasal dari istilah Inggris “*counseling*” yang kemudian di Indonesiakan menjadi “konseling”. Sedangkan secara etimologi istilah konseling berasal dari bahasa latin yaitu “*counsiliun*” yang berarti “menerima atau memahami”.

Konseling adalah suatu hubungan profesional antara konselor dengan klien, untuk membantu klien memahami dan memperjelas pandangan hidupnya, belajar mencapai tujuan yang ditentukan sendiri melalui pilihan-pilihan yang bermakna. Konseling merupakan proses membantu seseorang atau kelompok untuk belajar menyelesaikan masalah interpersonal, emosional dan atau memutuskan hal tertentu. Hubungan ini

biasanya dilakukan orang per orang maupun per kelompok. Konseling adalah salah satu pendekatan yang bisa digunakan dalam pendidikan kesehatan untuk menolong individu dan keluarga/ kelompok.

Dalam hubungan konseling antara konselor dan klien, keterlibatan kedua pihak sangatlah diperlukan untuk memperlancar proses konseling. Oleh karena itu diperlukan skill dan juga pengalaman konselor guna mengembangkan hubungan yang lebih kondusif sehingga klien bisa terbuka dan secara aktif terlibat dalam proses konseling.

Pengertian konseling menurut para ahli :

1. Dewa Ketut Sukardi (2000) memberikan kesimpulan setelah membandingkan pengertian yang telah dikemukakan para pakar bahwa konseling merupakan suatu upaya bantuan yang dilakukan dengan empat mata atau tatap muka antara konselor dan klien yang berisi usaha yang laras, unik, human (manusiawi) yang dilakukan dalam suasana keahlian dan didasarkan atas norma-norma yang berlaku agar klien memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri dalam memperbaiki tingkah lakunya pada saat ini dan mungkin pada saat yang akan datang. (Dewa Ketut Sukardi, 2000 : 21).
2. Dalam Ensiklopedi Pendidikan (1980) dijelaskan bahwa counseling adalah suatu usaha dari pihak pemimpin suatu lembaga pendidikan untuk membantu siswa secara perseorangan agar dalam menghadapi masalah-masalah yang berhubungan dengan studi dan kemasyarakatan mereka secara optimal mencapai penyelesaiannya yang selanjutnya akan mengakibatkan tercapainya hasil maksimal pula dari studi dan perkembangan sosialnya. Counseling ini dilaksanakan melalui wawancara atau pembicaraan-pembicaraan dengan cara siswa dibantu untuk menentukan keputusan-keputusan serta pilihannya.

3. Andi Mappiare A. T. mengutip pendapat Pietrofesa, Leonard dan Hoose (1978) memberikan rumusan pengertian konseling sebagai suatu proses adanya seseorang yang dipersiapkan secara profesional, membantu orang lain untuk pemahaman diri, pembuatan keputusan dan pemecahan masalah. Konseling merupakan pertemuan dari hati ke hati 8 antar manusia dan hasilnya sangat bergantung pada kualitas hubungan (Andi Mappiare AT., 1996 : 17).
4. Menurut W.S. Winkel terdapat dua aspek dalam konseling yakni aspek proses dan aspek tatap muka. Aspek proses menunjukkan adanya perubahan pada diri klien dan aspek tatap muka menunjukkan adanya pertemuan berhadapan antara konselor dan klien serta adanya wawancara mengenai permasalahan yang dihadapi klien. Aspek lain yang menunjang aspek proses dan aspek tatap muka adalah aspek komunikasi antar pribadi dan tanggapan-tanggapan positif konselor yang bersifat membantu. Oleh karena itu konseling didefinisikan sebagai sebuah proses yang terwujud dalam komunikasi manusiawi antara konselor dan klien dalam pertemuan tatap muka, konselor menggunakan teknik-teknik tertentu yang memperlancar komunikasi antar pribadi dan memungkinkan untuk akhirnya menemukan penyelesaian atas masalah yang sedang dibahas (W. S. Winkel, 1997 : 73-74).
5. Pengertian konseling yang antisipasif sesuai tantangan era global dan pembangunan adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing terlatih dan berpengalaman terhadap individu-individu yang membutuhkannya agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah (Sofyan S. Wilis, 2004 : 18)

1.2 Tujuan Konseling

Melalui konseling, orang diajak memikirkan masalahnya sendiri, sehingga akan tumbuh pengertian yang lebih baik terhadap penyebab masalah. Kemudian diharapkan orang tersebut mempunyai inisiatif dalam memecahkan masalahnya tersebut. Tindakan yang diambil merupakan keputusan orang tersebut, walaupun konselor bisa saja berperan sebagai pengarah. Hasil yang diambil dalam konseling adalah pilihan, bukan paksaan atau nasehat. Sesuatu yang menurut petugas kesehatan baik, belum tentu sesuai dengan orang lain, karena situasi dan kondisi masing-masing orang berbeda. Dengan konseling, orang itu sendiri yang akan memutuskan apa yang akan dilakukan, sehingga pemecahan masalah yang diambil diharapkan lebih tepat dan mendapatkan hasil seperti yang diinginkan, serta bertanggungjawab atas keputusan yang diambil.

Menurut Shertzer dan Stone (1980:82) tujuan konseling sebagai berikut:

1. Mengadakan perubahan perilaku pada diri klien sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan.
2. Memelihara dan mencapai kesehatan mental yang positif. Jika hal ini tercapai, maka individu akan mencapai integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif dengan yang lainnya.
3. Penyelesaian masalah. Karena individu yang mempunyai masalah tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.
4. Mencapai keefektifan pribadi. Yaitu pribadi yang sanggup memperhitungkan diri, waktu dan tenaganya, serta bersedia memikul resiko-resiko ekonomis, psikologis dan fisiknya.
5. Mendorong individu mampu mengambil keputusan yang penting bagi dirinya.

1.3 Prinsip Konseling

Prinsip-prinsip bimbingan adalah hal-hal yang dapat dijadikan pedoman dalam pelaksanaan layanan bimbingan. Adapun prinsip-prinsip tersebut adalah:

- A. Prinsip-prinsip yang berkenaan dengan sasaran layanan
 - 1. Bimbingan dan konseling melayani semua individu tanpa memandang umur, jenis kelamin, suku, agama, dan status sosila ekonomi.
 - 2. Bimbingan dan konseling berurusan dengan pribadi dan tingkah laku yang unik dan dinamis.
 - 3. Bimbingan dan konseling memperhatikan sepenuhnya tahap dan berbagai aspek perkembangan individu.
 - 4. Bimbingan dan konseling memberikan perhatian utama kepada perbedaan individual yang menjadi orientasi pokok pelayanannya.
- B. Prinsip-prinsip yang berkenaan dengan permasalahan individu
 - 1. Bimbingan dan konseling berurusan dengan hal-hal yang menyangkut pengaruh kondisi mental (fisik) individu terhadap penyesuaian dirinya di rumah, di sekolah serta dalam kaitannya dengan kontak social dan pekerjaan, dan sebaliknya pengaruh lingkungan terhadap kondisi mental dan fisik individu.
 - 2. Kesenjangan sosial, ekonomi, dan kebudayaan, merupakan faktor timbulnya masalah pada individu dan kesemuanya menjadi perhatian utama pelayanan bimbingan.
- C. Prinsip-prinsip yang berkenaan dengan program layanan
 - 1. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari pendidikan dan pengembangan individu, karena itu program bimbingan harus disesuaikan dan

dipadukan dengan program pendidikan serta pengembangan peserta didik.

2. Program bimbingan dan konseling harus fleksibel, disesuaikan dengan kebutuhan individu, masyarakat dan kondisi lembaga.
3. Program bimbingan dan konseling disusun secara berkelanjutan dari jenjang pendidikan yang terendah sampai yang tertinggi.
4. Terhadap isi dan dan pelaksanaan program bimbingan dan konseling perlu adanya penilaian yang teratur dan terarah.

D. Prinsip-prinsip yang berkenaan dengan pelaksanaan layanan

1. Bimbingan dan konseling harus diarahkan untuk pengembangan individu yang akhirnya mampu membimbing diri sendiri dalam menghadapi permasalahan.
2. Dalam proses bimbingan dan konseling keputusan yang diambil dan hendak dilakukan oleh individu hendaknya atas kemauan individu itu sendiri, bukan karena kemauan atas desakan dari pembimbing atau pihak lain.
3. Permasalahan individu harus ditangani oleh tenaga ahli dalam bidang yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi.
4. Kerjasama antara pembimbing, guru dan orang tua sangat menentukan hasil pelayanan bimbingan.
5. Pengembangan proram pelayanan bimbingan dan konseling ditempuh melalui pemanfaatan yang maksimal dari hasil pengukuran dan penilaian terhadap individu yang terlihat dalam proses

pelayanan dan program bimbingan dan konseling itu sendiri.

Tugas 1

Carilah pengertian konseling menurut para ahli !

Konseling adalah suatu hubungan profesional antara konselor dengan klien, untuk membantu klien memahami dan memperjelas pandangan hidupnya, belajar mencapai tujuan yang ditentukan sendiri melalui pilihan-pilihan yang bermakna. Tujuan konseling agar orang itu sendiri yang akan memutuskan apa yang akan dilakukan, sehingga pemecahan masalah yang diambil diharapkan lebih tepat dan mendapatkan hasil seperti yang diinginkan, serta bertanggungjawab atas keputusan yang diambil. Konseling memiliki beberapa prinsip yaitu, prinsip sasaran layanan, prinsip permasalahan individu, prinsip terkait program layanan dan prinsip terkait pelaksanaan layanan.

Latihan

1. Jelaskan pengertian konseling !
2. Jelaskan tujuan konseling !
3. Jelaskan prinsip-prinsip konseling !

Tes 1

1. Dalam hubungan konseling antara konselor dan klien, keterlibatan kedua pihak sangatlah diperlukan untuk memperlancar ...
 - a. Hubungan kerja
 - b. Hubungan interpersonal
 - c. Proses kerja
 - d. Proses konseling
2. Konseling dilaksanakan melalui wawancara atau pembicaraan dengan cara siswa dibantu untuk menentukan keputusan serta pilihannya. Pengertian konseling tersebut menurut...
 - a. Ensiklopedi Pendidikan
 - b. W.S. Winkel
 - c. Dewa Ketut Sukardi
 - d. Andi Mappiare
3. Dibawah ini yang bukan prinsip konseling adalah...
 - a. Prinsip yang berkenaan dengan program layanan
 - b. Prinsip yang berkenanaan dengan program primer
 - c. Prinsip yang berkenaan dengan pelaksanaan layanan
 - d. Prinsip yang berkenaan dengan sasaran layanan
4. Bimbingan dan konseling berurusan dengan pribadi dan tingkah laku yang unik dan dinamis, merupakan prinsip konseling yang berkenanaan dengan ...

- a. Prinsip yang berkenaan dengan program layanan
 - b. Prinsip yang berkenaan dengan program primer
 - c. Prinsip yang berkenaan dengan pelaksanaan layanan
 - d. Prinsip yang berkenaan dengan sasaran layanan
5. Hasil yang diambil dalam konseling adalah...
- a. Pilihan
 - b. Paksaan
 - c. Nasehat
 - d. Kesehatan

BAB 2

JENIS DAN PENDEKATAN KONSELING

2.1 Jenis Konseling



Gambar 2.1. Jenis Konseling

Sumber: www.materikonseling.com

A. Layanan Orientasi

Prayitno (2015: 225) menjelaskan bahwa layanan orientasi yaitu layanan konseling yang memungkinkan klien memahami lingkungan yang baru dimasukinya untuk mempermudah dan memperlancar berperannya klien dalam lingkungan baru tersebut. Menurut Prayitno layanan orientasi adalah layanan bimbingan yang dilakukan untuk memperkenalkan siswa baru dan atau seseorang terhadap lingkungan yang baru dimasukinya.

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2008: 43), layanan orientasi bermakna layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik dan pihak-pihak lain yang dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap peserta didik (terutama orang tua) memahami lingkungan (seperti sekolah) yang baru dimasuki peserta didik, untuk

mempermudah dan memperlancar berperannya peserta didik di lingkungan yang baru ini.

Disisi lain, Willis (2007: 33) mengungkapkan bahwa layanan orientasi adalah layanan bimbingan yang dikoordinir guru pembimbing dengan bantuan semua guru dan wali kelas, dengan tujuan membantu mengorientasikan (mengarahkan, membantu, mengadaptasi) siswa (juga pihak lain yang dapat memberi pengaruh, terutama orang tuanya) dari situasi lama kepada situasi baru

Tohirin (2013: 138) menyatakan bahwa secara umum, layanan orientasi bertujuan untuk membantu individu agar mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan atau situasi yang baru. Dengan kata lain agar individu dapat memperoleh manfaat sebesar-besarnya dari berbagai sumber yang ada pada suasana atau lingkungan baru tersebut. Layanan ini juga akan mengantarkan individu untuk memasuki suasana atau lingkungan baru.

B. Layanan Informasi

Nurihsan (2006: 19) menyatakan bahwa layanan informasi yaitu layanan konseling yang memungkinkan klien menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan klien. Layanan informasi adalah layanan yang memberikan informasi yang dibutuhkan oleh individu. Informasi yang diperoleh individu sangat diperlukan agar individu lebih mudah dalam membuat perencanaan dan mengambil keputusan.

Pengertian layanan informasi menurut pendapat Yusuf Gunawan (1987: 88) adalah layanan yang membantu siswa untuk membuat keputusan yang bebas dan bijaksana. Informasi tersebut harus valid dan dapat

digunakan oleh siswa untuk membuat berbagai keputusan dalam kehidupan mereka. Sedangkan menurut Tohirin (2013: 147) mengungkapkan bahwa Layanan informasi merupakan layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Layanan informasi juga bermakna usaha-usaha untuk membekali siswa dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidupnya dan tentang proses perkembangan anak muda.

Sedangkan Prayitno & Erman Amti (2015: 259-260) menjelaskan bahwa Layanan informasi adalah kegiatan memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki. Dengan demikian, layanan informasi itu pertama-tama merupakan perwujudan dari fungsi pemahaman dalam bimbingan dan konseling.

Dari berbagai pengertian tentang layanan informasi yang telah dikemukakan di atas dapatlah diartikan sebagai salah satu kegiatan bimbingan konseling yang mampu mencakup kegiatan lainnya. Karena layanan ini memberikan berbagai informasi, baik informasi pribadi, sosial, karier maupun belajar. Hal ini secara tidak langsung dapat menyelesaikan masalah yang dialami siswa secara keseluruhan. Layanan ini dapat menambah wawasan siswa, mengenali dirinya (konsep diri) dan mampu menata masa depannya sebaik mungkin

C. Layanan Pembelajaran

Layanan pembelajaran merupakan layanan yang memungkinkan peserta didik mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik dalam menguasai materi

belajar atau penguasaan kompetensi yang cocok dengan kecepatan dan kemampuan dirinya serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya, dengan tujuan agar peserta didik dapat mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik. Layanan pembelajaran berfungsi untuk pengembangan.

Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan (2005: 10-11) menjelaskan bahwa bimbingan belajar adalah bimbingan yang diarahkan untuk membantu para individu dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah akademik dengan cara mengembangkan suasana-suasana belajar-mengajar yang kondusif agar terhindar dari kesulitan belajar. Para pembimbing membantu individu mengatasi kesulitan belajar, mengembangkan cara belajar yang efektif, membantu individu agar sukses dalam belajar dan agar mampu menyesuaikan diri terhadap semua tuntutan program/pendidikan. Dalam bimbingan belajar, para pembimbing berupaya memfasilitasi individu dalam mencapai tujuan akademik yang diharapkan.

Menurut Thantawi (2005: 11) bimbingan belajar adalah bidang pelayanan bimbingan dan konseling yang membantu individu atau peserta didik dalam mengembangkan diri, sikap, dan kebiasaan belajar yang baik untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan serta menyiapkan untuk pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi.

Disisi lain, Dewa Ketut Sukardi (2008: 62) mengemukakan bahwa layanan bimbingan belajar adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta

berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya, sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian.

Saring Marsudi (2011: 104) menjelaskan bahwa layanan bimbingan belajar adalah kegiatan bimbingan yang bertujuan membantu siswa dalam mencapai keberhasilan belajar secara optimal". Melalui layanan bimbingan belajar ini maka siswa dapat secara terbuka memahami dan menerima kelebihan serta kekurangannya, memahami kesulitan belajarnya memahami faktor penyebab dan memahami pula bagaimana mengatasi kesulitannya.

Dari beberapa pengertian layanan bimbingan belajar yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan belajar adalah seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik dalam mengadakan penyesuaian belajar dan memecahkan masalah-masalah belajar dengan cara mengembangkan suasana belajar mengajar yang kondusif agar terhindar dari kesulitan belajar dan mencapai keberhasilan belajar secara optimal sesuai dengan perkembangan ilmu, teknologi, dan kesenian untuk mempersiapkan diri pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

Menurut Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan (2005: 15) tujuan dari bimbingan belajar adalah:

1. Agar siswa memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif, seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, mempunyai perhatian terhadap semua pelajaran, dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan.
2. Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.
3. Memiliki keterampilan atau teknik belajar yang efektif, seperti keterampilan membaca buku, menggunakan

kamus, mencatat pelajaran, dan mempersiapkan diri menghadapi ujian.

4. Memiliki keterampilan menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, seperti membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas, memantapkan diri dalam pelajaran tertentu, dan berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam rangka mengembangkan wawasan yang lebih luas.
5. Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian

D. Layanan Penempatan dan Penyaluran

Layanan penempatan dan penyaluran merupakan layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh penempatan dan penyaluran di dalam kelas, kelompok belajar, jurusan/program studi, program latihan, magang, kegiatan ko/ekstra kurikuler sesuai dengan potensi, bakat, minat erta kondisi pribadinya, dengan tujuan agar peserta didik dapat mengembangkan segenap bakat, minat dan segenap potensi lainnya. Layanan penempatan dan penyaluran berfungsi untuk pengembangan.

E. Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten merupakan layanan yang membantu peserta didik menguasai konten tertentu, terutama kompetensi dan atau kebiasaan yang berguna dalam kehidupan di sekolah, keluarga, dan masyarakat.

F. Layanan Konsultasi

Layanan Konsultasi merupakan layanan yang membantu peserta didik dan atau pihak lain dalam memperoleh wawasan, pemahaman, dan cara-cara yang perlu dilaksanakan dalam menangani kondisi dan atau

masalah peserta didik. Pengertian konsultasi dalam program BK adalah sebagai suatu proses penyediaan bantuan teknis untuk konselor, orang tua, administrator dan konselor lainnya dalam mengidentifikasi dan memperbaiki masalah yang membatasi efektivitas peserta didik atau sekolah konseling atau psikoterapi sebab konsultasi tidak merupakan layanan yang langsung ditujukan kepada klien, tetapi secara tidak langsung melayani klien melalui bantuan yang diberikan orang lain.

G. Layanan Mediasi

Layanan mediasi merupakan layanan yang membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan ataupun perselisihan dan memperbaiki hubungan antar peserta didik dengan konselor sebagai mediator.

H. Layanan Konseling Individual

Konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli/klien. Konseli/klien mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat dipecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan ketrampilan psikologi. Konseling ditujukan pada individu yang normal, yang menghadapi kesukaran dalam mengalami masalah pendidikan, pekerjaan dan sosial dimana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri. Dapat dikatakan bahwa konseling hanya ditujukan pada individu- individu yang sudah menyadari kehidupan pribadinya.

Berdasarkan pendapat Gibson, Mitchell & Basile dapat disimpulkan ada sembilan tujuan dari konseling perorangan yakni:

1. Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik dan sebagainya).
2. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
3. Tujuan peningkatan yakni klien dibantu oleh konselor untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan.
4. Tujuan perbaikan yakni klien dibantu mengatasi dan/atau menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
5. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan berbeda dan sebagainya.
6. Tujuan penguatan yakni membantu klien untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan dan dirasakan sudah baik.
7. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
8. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
9. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

I. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli atau klien. Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah

pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran. Penyelenggaraan bimbingan kelompok, menurut Nurihsan 2007, memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai, dari langkah awal sampai dengan evaluasi dan tindak lanjutnya.

1. Langkah Awal

Langkah awal diselenggarakan dalam rangka pembentukan kelompok sampai dengan mengumpulkan para peserta yang siap melaksanakan kegiatan kelompok. Langkah awal ini dimulai dengan penjelasan tentang adanya layanan bimbingan kelompok bagi para siswa, pengertian, tujuan, dan kegunaan bimbingan kelompok. Setelah penjelasan ini, langkah selanjutnya menghasilkan kelompok yang langsung merencanakan waktu dan tempat menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok.

2. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan bimbingan kelompok meliputi penetapan: Materi layanan, tujuan yang ingin dicapai, sasaran kegiatan, bahan atau sumber bahan untuk bimbingan kelompok, rencana penilaian, dan waktu dan tempat.

3. Pelaksanaan Kegiatan

- a. Persiapan menyeluruh yang meliputi persiapan fisik (tempat dan kelengkapannya), persiapan bahan, persiapan keterampilan, dan persiapan administrasi
- b. Pelaksanaan tahap-tahap kegiatan terdiri dari:
 - 1) Tahap pertama: pembentukan, temanya pengenalan, pelibatan dan pemasukan diri.
 - 2) Tahap kedua: peralihan.
 - 3) Tahap ketiga: kegiatan.

4. Evaluasi Kegiatan

Penilaian terhadap bimbingan kelompok lebih bersifat penilaian “dalam proses”, yang dapat dilakukan melalui:

- a. Mengamati partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung.
- b. Mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas.
- c. Mengungkapkan kegunaan bimbingan kelompok bagi mereka dan perolehan mereka sebagai hasil dari keikutsertaan mereka.
- d. Mengungkapkan minat dan sikap mereka tentang kemungkinan kegiatan lanjutan.
- e. Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan bimbingan kelompok

5. Tindak lanjut

Mengambil langkah selanjutnya yang akan dilakukan oleh kelompok. Tindak lanjut ini dbicarakan bersama anggota kelompok agar kedepannya sesuai dengan harapan.

2.2 Pendekatan Konseling

Pendekatan dalam bimbingan konseling diperlukan untuk mencapai tujuan konseling yang terarah. Konseling memiliki berbagai macam pendekatan yang dapat membantu konselor dalam proses konseling, pendekatan-pendekatan itu adalah:

1. Pendekatan Psikoanalisis

Corey (2007) mengatakan bahwa psikonalisis merupakan teori pertama yang muncul dalam psikologi khususnya yang berhubungan dengan gangguan kepribadian dan perilaku neurotis. Psikonalisis diciptakan oleh Sigmund Freud pada tahun 1986. Ia mengemukakan

pandangannya bahwa struktur kejiwaan manusia sebagian besar terdiri dari alam ketaksadaran. Sedangkan alam kesadarannya dapat diumpamakan puncak gunung es yang muncul ditengah laut. Sebagian besar gunung es yang terbenam itu diibaratkan alam ketaksadaran manusia.

Menurut pandangan psikoanalitik, struktur kepribadian terdiri dari tiga system yaitu id, eg, dan superego.

- a. Id merupakan subsistem kepribadian asli yang dibawa manusia sejak awal ia dilahirkan didunia. Pemenuhan Id tidak dapat ditunda, karena itulah id dianggap seperti anak manja yang tidak berpikir logis dan bertindak hanya untuk memuaskan kebutuhan naluriah.
- b. Ego berbeda dengan id yang bekerja hanya untuk memuaskan kebutuhan naluriah, ego bertindak sebaliknya. Ego berperan menghadapi realitas hidup dan berasal dari kebudayaan dan norma-norma yang berlaku dimasyarakat. Cara kerja ego berdasarkan prinsip realitas yang melakukan suatu tindakan yang sesuai dengan dunia.
- c. Superego merupakan kode moral bagi individu yang menentukan apakah suatu tindakan baik atau buruk, benar atau salah.

2. Pendekatan Eksistensial-Humanistis

Pendekatan eksistensial-humanistis pada hakikatnya mempercayai bahwa individu memiliki potensi untuk secara aktif memilih dan membuat keputusan bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Namora Lumongga Lubis (2011: 153-154) menjelaskan bahwa pendekatan ini sangat menekan yang melakukan suatu tindakan yang sesuai dengan dunia riil. 3) ..Superego merupakan kode

moral bagi individu yang menentukan apakah suatu tindakan baik atau buruk, benar atau salah.kan tentang kebebasan yang bertanggung jawab. Jadi, individu diberikan kebebasan yang seluas-luasnya dalam melakukan tindakan, tetapi harus berani bertanggung jawab sekalipun mengandung risiko bagi dirinya sendiri. Pendekatan ini bukanlah suatu aliran terapi, dan bukan pula suatu teori tunggal yang sistematis

3. Pendekatan *Client-Centered*

Pendekatan *client-centered* sangat menekankan pada dunia fenomenal klien. Dengan teknik empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami klien dari perspektif dunia klien. Secara umum teori client-centred membangun terbinanya hubungan yang hangat dan akrab antara konselor dengan klien. Konselor perlu menciptakan suasana kebebasan, kenyamanan dan terlepas dari penilaian hubungan tertentu.

Menurut Namora Lumongga Lubis (2011: 154) pendekatan ini dikembangkan atas anggapannya mengenai keterbatasan dari psikoanalisis. Berbeda halnya dengan psikoanalisis yang mengatakan bahwa manusia cenderung deterministik, Rogers menyatakan bahwa manusia adalah pribadi-pribadi yang memiliki potensi untuk memecahkan permasalahannya sendiri.

4. Pendekatan Gestalt

Pendekatan Gestalt memfokuskan diri pada pengalaman klien "here and now" dan memadukannya dengan bagian-bagian kepribadian yang terpecah di masa lalu. Pendekatan Gestalt, untuk mengetahui sesuatu hal kita harus, melihatnya secara keseluruhan, karena bila hanya melihat pada bagian tertentu saja, kita akan

kehilangan karakteristik penting lainnya. Hal ini juga berlaku pada tingkah laku manusia.

Untuk menjadi pribadi yang sehat, individu harus merasakan dan menerima pengalamannya secara keseluruhan tanpa berusaha menghilangkan bagian-bagian tertentu. Ini dilakukan untuk mencapai keseimbangan. Tetapi, pada individu yang tidak sehat sehingga mengalami ketidakseimbangan, maka akan muncul ketakutan dan ketegangan sehingga melakukan reaksi penghindaran dan menyadarinya secara nyata.

5. Pendekatan Behavioristik (Terapi Tingkah Laku)

Behavioristik adalah gabungan dari beberapa teori belajar yang dikemukakan oleh ahli yang berbeda. Terapi behavioristik digunakan sekitar awal 1960-an atas reaksi terhadap psikoanalisis yang dianggap tidak banyak membantu mengatasi masalah klien. Menurut Namora Lumongga Lubis (2011: 167-168) adapun aspek penting dari pendekatan ini adalah bahwa perilaku dapat didefinisikan secara operasional, diamati, dan diukur. Pendekatan behavioristik merupakan pilihan utama yang dilakukan oleh para konselor yang menghadapi masalah spesifik seperti gangguan makan, penyalahgunaan obat, dan disfungsi psikoseksual.

6. Pendekatan Krisis

Ahmad Juntika Nurihsan (2006: 21) menjelaskan pendekatan krisis disebut juga pendekatan kuratif merupakan upaya bimbingan yang diarahkan kepada individu yang mengalami krisis atau bimbingan yang diarahkan kepada individu yang mengalami krisis atau masalah. Bimbingan ini bertujuan untuk mengatasi

masalah-masalah yang dialami individu. Pendekatan ini banyak dipengaruhi oleh aliran psikoanalisis.

7. Pendekatan Remedial

Ahmad Juntika Nurihsan (2006: 21) menjelaskan pendekatan remedial merupakan pendekatan bimbingan yang diarahkan kepada individu yang mengalami kekurangan atau kelemahan. Tujuan bimbingan ini adalah untuk membantu memperbaiki kekurangan/ kelemahan yang dialami individu. Pendekatan remedial banyak mempengaruhi aliran psikologi behavioristik.

8. Pendekatan Preventif

Ahmad Juntika Nurihsan (2006: 21) menjelaskan pendekatan preventif merupakan pendekatan yang diarahkan pada antisipasi masalah-masalah umum individu, mencegah jangan sampai masalah tersebut menimpa individu. Pembimbing memberikan beberapa upaya, seperti informasi dan keterampilan untuk mencegah masalah tersebut.

9. Pendekatan Perkembangan

Ahmad Juntika Nurihsan (2006: 22) menjelaskan dalam pendekatan ini, layanan bimbingan diberikan kepada semua individu, bukan hanya pada individu yang menghadapi masalah. Bimbingan perkembangan dapat dilaksanakan secara individual, kelompok, bahkan klasikal melalui layanan pemberian informasi, diskusi, proses kelompok, serta penyaluran bakat dan minat.

10. Pendekatan Kognitif

Pendekatan kognitif didasarkan pada asumsi bahwa kemampuan kognitif merupakan kunci yang membimbing

tingkah laku anak. Pendekatan ini dapat dikatakan sebagai pendekatan konstruktivisme yang menjelaskan bahwa anak secara aktif menciptakan atau mengkreasi pengetahuan. Artinya, anak tidak pasif menerima pengetahuan dari lingkungannya.

11. Pendekatan dalam Konseling Keluarga

Menurut Willi (2013: 122) tujuan dasar dari pendekatan ini adalah bekerja dengan struktur kontrak yang dilakukan oleh setiap anggota keluarga terhadap konselor. Secara umum kontrak-kontrak ini memiliki tujuan suatu struktur keluarga yang independen dan fungsional.

Tugas 2

Bentuklah kelompok kecil, diskusikan mengenai jenis konseling dan pendekatan konseling lainnya dari beberapa sumber serta berikan contoh dari setiap jenis konseling dan pendekatan konseling kemudian dipresentasikan di depan kelas

Ringkasan

Jenis konseling ada 9 yaitu, layanan orientasi, layanan informasi, layanan pembelajaran, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konsultasi, layanan mediasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok.

Pendekatan konseling ada 11 yaitu, Pendekatan Psikoanalisis, Pendekatan Eksistensial-Humanistik, Pendekatan Client-Centered, Pendekatan Gestalt, Pendekatan Behavioristik (Terapi Tingkah Laku), Pendekatan Krisis, Pendekatan Remedial, Pendekatan Preventif, Pendekatan Perkembangan, Pendekatan Kognitif, Pendekatan Dalam Konseling Keluarga.

Latihan

1. Jelaskan jenis konseling secara rinci !
2. Jelaskan pendekatan konseling !

Tes 2

1. Untuk membantu individu agar mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan atau situasi yang baru. Hal ini merupakan tujuan dari layanan...
 - a. Layanan informasi
 - b. Layanan orientasi
 - c. layanan mediasi
 - d. layanan bimbingan kelompok
2. Kegiatan memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki, merupakan pengertian dari jenis konseling ...
 - a. Layanan informasi
 - b. Layanan orientasi

- c. layanan mediasi
 - d. layanan bimbingan kelompok
3. Membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan ataupun perselisihan dan memperbaiki hubungan antar peserta didik dengan konselor sebagai mediator, merupakan pengertian jenis konseling...
- a. Layanan informasi
 - b. Layanan orientasi
 - c. layanan mediasi
 - d. layanan bimbingan kelompok
4. Struktur kepribadian terdiri dari tiga system id, eg, dan superego, hal ini merupakan pendekatan ...
- a. Pendekatan psikoanalisis
 - b. Pendekatan kognitif
 - c. Gestalt
 - d. Eksistensial-Humanistik
5. Memfokuskan diri pada pengalaman klien "*here and now*" dan memadukannya dengan bagian-bagian kepribadian yang terpecah di masa lalu, merupakan pendekatan ...
- a. Pendekatan psikoanalisis
 - b. Pendekatan kognitif
 - c. Gestalt
 - d. Eksistensial-Humanistik

BAB 3

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSELING

3.1 Faktor Eksternal



Gambar 3.1. Faktor Eksternal Konseling

Sumber: <http://lab.bimbingan.konseling.ac.id>

Faktor eksternal yang mempengaruhi proses konseling diantaranya:

- A. Lingkungan fisik dan tempat wawancara berlangsung.
Warna cat tembok yang tenang, beberapa hiasan dinding, satu dua pot tumbuh-tumbuhan dan sinar cahaya yang tidak menyilaukan membantu suasana yang tenang sehingga konseli merasa nyaman di ruang konseling.
- B. Penataan ruangan.
Sarana Prasarana Ruangan hendaklah sesuai misalnya tempat-tempat duduk yang memungkinkan duduk dengan enak sampai agak lama. Susunan tempat duduk konselor dan konseli sebaiknya diatur sedemikian rupa sehingga

konseli duduk agak ke samping di sisi kiri atau kanan meja dan tidak duduk berhadapan langsung dengan konselor. Jarak antara konselor dan konseli adalah antara 1,5 meter sehingga pembicaraan dapat enak, namun tidak ditumbuhkan kesan bahwa konselor dan konseli sedang berkenan. Dan hal ini nilai-nilai kultural yang harus diperhatikan.

C. Pembicaraan

Pembicaraan di dalam ruang tidak boleh didengarkan orang lain di luar ruang, dan orang lain tidak boleh melihat kepada dalam, paling sedikit tidak dapat melihat konseli dari depan. Hal ini berkaitan erat dengan etika jabatan konselor, yang mengharuskan konselor untuk menjamin kerahasiaan pembicaraan dan karena itu merupakan prasyarat. Namun mengingat kepekaan masyarakat terhadap pertemuan dua orang yang berlainan jenis di ruang tertutup, harus dijaga jangan sampai timbul kesan-kesan yang dapat mencemarkan nama baik konselor dan konseli.

D. Konselor Berpakaian Rapi.

Kerapian dalam berpakaian sudah menimbulkan kesan pada konseli bahwa dia dihormati dan sekaligus menciptakan suasana agak formal.

E. Kerapian Ruangan

Kerapian dalam menata barang-barang yang terdapat di ruang dan di atas meja konselor. Ruang yang tidak diatur dengan rapi, berkas-berkas yang berserakan di mana-mana dan ruangan yang tidak bersih, mudah menimbulkan kesan bahwa konselor adalah orang yang tidak tahu disiplin diri dan sopan santun terhadap tamu.

F. Penggunaan sistem janji.

Konselor membuat janji dengan konseli kapan pertemuan mereka dapat dilakukan, sehingga konseli tidak perlu

menunggu lama dan tidak kecewa karena pertemuan mereka tidak dapat dilakukan.

- G. Konselor menyisihkan berbagai barang yang ada di atas meja saat berwawancara dengan konseli, karena tindakan ini menyampaikan pesan kepada konseli bahwa seluruh perhatian konselor dicurahkan kepada konseli.
- H. Konselor tidak memasang rekaman atas pembicaraannya dengan konseli, baik berupa rekaman radio ataupun video.

3.2 Faktor Internal



Gambar 3.2. Faktor Internal Konseling

Sumber: <https://infiniteens.id>

A. Di pihak konseli/ klien

Pada waktu konseli akan menghadap konselor, dia membawa sikap tertentu, pengalaman-pengalaman tertentu dalam hal mendapatkan pelayanan bimbingan, sukses dan kegagalan di masa lampau, aspirasi-aspirasi kekecewaan dan pandangan serta harapannya terhadap konseling. Ini merupakan keadaan awal yang sedikit banyak akan berpengaruh terhadap wawancara dan proses konseling. Keadaan awal ini dapat berpengaruh positif

maupun negatif. Namun keadaan awal ini bukanlah komponen inti yang menjamin keberhasilan konseling dan menyebabkan kegagalannya.

Dalam proses konseling ada beberapa kondisi yang harus dilakukan oleh klien untuk mendukung keberhasilan konseling. Yaitu keadaan awal: maksudnya keadaan sebelum proses konseling dan keadaan yang menyangkut proses konseling secara langsung yaitu:

1. Konseli/ klien harus termotivasi untuk mencari penyelesaian terhadap masalah yang sedang dihadapi.
2. Konseli/ klien harus mempunyai tanggung jawab untuk melaksanakan apa yang diputuskan dalam proses konseling.
3. Konseli/ klien harus mempunyai keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya serta masalah yang sedang dihadapi.

B. Di pihak konselor

Menurut Belkin (2005), seorang konselor itu harus mempunyai tiga kemampuan yaitu kemampuan mengenal diri sendiri, kemampuan memahami orang lain dan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan Shertzer dan Stone (dalam Achmad Juntika tahun 2006) mengatakan bahwa konselor yang efektif dan konselor yang tidak efektif dapat dibedakan atas tiga dimensi yaitu pengalaman, corak hubungan antar pribadi dan faktor-faktor non kognitif.

Dalam proses konseling, ada beberapa kondisi yang harus dilakukan konselor yaitu:

1. Keadaan awal yaitu keadaan sebelum hubungan antara konselor dan konseli berlangsung.
2. Persyaratan-persyaratan di luar proses konseling yang mendukung dalam komunikasi antara konselor dan klien selama proses konseling.

3. Persyaratan-persyaratan yang berkaitan langsung dengan komunikasi antara konselor dan konseli

Tugas 3

Bentuklah kelompok kecil perdalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konseling dari beberapa sumber lainnya kemudian dipresentasikan di depan kelas

Ringkasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi konseling yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, dalam proses konseling ada beberapa kondisi yang harus dilakukan oleh klien untuk mendukung keberhasilan konseling. Yaitu keadaan awal: maksudnya keadaan sebelum proses konseling dan keadaan yang menyangkut proses konseling secara langsung. Dalam proses konseling konselor harus mempunyai tiga kemampuan yaitu kemampuan mengenal diri sendiri, kemampuan memahami orang lain dan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Faktor eksternal yaitu faktor yang mempengaruhi dari luar.

Latihan

1. Jelaskan faktor eksternal yang mempengaruhi konseling!
2. Jelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi konseling dari pihak konseli!
3. Jelaskan faktor yang mempengaruhi konseling dari pihak konselor!

Tes 3

1. Yang bukan termasuk faktor eksternal yang mempengaruhi konseling..
 - a. Penataan ruangan
 - b. Pembicaraan
 - c. Konseli
 - d. Konselor berpakaian rapi
2. Etika jabatan konselor, yang mengharuskan konselor untuk menjamin kerahasiaan pembicaraan dan karena itu merupakan prasyarat. Hal tersebut merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi konseling dari...
 - a. Penataan ruangan
 - b. Pembicaraan
 - c. Konseli
 - d. Konselor berpakaian rapi
3. Konselor yang efektif dan konselor yang tidak efektif dapat dibedakan atas tiga dimensi yaitu...
 - a. Pengalaman, corak, hubungan
 - b. Pengalaman, corak hubungan antar pribadi, faktor-faktor kognitif
 - c. Pengalaman, corak hubungan antar pribadi, faktor-faktor non kognitif
 - d. Pendidikan, keterampilan, faktor-faktor non kognitif
4. Keadaan yang bukan menyangkut proses konseling secara langsung yaitu...
 - a. Konseli/klien harus termotivasi untuk mencari penyelesaian terhadap masalah yang sedang dihadapi.
 - b. Konseli/klien harus mempunyai kewajiban untuk melaksanakan apa yang diputuskan dalam proses konseling.
 - c. Konseli/klien harus mempunyai tanggung jawab untuk melaksanakan apa yang diputuskan dalam proses konseling.

- d. Konseli/klien harus mempunyai keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya serta masalah yang sedang dihadapi.
- 5. Dalam proses konseling, ada beberapa kondisi yang harus dilakukan konselor yaitu, kecuali...
 - a. Keadaan awal yaitu keadaan sebelum hubungan antara konselor dan konseli berlangsung.
 - b. Persyaratan-persyaratan di luar proses konseling yang mendukung dalam komunikasi antara konselor dan klien selama proses konseling.
 - c. Persyaratan-persyaratan yang berkaitan langsung dengan komunikasi antara konselor dan konseli
 - d. Konselor tidak memasang rekaman atas pembicaraannya dengan konseli, baik berupa rekaman radio ataupun video.

BAB 4

KETERAMPILAN TEKNIK KONSELOR



Gambar 4.1. Keterampilan Teknik Konselor

Sumber: <https://www.kompasiana.com>

4.1 Teknik umum pada konselor

A. Teknik Mengulang Kembali (*restatement*)

Teknik ini digunakan konselor untuk mengulang kembali pernyataan konseli dengan tujuan untuk memperjelas makna informasi yang disampaikan oleh klien.

B. Teknik menerima (*acceptance*)

Konselor menerapkan teknik ini sebagai sikap penerimaan terhadap kondisi klien. Tidak ada anggapan khusus terhadap kehadiran klien. Oleh karena itu, tidak ada penilaian positif atau negatif terhadap klien.

C. Teknik menstruktur (*Structuring*)

Konselor menggunakan teknik ini dalam konseling untuk penyusunan konseling. Ada 4 teknik struktural yaitu:

1. Penstrukturan pembatasan peran (*role limit*)

Tujuan dari penstrukturan pembatasan peran ini adalah untuk menghindari ego peran yang tidak proporsional sehingga konselor tidak salah paham terhadap peran konselor.

2. Penstrukturan pembatasan waktu (*time limit*)

Konselor menggunakan teknik ini untuk mendorong klien agar menggunakan waktu konseling secara efektif, efisien dan produktif. Jika batasan waktu tidak dipatuhi, konseling bisa berlangsung lama, namun tidak ada hasil. Kondisi seperti ini seringkali membosankan.

3. Pembatasan pergerakan struktural (*action limit*)

Teknik ini digunakan konselor untuk membatasi pergerakan klien selama konseling ketika klien sedang emosi dan mengganggu ruang konseling.

4. Penstruturan pembatasan masalah (*problem limit*)

Teknik ini digunakan untuk membatasi permasalahan yang kemukakan oleh klien agar fokusnya tertuju pada kedua pihak. Misalnya anak yang didampingi tidak membicarakan satu masalah saja, tetapi tentang banyak masalah yang tidak ada hubungannya dengan masalah lain, sehingga menjadi bingung. Dalam situasi ini, konselor harus mendengarkan dengan cermat dan mempertimbangkan permasalahan mana yang paling penting untuk dibicarakan.

D. Teknik Memantulkan Perasaan (*reflection of feeling*)

Sebuah teknik yang digunakan konselor untuk merefleksikan perasaan klien. Mencerminkan perasaan klien. Memantulkan perasaan bukanlah hal yang mudah, sehingga konselor harus mengetahui perbedaan emosi klien agar dapat merespons dengan benar. Kata kunci yang digunakan adalah seperti, nampaknya, kelihatannya dll.

Perasaan klien dapat dilihat dari ekspresi dan respon verbal maupun nonverbal yang terlihat dari klien.

E. Teknik klarifikasi (*clarification*)

Konselor menggunakan teknik ini untuk menyampaikan maksud pokok pernyataan klien yang cukup panjang. Teknik ini merupakan suatu respon konselor untuk mendorong klien memberikan penjelasan tentang apa yang sebenarnya sedang dirasakan dan dialami konseli saat ini sehingga tidak timbulnya kekeliruan penerimaan pesan dalam proses konseling.

F. Teknik Simpulan Sebagian (*Summary*)

Ketrampilan konselor untuk mendapatkan kesimpulan atau ringkasan mengenai apa yang telah dikemukakan oleh konseli. Teknik simpulan sebagian juga merupakan suatu metode yang digunakan konselor untuk menarik kesimpulan setelah klien memberikan beberapa tanggapan (verbal/non-verbal). Hal ini dilakukan agar klien dan konselor tidak langsung melupakan pernyataan sebelumnya sehingga dapat melanjutkan ke pernyataan berikutnya.

G. Teknik mendukung/menguatkan

Suatu teknik yang digunakan oleh konselor memberikan dukungan ketika klien yakin bahwa pernyataan atau rencana klien cukup efektif, positif, dan efisien. Konfirmasi yang diberikan konselor dapat berupa konfirmasi verbal dan non verbal.

H. Teknik Konfrontasi

Teknik ini digunakan dengan tujuan untuk mengembalikan keadaan klien pada posisi semula sesuai keadaan

sebenarnya. Dalam konseling, tidak jarang yang klien tidak konsisten, artinya memberi isyarat tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya (*inkoheren*). Pernyataan yang satu bertentangan dengan pernyataan yang lain. Dalam keadaan seperti itu, teknik konfrontasi sangat cocok digunakan oleh konselor.

I. Teknik mengakhiri

Teknik ini digunakan untuk menutup atau mengakhiri wawancara konseling. Pengakhiran ini dapat dilakukan dengan cara:

Memberikan rangkuman terhadap isi pembahasan yang dibuat oleh konselor bersama-sama dengan klien.

1. Katakanlah waktu sudah habis.
2. Mengajak klien untuk bertemu di kemudian hari
3. Menunjukkan isyarat gerak (misalnya melihat jam tangan atau jam dinding)
4. Berdiri
5. Tekankan kembali bahwa klien mempunyai tugas untuk menindaklanjuti keputusan yang akan diambil dalam tindakan tersebut

4.2 Teknik Khusus pada Konselor

Selain menggunakan keterampilan dasar atau teknik umum yang telah dijelaskan di atas, teknik khusus juga dapat digunakan dalam kasus tertentu. Teknik khusus ini dikembangkan dari berbagai pendekatan atau teori konseling seperti *Behaviorisme*, *Rational Emotive Therapy*, *Gestalt*, dan lainnya. Berikut adalah beberapa teknik khusus untuk wawancara konseling:

A. Teknik Latihan *Arsetif*

Teknik ini digunakan oleh klien yang kesulitan mengungkapkan bahwa tindakannya layak atau benar.

Latihan ini berguna untuk membantu klien yang belum mampu mengungkapkan emosi yang sebenarnya mereka rasakan. Metode yang digunakan adalah bermain peran dengan bimbingan seorang konselor

B. Teknik Desensitisasi sistematis

Desensitisasi sistematis adalah teknik konseling perilaku yang berfokus pada pengajaran klien untuk meredakan ketegangan yang mereka alami atau mendorong mereka untuk rileks. Inti dari teknik ini adalah menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif dan memberikan respons yang berlawanan dengan perilaku yang dihilangkan. Secara bertahap dapat menghilangkan reaksi yang tidak diinginkan.

C. Teknik Pengkondisian Aversi

Teknik ini digunakan konselor dengan tujuan untuk menghilangkan kebiasaan buruk klien. Selain itu, teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kepekaan klien dalam mengamati respon pada stimulus/rangsangan yang disukai dengan stimulus yang tidak disukai. Stimulus yang tidak disukai diberikan bersamaan dengan tindakan yang dibenci atau menyakitkan

D. Teknik Pembentukan perilaku model

Teknik ini dapat digunakan untuk membentuk perilaku baru dan memperkuat perilaku yang sudah ada pada klien. Dalam hal ini konselor menunjukkan suatu model tingkah laku kepada klien, suara-suara, model fisik, model hidup atau model lain yang dapat diamati dan dipahami klien sehingga dapat digunakan untuk perilaku yang hendak dicontoh.

E. Teknik Permainan dialog

Teknik ini digunakan oleh seorang konselor yang telah mengkondisikan dialog antara dua kecenderungan yang berlawanan, yaitu kecenderungan *top dog*. Misalnya kecenderungan bertanggung jawab dan kecenderungan cuek. Terakhir, klien mengarahkan dirinya pada posisi dimana ia berani mengambil keputusan dan mengambil resiko. Teknik dialog ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan teknik “kursi kosong”.

F. Teknik pembalikan.

Dalam teknik ini, konselor meminta klien untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan emosi yang mereka keluhkan.

G. Teknik Imitasi

Suatu metode menirukan perilaku tertentu secara terus-menerus untuk menghadapi dan menghilangkan perilaku negatif seseorang. Teknik ini efektif diterapkan pada klien yang mempunyai kebiasaan-kebiasaan negatif yang seringkali tidak disadari dalam kehidupan sehari-hari klien.

4.3 Hal Yang Harus Dimiliki Konselor

A. Kesadaran diri dan nilai-nilai.

B. Kesadaran akan heterogenitas masyarakat, misalnya keberagaman budaya.

C. Kemampuan menganalisis kemampuan diri.

D. Kemampuan untuk bertindak sebagai teladan.

E. Kesediaan untuk berkorban, seperti waktu dan tenaga.

F. Mematuhi etika konseling, seperti tidak membuka rahasia klien

G. Bertanggung jawab.

4.4 Keterampilan Yang Perlu Dimiliki Konselor

Beberapa keterampilan yang harus dimiliki konselor dalam konseling antara lain:

A. Keterampilan menyimak

Kemampuan konselor dalam memperhatikan, memahami dan mengendalikan permasalahan klien, sehingga timbul kesamaan pemahaman antara konselor dan klien. Keterampilan menyimak mencakup perilaku berikut:

1. Menunjukkan kepedulian
2. Parafrase (menyebutkan berita klien)
3. Penjelasan
4. Pengendalian persepsi

B. Keterampilan memberi arah (*leading*)

Merupakan pendekatan konseling dimana klien diberi kesempatan untuk menanggapi umpan balik yang diberikan konselor selama konseling. konselor mengarahkan klien agar dapat mengungkapkan segala perasaan yang dialaminya dan mempertanggungjawabkan segala tindakan yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah. Kemampuan pendekatan ini terdiri dari:

1. Mengeksplorasi emosi
2. Memberikan penjelasan
3. Memberikan kesempatan kepada pelanggan untuk memberikan umpan balik
4. Tanggung jawab klien

C. Keterampilan memantulkan

Dalam proses konseling, penting bagi konselor untuk mengevaluasi yang diungkapkan konseli. Keterampilan ini merupakan suatu cara untuk menyampaikan kepada klien bahwa konselor sedang berusaha menhayati dan menyadari permasalahan yang berkaitan dengan klien baik

berupa perasaan, pengalaman dan isi (masalah yang dihadapi klien). Kemampuan memantulkan terdiri dari:

1. Memantulkan emosi
2. Merenungkan pengalaman
3. Memantulkan isi

D. Keterampilan merangkum

Merangkum merupakan kegiatan yang menarik perhatian pada apa yang dianggap penting oleh klien untuk pemecahan masalah. Permasalahan umum yang terangkum dalam proses konseling antara lain:

1. Penyebab masalah
2. Respon klien
3. Dampak yang ditimbulkan
4. Rencana aksi yang akan dilaksanakan.

E. Teknik menghadapi

Keterampilan menghadapi merupakan pernyataan yang jujur dan langsung yang diberikan konselor serta penyampaian informasi kepada klien. Seorang konselor dalam memperhadapkan memiliki sejumlah keterampilan, antara lain:

1. Mengenali dan menggambarkan perasaan konselor kepada klien
2. Berikan umpan balik
3. Memberikan refleksi (perenungan) terhadap permasalahan yang muncul
4. Memberikan pengulangan jika informasinya kurang jelas
5. Menghubungkan situasi yang terjadi dengan akibat yang ditimbulkannya
6. memberikan informasi

Tugas 4

Bentuklah Kelompok Kecil perdalam mengenai teknik konselor lainnya dari beberapa sumber serta berikan contohnya kemudian dipresentasikan di depan kelas

RINGKASAN

A. Teknik Umum

1. Teknik mengulang kembali (*restatement*)
2. Teknik menerima (*acceptance*)
3. Teknik menstruktur (*structuring*)
4. Teknik memantulkan perasaan (*reflection of feeling*)
5. Teknik Klarifikasi (*clarification*)
6. Teknik simpulan sebagian (*summry*)
7. Teknik mendukung/ penguatan
8. Teknik konfrontasi
9. Teknik mengakhiri

B. Teknik Khusus

1. Teknik Latihan Arsetif
2. Teknik Disensitisasi Sistematis
3. Teknik Pengkondisian Aversi
4. Teknik Pembentukan Perilaku Model
5. Teknik Permainan Dialog
6. Teknik Pembalikan
7. Teknik Imitasi

C. Hal yang harus dimiliki konselor

1. Kesadaran akan diri dan nilai-nilai.
2. Kesadaran akan adanya heterogenitas dalam masyarakat, misal: keragaman budaya.
3. Kemampuan menganalisis kemampuan diri.
4. Kemampuan berperan sebagai teladan.
5. Kesiediaan berkorban misalnya dalam hal waktu dan tenaga.
6. Berpegang kuat pada etik konseling, misalnya tidak membocorkan rahasia klien
7. Tanggung jawab

D. Keterampilan yang perlu dimiliki konselor

1. Keterampilan menyimak
2. Keterampilan memberi arah
3. Keterampilan memantulkan
4. Keterampilan merangkum
5. Teknik memperhadapkan

LATIHAN 4

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Apa saja teknik umum keterampilan konselor yang Anda ketahui?
2. Sebutkan teknik khusus keterampilan konselor yang Anda ketahui?

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

1. Kemampuan konselor dalam memperhatikan, memahami dan mengendalikan permasalahan klien, sehingga timbul kesamaan pemahaman antara konselor dan klien disebut?
 - A. Keterampilan menyimah
 - B. Keterampilan memberi arah
 - C. Keterampilan memantulkan
 - D. Keterampilan merangkum
 2. Yang termasuk teknik khusus keterampilan konselor dibawah ini, kecuali?
 - A. Teknik Pembalikan.
 - B. Teknik Imitasi.
 - C. Teknik menerima.
 - D. Teknik Latihan Arsetif
 - E. Permainan Dialog
 3. Bentuk seorang konselor menunjukkan perhatian kepada klien dibawah ini kecuali
- A. Keterampilan dasar menyimak
 - B. Menunjukkan keengganan
 - C. Posture
 - D. Gesture

E. Verbal behavior

4. Keterampilan dasar konseling adalah
 - A. Keterampilan dasar menyimak
 - B. Menunjukkan perhatian
 - C. Posture
 - D. Gesture
 - E. Verbal behavior

5. Kesadaran akan adanya heterogenitas dalam masyarakat, misal: keragaman budaya, merupakan..
 - A. Teknik Umum Konselor
 - B. Teknik Khusus Konselor
 - C. Hal yang harus dimiliki konselor
 - D. Keterampilan yang perlu dimiliki konselor

BAB 5

TEKNIK KONSELING



Gambar 5.1. Teknik Konseling
Sumber : www.gurusumedang.com

Teknik konseling adalah cara-cara tertentu yang digunakan konselor untuk membantu konseli agar potensinya berkembang dan mampu mengatasi masalahnya sendiri.

5.1 Teknik Dasar Konseling

A. Perilaku *Attending*

Perilaku *attending* disebut juga perilaku menghampiri, termasuk didalamnya adalah kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Perilaku *attending* yang baik dapat meningkatkan harga diri klien, menciptakan suasana yang aman dan mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas.

Contoh perilaku *attending* yang baik :

1. Kepala : mengangguk jika setuju
2. Ekspresi wajah : tenang, ceria, senyum

3. Posisi tubuh : agak condong ke arah klien, jarak antara konselor dengan klien sesuai
4. Tangan : variasi gerakan tangan/lengan, menggunakan tangan sebagai isyarat, menggunakan tangan untuk menekankan ucapan.
5. Mendengarkan : aktif mendengar aktif (ingat Keterampilan sambung rasa)

Contoh perilaku *attending* yang tidak baik :

1. Kepala : kaku
2. Muka : kaku, ekspresi melamun, mengalihkan pandangan, tidak melihat pada klien yang sedang bicara, mata melotot.
3. Posisi tubuh : tegak kaku, bersandar, miring, jarak duduk dengan klien terlalu jauh atau terlalu dekat.
4. Memutuskan pembicaraan, berbicara terus tanpa ada teknik diam untuk memberi kesempatan klien berfikir dan berbicara.
5. Perhatian : tidak konsentrasi pada pembicaraan.

B. Empati

Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasakan dan berfikir bersama klien. Terdapat dua macam empati, yaitu :

1. Empati primer, yaitu bentuk empati yang hanya berusaha memahami perasaan, pikiran dan keinginan klien, dengan tujuan agar klien dapat terlibat dan terbuka. Contoh pernyataan yang menunjukkan empati primer : "*Saya dapat merasakan bagaimana perasaan Anda*"; "*Saya dapat memahami pikiran Anda*"; "*Saya mengerti keinginan Anda*".
2. Empati tingkat tinggi, yaitu empati apabila kepahaman konselor terhadap perasaan, pikiran keinginan serta

pengalaman klien lebih mendalam dan menyentuh klien karena konselor ikut dengan perasaan tersebut. Keikutan konselor tersebut membuat klien tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi hati yang terdalam, berupa perasaan, pikiran, pengalaman termasuk penderitaannya. Contoh ungkapan empati tingkat tinggi : *"Saya dapat merasakan apa yang Anda rasakan dan saya ikut terluka dengan pengalaman Anda itu".*

C. Refleksi

Refleksi adalah teknik untuk memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya kepada klien. Terdapat tiga jenis refleksi, yaitu :

1. Refleksi perasaan, yaitu keterampilan atau teknik untuk dapat memantulkan perasaan klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal klien.

Contoh : *"Tampaknya yang Anda katakan adalah"*

2. Refleksi pikiran, yaitu teknik untuk memantulkan ide, pikiran, dan pendapat klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal klien.

Contoh : *"Tampaknya yang Anda katakan..."*

3. Refleksi pengalaman, yaitu teknik untuk memantulkan pengalaman-pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal klien.

Contoh : *"Tampaknya yang Anda katakan suatu..."*

D. Eksplorasi

Eksplorasi adalah teknik untuk menggali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien. Hal ini penting dilakukan

karena banyak klien menyimpan rahasia batin, menutup diri, atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya. Dengan teknik ini memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan dan terancam. Seperti halnya pada teknik refleksi, terdapat tiga jenis dalam teknik eksplorasi, yaitu :

1. Eksplorasi perasaan, yaitu teknik untuk dapat menggali perasaan klien yang tersimpan.
Contoh : *"Bisakah Anda menjelaskan apa perasaan khawatir yang anda maksud?"*
2. Eksplorasi pikiran, yaitu teknik untuk menggali ide, pikiran, dan pendapat klien.
Contoh : *"Saya yakin Anda dapat menjelaskan lebih lanjut apa yang anda maksud dengan"*
3. Eksplorasi pengalaman, yaitu keterampilan atau teknik untuk menggali pengalaman klien.
Contoh : *"Tadi Anda menyebutkan tentang efek yang Anda rasakan pada pemakaian kontrasepsi sebelumnya, mungkin bisa anda ceritakan lebih lanjut..."*

E. Menangkap Pesan (*Paraphrasing*)

Menangkap Pesan (*paraphrasing*) adalah teknik untuk menyatakan kembali ungkapan klien, yang menjadi inti utama pembicaraan. Tujuan *paraphrasing* adalah mengatakan kembali kepada klien bahwa konselor memahami apa yang dikatakan klien, mengendapkan apa yang dikemukakan klien dalam bentuk ringkasan, memberi arah wawancara konseling, dan mengecek kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan klien.

Contoh dialog :

Klien : *"Teman-teman saya banyak yang menggunakan kontrasepsi jenis itu, tetapi entah mengapa saya belum pernah menggunakannya "*

Konselor : "Tampaknya Anda masih ragu."

F. Pertanyaan Terbuka (*Opened Question*)

Pertanyaan terbuka yaitu teknik untuk memancing klien agar mau berbicara mengungkapkan perasaan, pengalaman dan pemikirannya. Pertanyaan yang diajukan sebaiknya tidak menggunakan kata tanya **mengapa** atau **apa sebabnya**. Pertanyaan semacam ini akan menyulitkan klien, jika dia tidak tahu alasan atau sebab-sebabnya. Lebih baik gunakan kata tanya **bagaimana, adakah, dapatkah**.

Contoh : *"Bagaimanakah pengalaman Anda menggunakan pil ini ?"*

G. Pertanyaan Tertutup (*Closed Question*)

Dalam konseling tidak selamanya harus menggunakan pertanyaan terbuka, dalam hal-hal tertentu dapat pula digunakan pertanyaan tertutup, yang harus dijawab dengan kata *Ya* atau *Tidak* atau dengan kata-kata singkat. Tujuan pertanyaan tertutup adalah untuk mengumpulkan informasi, menjernihkan atau memperjelas sesuatu, dan menghentikan pembicaraan klien yang menyimpang jauh.

Contoh dialog :

Klien : "Saya bingung sekarang ini mau memilih jenis KB yang mana"

Konselor : "Biasanya Anda menggunakan jenis apa, pil atau suntik ?"

Klien : "pil"

H. Dorongan minimal (*Minimal Encouragement*)

Dorongan minimal adalah teknik untuk memberikan suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang

telah dikemukakan klien. Misalnya dengan menggunakan ungkapan : *oh..., ya..., lalu..., terus....dan...*

Tujuan dorongan minimal agar klien terus berbicara dan dapat mengarah agar pembicaraan mencapai tujuan. Dorongan ini diberikan pada saat klien akan mengurangi atau menghentikan pembicaraannya dan pada saat klien kurang memusatkan pikirannya pada pembicaraan atau pada saat konselor ragu atas pembicaraan klien.

Contoh dialog :

Klien : " Saya putus asa... dan saya nyaris... " (klien menghentikan pembicaraan)

Konselor : " ya...?"

Klien : " nekad bunuh diri"

Konselor : " lalu...?"

I. Interpretasi

Yaitu teknik untuk mengulas pemikiran, perasaan dan pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori, bukan pandangan subyektif konselor, dengan tujuan untuk memberikan rujukan pandangan agar klien mengerti dan berubah melalui pemahaman dari hasil rujukan baru tersebut.

Contoh dialog :

Klien : "Saya pikir dengan berhenti memakai kontrasepsi saya akan langsung hamil"

Konselor : "Bisa iya bisa juga tidak.. Beberapa penelitian menunjukkan adanya rentang waktu antara saat berhentinya pemakaian kontrasepsi dan terjadinya kehamilan. Namun demikian hal ini bervariasi, berbeda tiap individu dan tergantung juga pada metode yang digunakan".

J. Mengarahkan (*Directing*)

Yaitu teknik untuk mengajak dan mengarahkan klien melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor atau menghayalkan sesuatu.

Klien : "Suami saya sering marah-marah pada saya jika saya terlambat haid."

Konselor : " Bisakah Anda mencontohkan pada saya, bagaimana sikap dan kata-kata suami Anda jika memarahi Anda."

K. Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Yaitu teknik untuk menyimpulkan sementara pembicaraan sehingga arah pembicaraan semakin jelas. Tujuan menyimpulkan sementara adalah untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk mengambil kilas balik dari hal-hal yang telah dibicarakan, menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap, meningkatkan kualitas diskusi dan mempertajam fokus pada wawancara konseling.

Contoh :

"Setelah kita berdiskusi beberapa waktu alangkah baiknya jika simpulkan dulu agar semakin jelas hasil pembicaraan kita. Dari materi materi pembicaraan yang kita diskusikan, kita sudah sampai pada dua hal: pertama, Ibu ingin ganti jenis kontrasepsi; kedua, masih ada keraguan memilih jenis kontrasepsi, karena ibu takut bila kontrasepsi yang dipilih menyebabkan ibu tidak haid."

L. Memimpin (*leading*)

Yaitu teknik untuk mengarahkan pembicaraan dalam wawancara konseling sehingga terlihat dengan jelas tujuan konseling.

Contoh dialog :

Klien : " Saya mungkin berfikir juga tentang masalah efek samping operasi. Tapi bagaimana ya?"

Konselor : " Sampai saat ini kekhawatiran Ibu adalah tentang biaya operasi. Mengenai efek samping apakah termasuk dalam kekhawatiran ibu?"

M. Fokus

Yaitu teknik untuk membantu klien memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan. Pada umumnya dalam wawancara konseling, klien akan mengungkapkan sejumlah permasalahan yang sedang dihadapinya. Oleh karena itu, konselor seyogyanya dapat membantu klien agar dia dapat menentukan apa yang fokus masalah. Misalnya dengan mengatakan :

" Apakah tidak sebaiknya jika pokok pembicaraan kita berkisar dulu soal efek samping obat TBC sebelum tentang lamanya pengobatan."

N. Konfrontasi

Yaitu teknik yang menantang klien untuk melihat adanya inkonsistensi antara perkataan dengan perbuatan atau bahasa badan, ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan, dan sebagainya. Tujuannya adalah mendorong klien mengadakan penelitian diri secara jujur, meningkatkan potensi klien; membawa klien kepada kesadaran adanya diskrepansi, konflik, atau kontradiksi dalam dirinya.

Penggunaan teknik ini hendaknya dilakukan secara hati-hati, yaitu dengan memberi komentar khusus terhadap klien yang tidak konsisten dengan cara dan waktu yang tepat, tidak menilai apalagi menyalahkan, dilakukan dengan perilaku attending dan empati.

Contoh dialog :

Klien : " Saya baik-baik saja".(suara rendah, wajah murung, posisi tubuh gelisah)."

Konselor : "Anda mengatakan baik-baik saja, tapi kalau saya tidak salah menilai, kelihatannya ada sesuatu yang tidak beres".

O. Menjernihkan (*Clarifying*)

Yaitu teknik untuk menjernihkan ucapan-ucapan klien yang samar-samar, kurang jelas dan agak meragukan. Tujuannya untuk mengundang klien untuk menyatakan pesannya dengan jelas, ungkapan kata-kata yang tegas dengan alasan-alasan yang logis, dan agar klien menjelaskan, mengulang dan mengilustrasikan perasaannya.

Contoh dialog :

Klien : "Perubahan yang terjadi pada tubuh saya setelah menggunakan kontrasepsi membuat saya bingung."

Konselor : "Bisakah Anda menjelaskan contoh perubahan tubuh tersebut?"

P. Memudahkan (*facilitating*)

Yaitu teknik untuk membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas.

Contoh :

" Saya yakin Anda akan berbicara apa adanya, karena saya akan mendengarkan dengan sebaik-baiknya."

Q. Diam

Teknik diam dilakukan dengan cara *attending*, paling lama 5 – 10 detik, komunikasi yang terjadi dalam bentuk perilaku non verbal. Tujuannya adalah menunggu

klien yang sedang berfikir dan menunjang perilaku *attending* dan empati sehingga klien bebas bicara.

Contoh dialog :

Klien : " Saya...harus bagaimana.., saya.. tidak tahu.."

Konselor : "....." (diam)

R. Mengambil Inisiatif

Teknik ini dilakukan manakala klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang partisipatif. Konselor mengajak klien untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi. Teknik ini bertujuan mengambil inisiatif jika klien kurang semangat, atau jika klien lambat berfikir untuk mengambil keputusan dan jika klien kehilangan arah pembicaraan.

Contoh: " *Baiklah, saya pikir Anda mempunyai satu keputusan namun masih belum diputuskan. Coba Anda renungkan kembali*".

S. Pemberian informasi

Sama halnya dengan nasehat, jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan bahwa dia mengetahui hal itu. Kalau pun konselor mengetahuinya, sebaiknya tetap diupayakan agar klien yang berusaha mencari informasi tersebut.

Contoh : " *Mengenai berapa besarnya biaya operasi, saya sarankan Anda bisa langsung bertanya ke pihak administrasi rumah sakit*".

T. Merencanakan

Teknik ini digunakan menjelang akhir sesi konseling untuk membantu agar klien dapat membuat rencana tindakan, perbuatan yang produktif untuk kemajuan klien.

Contoh : *"Nah, apakah tidak lebih baik jika Anda mulai menyusun rencana yang baik berpedoman hasil pembicaraan kita sejak tadi".*

U. Ventilasi

Ventilasi atau katarsis ialah membiarkan klien mengeluarkan isi hati sesukanya. Sesudahnya biasanya ia lega dan kecemasannya (tentang penyakitnya) berkurang karena ia lalu dapat melihat masalahnya dalam proporsi yang sebenarnya. Hal ini dibantu oleh konselor dengan sikap yang penuh pengertian (empati) dan dengan anjuran. Jangan terlalu banyak memotong bicaranya (menginterupsi). Yang dibicarakan ialah kekhawatiran, impuls-impuls, kecemasan, masalah keluarga, perasaan salah atau berdosa.

V. Persuasi

Persuasi ialah penerangan yang masuk akal tentang timbulnya gejala-gejala serta baik buruknya atau fungsi gejala-gejala itu. Kritik diri sendiri oleh klien penting untuk dilakukan. Dengan demikian maka impuls-impuls yang tertentu dibangkitkan, diubah atau diperkuat dan impuls-impuls yang lain dihilangkan atau dikurangi, serta klien dibebaskan dari impuls-impuls yang sangat mengganggu. klien pelan-pelan menjadi yakin bahwa gejala-gejalanya akan hilang.

W. Sugesti

Sugesti ialah secara halus dan tidak langsung menanamkan pikiran pada klien atau membangkitkan kepercayaan padanya bahwa gejala-gejala akan hilang. konselor sendiri harus mempunyai sikap yang meyakinkan dan otoritas profesional serta menunjukkan empati. klien

percaya pada konselor sehingga kritiknya berkurang dan emosinya terpengaruh serta perhatiannya menjadi sempit. Ia mengharap-harapkan sesuatu dan ia mulai percaya.

X. Bimbingan

Bimbingan ialah memberi nasihat-nasihat yang praktis dan khusus/spesifik yang berhubungan dengan masalah kesehatan klien agar ia lebih sanggup mengatasinya, misalnya tentang cara mengadakan hubungan antar-manusia, cara berkomunikasi, bekerja dan belajar, dan sebagainya.

Y. Edukasi

Edukasi adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi, dengan tujuan untuk mengingat fakta atau kondisi nyata, dengan cara memberi dorongan terhadap pengarahan diri (*selfdirection*), aktif memberikan informasi-informasi atau ide baru. Edukasi merupakan serangkaian upaya yang ditujukan untuk mempengaruhi orang lain, mulai dari individu, kelompok, keluarga dan masyarakat agar terlaksananya perilaku hidup sehat. Jadi pendidikan kesehatan merupakan bentuk rekayasa perilaku.

Tujuan edukasi di atas pada dasarnya dapat disimpulkan untuk mengubah pemahaman individu, kelompok, dan masyarakat di bidang kesehatan agar menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai, mandiri, dalam mencapai tujuan hidup sehat, serta dapat menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada dengan tepat dan sesuai. Alat peraga seperti *flashcard*, gambar-gambar atau poster dapat digunakan untuk menunjang pemahaman pasien terhadap informasi yang

diberikan. Selain itu brosur atau *leaflet* dapat diberikan pada pasien untuk dipelajari kembali di rumah (Hartono 2010).

Z. Menyimpulkan

Teknik ini digunakan untuk menyimpulkan hasil pembicaraan yang menyangkut :

1. Bagaimana keadaan perasaan klien saat ini, terutama mengenai kecemasan
2. Memantapkan rencana klien
3. Pemahaman baru klien
4. Pokok-pokok yang akan dibicarakan selanjutnya

5.2 Teknik Verbal

Teknik berbicara merupakan suatu metode yang digunakan konselor untuk membantu klien melalui tuturan yang bermakna secara kognitif dan efektif.

A. Ajakan untuk memulai (*invitation to talk*)

Pada akhir fase pembukaan, konselor meminta klien untuk mulai menjelaskan permasalahan yang ingin dibicarakan. konselor dapat mengatakan: Apa yang ingin Anda bicarakan sekarang?"; "Di mana saya bisa membantu?"; "Apa yang bisa saya bantu."; "Saya harap Anda memiliki sesuatu yang ingin Anda bicarakan dengan saya."; "Sesuatu terasa berat bagimu." ; dsb. Definisi: Mengajak untuk memulai adalah salah satu teknik konseling verbal dimana konselor mempersilakan klien untuk mulai menjelaskan gejala-gejala permasalahan yang dialami.

B. Penerimaan/Menunjukkan Pengertian (*Acceptance, Understanding*)

Konselor mengungkapkan pemahaman dan/atau penerimaan terhadap apa yang dibicarakan, misalnya dengan mengatakan: "Saya mengerti"; "Ya ya..."; atau bergumam: "Um, um...". Pada saat yang sama, supervisor dipersilakan untuk melanjutkan pembicaraan. konselor tidak mau setuju, setuju atau tidak setuju dengan ungkapan-ungkapan tersebut.

Definisi *Acceptance*/menunjukkan pengertian adalah respon konselor terhadap ekspresi klien dan memberikan kesempatan kepada klien untuk melanjutkan pembicaraan. Tujuannya adalah untuk memberikan perasaan nyaman kepada klien karena mudah diterima dan didengarkan.

C. Perumusan Kembali Pikiran-Gagasan/Refleksi Pikiran (*Reflection of Content*)

Mengenai komponen pengalaman dan komponen *refleksif* pesan yang dipandu disebut pikiran-gagasan karena klien menggunakan suatu bentuk representasi mental. klien menyusun kembali peristiwa-peristiwa/pengalaman (apa yang terjadi), pemikiran dan perasaan orang lain, atau pendapat/visi klien sendiri tentang apa yang terjadi (komponen *refleksif*), yang diungkapkan kembali oleh konselor dalam bentuk:

1. Menggunakan kata-kata sendiri (*Paraphrase*)
2. Menggunakan kata-kata isyarat (*restatement*)

D. Perumusan Kembali Perasaan/Refleksi Perasaan (*Reflection of Feeling*)

Mengenai komponen afektif dalam pesan klien. Konselor memantulkan kembali kepada konseli perasaan tentang kejadian atau pengalaman yang telah diungkapkan secara verbal atau non-verbal, tetapi jelas dan tegas. Refleksi perasaan tersebut diungkapkan dalam bentuk

parafrase atau parafrase. Parafrase umumnya lebih menyenangkan untuk digunakan. Mencerminkan emosi permukaan tanpa menambah atau mengurangi makna dan bobot emosi.

E. Penjelasan Pikiran-Gagasan/Klarifikasi Pikiran
(*Clarification of Content*)

Menyangkut sembarang komponen refleksi pada pesan konseli, yang biasanya ,mencakup suatu keyakinan, suatu pandangan, suatu pendapat atau suatu evaluasi terhadap kejadian atau pengalaman. Klarifikasi pikiran merupakan respon konselor untuk mendorong konseli untuk memperjelas apa yang sebenarnya sedang difikirkan klien saat ini. Klarifikasi berupa pernyataan atau pertanyaan yang efektif untuk memfasilitasi keakuratan komunikasi.

F. Penjelasan Perasaan/Klarifikasi Perasaan (*Clarification of Feelings*)

Mengenai komponen afektif dalam pesan klien. konselor ingin memeriksa apakah ia telah menangkap dengan benar isi dan bobot/kedalaman emosi yang diungkapkan secara tidak langsung oleh klien. Ungkapan perasaan yang tersirat dapat berupa verbal, berupa ekspresi verbal tidak langsung (misalnya menandai, memerintah, menyalahkan, bertanya, menyarankan, memuji, mengkritik, dan lain-lain) atau nonverbal berupa perilaku tertentu (misalnya berkeringat, gemetar, mengubah posisi duduk, dll).

G. Permintaan untuk Melanjutkan (*General Lead*)

Konselor meminta klien untuk memberikan penilaian/penjelasan lebih lanjut mengenai pemaparan, isi

penilaian/penjelasan dan arahnya tergantung pada klien. Jika konselor menggunakan bentuk pertanyaan maka yang digunakan adalah pertanyaan terbuka.

H. Pengulangan satu-Dua Kata (*Accent*)

Konselor mengulangi satu atau dua kata kunci dari pernyataan klien dalam bentuk pertanyaan, sehingga penjelasan klien memberikan klarifikasi lebih lanjut. konselor dapat memilih kata-kata yang lebih banyak mengandung pemikiran atau gagasan, mengungkapkan atau mengungkapkan lebih banyak emosi.

I. Ringkasan/Rangkuman (*summary*)

Konselor merangkum apa yang disampaikan secara ringkas dan padat. Ada empat opsi mengenai isi:

1. Pemikiran dan gagasan yang diungkapkan klien selama ini
2. Beberapa emosi yang diungkapkan klien selama ini
3. Sifat percakapan antara konselor dan klien selama ini dan
4. Isi pembicaraan pada saat wawancara (ringkasan di akhir wawancara).

J. Pertanyaan Mengenai Hal Tertentu (*Questioning/Probing*)

Konselor bertanya tentang hal-hal tertentu, seperti: "Siapa...?; Bagaimana, kapan...?; Bagaimana...?" dan seterusnya. konselor ingin mendapatkan jawaban mengenai hal-hal tertentu, oleh karena itu jawaban klien dibatasi isinya, yaitu sesuai dengan pertanyaan yang diajukan.

K. Memberikan umpan balik (*feedback*)

Pemberian umpan balik kepada seseorang menyampaikan kepadanya bagaimana pernyataan, sikap dan tindakannya diinterpretasikan oleh orang lain, dalam hal ini konselor menyampaikan kepada klien pemikiran atau perasaannya mengenai sikap konseli pada saat wawancara atau mengenai kemajuannya dicapai dalam proses konseling.

L. Pemberian Informasi (*Information Giving*)

Konselor menyampaikan informasi tentang sesuatu yang harus diketahui oleh klien, tetapi klien tersebut belum tahu. Pemberian informasi ini bukan merupakan suatu rekomendasi. Misalnya, guru menjelaskan persyaratan masuk perguruan tinggi negeri dan swasta; Menjelaskan ciri-ciri masa remaja, menjelaskan pengertian nilai ujian.

M. Penyajian Alternatif (*Forking Response*)

Konselor menawarkan beberapa pilihan, klien diminta memilih salah satu. Contoh :

Kr: "Keputusan anda menjadi dokter mungkin berasal dari keinginan menjadi kaya, bisa juga berasal dari keinginan untuk mengabdikan pada sesama. Apa yang mendorong anda?"

Definisi: Menyajikan alternatif (*Forking Response*) merupakan salah satu teknik konseling verbal, dimana konselor memberikan beberapa alternatif penyelesaian masalah yang diawasi kepada konselor, klien memilih salah satu alternatif tersebut.

N. Penyelidikan (*Investigation*)

Konselor menganjurkan agar klien mengeksplorasi pilihan yang berbeda bersama-sama, mengeksplorasi pro dan kontra dari setiap pilihan bersama-sama, dan

mengantisipasi segala konsekuensi yang mungkin timbul dari pemilihan pilihan tertentu.

O. Pemberian Struktur (*Structuring*)

Konselor memberikan petunjuk tentang urutan langkah berpikir atau langkah diskusi yang harus diikuti hingga akhirnya sampai pada suatu pemecahan/penyelesaian tugas.

5.3 Teknik Non Verbal

Teknik nonverbal merupakan metode yang digunakan konselor untuk membantu klien melalui sarana psikomotorik dan afektif. Contoh teknik non verbal dijelaskan di bawah ini.

A. Senyuman

Salah satu fungsi senyuman adalah untuk menyatakan penerimaan. Sikap dasar yang bisa ditunjukkan, misalnya menyambut kedatangan orang yang terkendali.

B. Cara duduk

Cara duduk seperti ini terbukti menunjukkan postur tubuh yang rileks dan postur tubuh yang perlu diperhatikan, seperti mencondongkan tubuh ke depan sambil duduk agak ke belakang.

C. Anggukan Kepala

Menganggukkan kepala untuk menyatakan persetujuan dan menunjukkan pengertian. Anda juga dapat menambahkan kata-kata untuk memperkuat.

D. Gerakan tangan dan lengan

Tujuannya adalah untuk memperkuat apa yang diungkapkan secara verbal. Gestur tersebut memiliki banyak variasi dan mengandung arti yang berbeda-beda.

E. Diam

Hal ini dapat memberikan kesempatan kepada klien untuk berbicara dengan bebas, mengatur pikirannya, atau menenangkan diri. Jika yang didampingi diam, mungkin pemandu juga ikut diam, namun lamanya tergantung pada makna yang terkandung dalam diamnya yang didampingi tersebut, misalnya yang dirasakan oleh yang didampingi; sulit mengungkapkan perasaan, bingung berbicara, cemas, bingung dan lain-lain.

F. Mimik (ekspresi wajah, ekspresi, raut muka)

Mimic wajah diperlukan untuk mendukung atau mendukung dan melengkapi respons verbal. Ekspresi wajah sangat bervariasi, namun maknanya juga bergantung pada lingkungan budaya suatu daerah tertentu, seperti mengerutkan kening, mengangkat alis, tersenyum, dan wajah berseri-seri.

G. Kontak mata

Umumnya Konselor akan melakukan kontak mata dengan klien. Kontak mata diperlukan untuk mendukung atau mendukung respon verbal dan ekspresi sikap kunci. Penting juga untuk menghilangkan kesan bahwa Konselor mengintai dan mengintimidasi.

Tugas 5

Bentuklah Kelompok Kecil buatlah skenario konseling mengenai salah satu masalah kesehatan yang memuat teknik verbal dan non verbal dalam konseling tersebut kemudian lakukanlah role play di depan kelas

RINGKASAN

Teknik konseling terdiri dari dua teknik yaitu :

1. Teknik verbal merupakan cara yang digunakan konselor untuk membantu konseli melalui ucapan yang berisi muatan kognitif dan efektif.
2. Teknik non verbal merupakan cara yang digunakan konselor untuk membantu konselor melalui psikomotor dan afektif.

LATIHAN

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

1. Apa saja teknik konseling verbal yang anda ketahui?
2. Apakah yang anda ketahui tentang teknik non verbal?

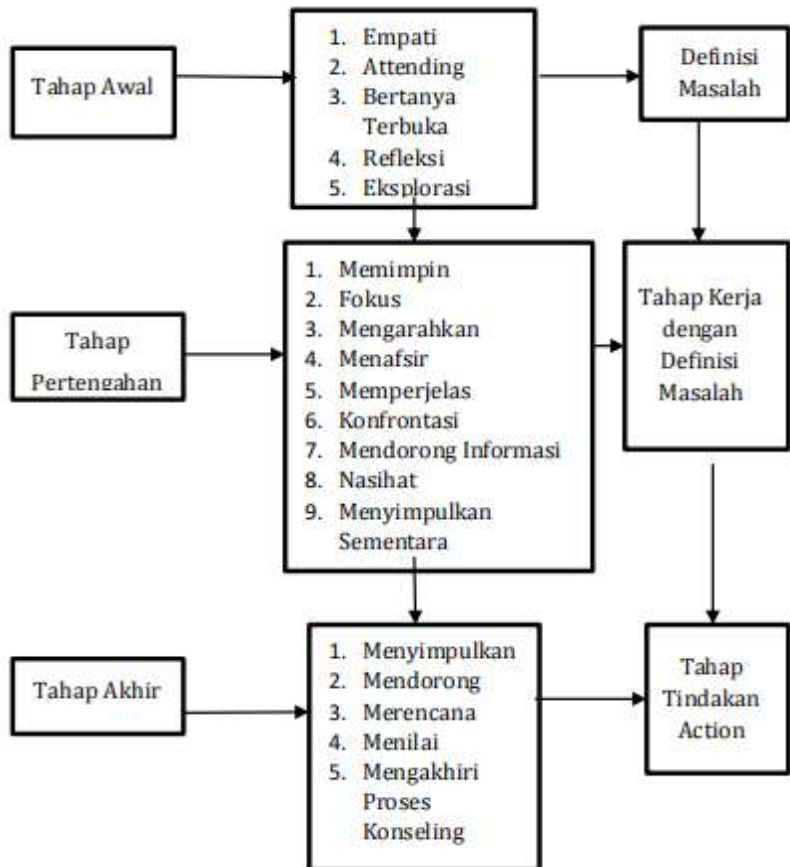
Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

1. Teknik untuk memberikan suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikemukakan klien disebut?
 - A. Sugesti
 - B. Attending
 - C. Dorongan minimal
 - D. Pertanyaan terbuka
2. Apa saja yang termasuk teknik non verbal?
 - A. Pengulangan satu-dua kata
 - B. Senyuman
 - C. Penyelidikan
 - D. Pemberian struktur
3. Cara yang digunakan konselor untuk membantu konseli melalui ucapan yang berisi muatan kognitif dan efektif, merupakan definisi ?

- A. Teknik Verbal
 - B. Teknik Non Verbal
 - C. Mimik
 - D. Teknik Konseling
4. Cara yang digunakan konselor untuk membantu konseli melalui psikomotor dan afektif, merupakan definisi ?
- A. Teknik Verbal
 - B. Teknik Non Verbal
 - C. Mimik
 - D. Teknik Konseling
5. Konselor mempersilakan konseli untuk memberikan ulasan/penjelasan lebih lanjut mengenai sesuatu yang telah dikemukakannya, isi ulasan/penjelasan dan arahnya ke mana terserah kepada konseli, merupakan penjelasan tahap ?
- A. Ajakan untuk Mulai
 - B. Penyelidikan
 - C. Pemberian Informasi
 - D. Permintaan untuk Melanjutkan

BAB 6

TAHAPAN KONSELING



Gambar 6.1. Tahapan Proses Konseling
Sumber: Modul Konseling

6.1 Tahapan Konseling

A. Membangun hubungan

Tujuan menjalin hubungan pada tahap pertama ini adalah agar klien dapat menjelaskan permasalahannya, kekhawatirannya, kesulitannya dan alasan datangnya kepada konselor. Sangat penting untuk membangun hubungan positif berdasarkan kepercayaan, keterbukaan dan kejujuran dalam berekspresi. Konselor harus membuktikan bahwa ia dapat dipercaya dan kompeten, bahwa ia memenuhi syarat untuk membantu kliennya. Tujuan berikutnya adalah untuk mengetahui sejauh mana klien menyadari kebutuhannya akan bantuan dan bersedia berkomitmen. Konseling tidak akan berhasil tanpa adanya keinginan dan komitmen klien.

B. Identifikasi dan penilaian masalah

Pada titik ini, konselor mendiskusikan dengan klien apa yang ingin diperolehnya dari proses konseling, terutama jika klien mengungkapkan masalahnya secara samar-samar. Diskusikan tujuan spesifik dan perilaku apa yang ingin Anda ubah. Inti permasalahan dalam hal ini adalah konselor menyelidiki dan “mendiagnosis” apa masalahnya dan hasil apa yang diharapkan dari konseling.

C. Memfasilitasi perubahan terapeutik

Pada fase ini, konselor mencari strategi dan intervensi yang dapat mendorong perubahan. Tujuan dan strategi terutama ditentukan oleh sifat masalah, gaya bimbingan dan pendekatan yang diikuti oleh konselor, keinginan klien dan gaya komunikasi. Pada tahap ini, konselor memikirkan alternatif-alternatif, mengevaluasi kemungkinan konsekuensi dari berbagai alternatif dan rencana tindakan. Hal ini tentunya bekerjasama dengan pelanggan. Oleh

karena itu, konselor bukanlah tempat untuk menentukan pilihan, mengambil keputusan, melainkan mendorong, mengusulkan diskusi baru untuk memecahkan masalah klien.

D. Evaluasi dan terminasi

Pada tahap ini konselor dan klien mengevaluasi hasil konseling yang telah selesai. Indikatornya adalah sejauh mana tujuan tercapai, apakah proses konseling membantu klien atau tidak. Fase ini diakhiri dengan terminasi. Apabila terjadi pemutusan hubungan kerja, konselor dan klien memutuskan segala tindakan yang dilakukan dalam proses konseling. Selain itu, konselor dapat memberikan umpan balik terhadap proses konseling atau memberikan bimbingan kepada pihak lain yang lebih mampu menyelesaikan permasalahan klien.

6.2 Tahapan Konseling Berdasarkan Penjabaran Teknik Konseling

Penjabaran Tehnik konseling secara umum menjadi 6 cara kerja tahapan konseling sistematik mencakup (Latipun, 2001):

- A. Fase Eksplorasi Masalah: Pada fase ini konselor membangun hubungan baik dengan klien, membangun rasa saling percaya, menggali pengalaman perilaku klien, mendengarkan apa yang menjadi kekhawatiran klien, mengeksplorasi pengalaman klien, dan merespons isi, perasaan. dan emosi, dan perilaku mereka.
- B. Fase perumusan masalah: Konselor memperhatikan masalah klien yang berkaitan dengan keterikatan, kognisi, dan perilaku. Setelah itu Konselor dan klien merumuskan masalah dan menyepakatinya. Masalah harus dirumuskan

dengan menggunakan terminologi yang jelas. Jika tidak tercapai kesepakatan mengenai rumusan masalah, maka perlu kembali ke langkah pertama.

- C. Tahap identifikasi alternatif: Konselor dan klien mencari alternatif solusi terhadap rumusan masalah yang disepakati. Pilihan yang diidentifikasi adalah pilihan yang paling mungkin diambil, yaitu benar dan realistis. Penyelenggara dapat membantu pelanggan membuat daftar pilihan dan pelanggan diperbolehkan memilih dari pilihan yang tersedia. Dalam hal ini Konselor tidak dapat menentukan pilihan yang harus diambil klien.
- D. Fase perencanaan: Setelah klien memilih di antara beberapa opsi, buatlah rencana tindakan. Rencana tindakan berisi apa yang harus dilakukan dan sebagainya. Rencana yang baik jika realistis, langkah demi langkah, tujuan setiap fase juga jelas dan dapat dimengerti oleh klien. Dengan kata lain, rencana yang dibuat bersifat tentatif dan pragmatis.
- E. Fase Tindakan atau Komitmen: Tindakan mengacu pada implementasi rencana yang telah dirumuskan. Konselor harus mendorong klien untuk melaksanakan rencana tersebut. Upaya klien dalam melaksanakan rencana sangat penting bagi keberhasilan konseling, karena tanpa tindakan nyata proses konseling tidak ada artinya.
- F. Fase Penilaian dan Umpan Balik: Konselor dan klien harus menerima umpan balik dan evaluasi atas keberhasilan mereka. Jika terjadi kegagalan maka perlu dicari tahu apa penyebabnya dan pelanggan harus memulai kembali dari langkah mana. Sebuah rencana baru mungkin diperlukan

untuk lebih memenuhi keadaan klien dan perubahan yang dihadapi klien. Jika perlu, Konselor dan klien dapat secara fleksibel merencanakan alternatif atau rencana yang lebih sesuai.

Tugas 6

Bentuklah Kelompok Kecil perdalam mengenai tahapan konseling menggunakan bahasa sendiri dari beberapa sumber serta berikan contoh kemudian dipresentasikan di depan kelas

RINGKASAN

1. Tahapan Konseling
Ada beberapa tahapan dalam konseling yaitu:
 - a. Membangun hubungan
 - b. Identifikasi dan penilaian masalah
 - c. Memfasilitasi perubahan terapeutik
 - d. Evaluasi dan terminasi
2. Tahapan Konseling Berdasarkan Penjabaran Teknik Konseling
 - a. Tahap eksplorasi masalah
 - b. Tahap perumusan masalah
 - c. Tahap identifikasi alternative
 - d. Tahap perencanaan
 - e. Tahap tindakan dan komitmen
 - f. Tahap penilaian dan umpan balik

LATIHAN

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Apa yang anda ketahui tentang tahapan membangun hubungan?
2. Mengapa harus ada tahapan Evaluasi dan terminasi dalam tahapan konseling?

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

1. Dalam tahap apakah konselor mencari strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan?
 - A. Membangun hubungan
 - B. Identifikasi dan penilaian masalah
 - C. Memfasilitasi perubahan terapeutik
 - D. Evaluasi dan terminasi
2. Dalam tahap apakah Klien mengevaluasi terhadap hasil konseling yang telah dilakukan. Indikatornya adalah sampai sejauh mana sasaran tercapai ?
 - A. Membangun hubungan
 - B. Identifikasi dan penilaian masalah
 - C. Memfasilitasi perubahan terapeutik
 - D. Evaluasi dan terminasi
3. Konselor mendiskusikan dengan klien apa yang ingin diperolehnya dari proses konseling, terutama jika klien mengungkapkan masalahnya secara samar-samar disebut?
 - A. Membangun hubungan
 - B. Identifikasi dan penilaian masalah
 - C. Memfasilitasi perubahan terapeutik
 - D. Evaluasi dan terminasi

4. Konselor memperhatikan masalah klien yang berkaitan dengan keterikatan, kognisi, dan perilaku. Setelah itu Konselor dan klien merumuskan masalah dan menyepakatinya.
 - A. Tahap eksplorasi masalah
 - B. Tahap perumusan masalah
 - C. Tahap identifikasi alternative
 - D. Tahap perencanaan

5. Konselor dan klien mencari alternatif solusi terhadap rumusan masalah yang disepakati, termasuk konseling pada fase
 - A. Tahap eksplorasi masalah
 - B. Tahap perumusan masalah
 - C. Tahap identifikasi alternative
 - D. Tahap perencanaan

BAB 7

CIRI-CIRI KONSELING EFEKTIF



Gambar 7.1. Ciri-Ciri Konseling Efektif
Sumber: www.materikonseling.com

7.1 Ciri-ciri Konseling Efektif

Untuk memastikan konseling yang baik, profesional kesehatan harus memperhatikan hal-hal berikut:

- A. Keterampilan sebagai konselor
- B. Anda memiliki pengetahuan klinis tentang penyakit klien

Selain itu, tenaga kesehatan harus menguasai tiga keterampilan komunikasi, yaitu: (Basuki, 2009)

- A. Keterampilan melaksanakan komunikasi verbal dan non verbal
- B. Keterampilan menerapkan komunikasi verbal dan non verbal

C. Keterampilan mengamati komunikasi verbal dan nonverbal pasien

Konseling kesehatan memerlukan keterampilan konselor sebagai berikut:

- A. Mampu berempati terhadap pasien
- B. Dapat menciptakan rasa nyaman dalam hubungan bilateral.
- C. Mampu menciptakan rasa saling percaya sehingga membuat pasien merasa nyaman mengeluhkan penyakitnya.
- D. Mampu mengidentifikasi hambatan sosial budaya setempat sehingga tidak menjadi penghambat proses komunikasi.
- E. Mampu menyampaikan informasi secara lengkap dan jelas
- F. Bersedia menjadi pendengar yang baik jika ditanya dengan benar dan jelas
- G. Mampu mengidentifikasi seluruh aspek kesehatan yang berkaitan dengan penyakit pasien
- H. Mampu memahami bahasa nonverbal dibalik ungkapan kata/kalimat, gerak tubuh klien.
- I. Mampu mengenali keinginan klien dan menyadari keterbatasan dirinya sebagai penolong.
- J. Dapat mengajak klien untuk bertanya dan mengemukakan pendapat.
- K. Menghormati hak klien dengan menekankan sikap menolong.
- L. Menjaga postur tubuh (bahasa tubuh) saat berkomunikasi

Menurut Corey (2012), konselor juga harus memiliki keterampilan berikut ketika melaksanakan konseling kelompok:

- A. Mendengarkan secara aktif, memperhatikan komunikasi verbal dan nonverbal klien tanpa menghakimi. Hal ini

- sangat penting untuk membangun kepercayaan sehingga informasi lebih banyak dapat diperoleh.
- B. Mengulangi apa yang dikatakan klien untuk memperjelas apa yang ingin disampaikan klien
 - C. Klarifikasi klaim pelanggan yang mungkin menimbulkan kesalahpahaman.
 - D. Ringkaslah hal-hal penting yang terjadi selama interaksi kelompok
 - E. Pertanyaan yang dapat mendorong klien untuk mengungkapkan pendapat atau pengalamannya, seperti apa atau bagaimana pertanyaan tersebut berhubungan dengan perilaku klien sehubungan dengan masalahnya.
 - F. Menjelaskan hal-hal yang dapat menjelaskan pikiran, perasaan, dan perilaku
 - G. Memfasilitasi komunikasi langsung antara beberapa klien dalam kelompok sehingga anggota kelompok dapat bertemu
 - H. Batasi percakapan antar pelanggan
 - I. Menetapkan tujuan konseling kelompok yang dicapai. Memberikan saran dan masukan kepada pelanggan untuk menerapkan cara kerja baru.

Tugas 7

Bentuklah Kelompok Kecil perdalam mengenai ciri-ciri konseling menggunakan bahasa sendiri dari beberapa sumber kemudian dipresentasikan di depan kelas

LATIHAN

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah latihan berikut!

1. Apa tiga keterampilan komunikasi harus dikuasai tenaga kesehatan yaitu?
2. Sebutkan keterampilan yang harus dimiliki konselor dalam proses konseling agar efektif?

BAB 8

PRAKTIK KONSELING

8.1 Praktik Konseling Individu



Gambar 8.1. Konseling Individu

Sumber: <https://www.dictio.id>

Konseling individual adalah layanan yang membantu siswa memecahkan masalah pribadi. Pelayanan konseling individual adalah pelayanan yang diberikan oleh seorang konselor yang ditujukan kepada klien untuk meringankan permasalahan pribadi klien. Kegiatan konseling individual tentu saja terjadi bersamaan dengan kegiatan observasi dan evaluasi konseling

A. Fase awal

Fase ini dimulai sejak klien bertemu dengan konselor hingga konselor dan klien mengidentifikasi masalah klien. Ada beberapa hal yang perlu dilakukan pada tahap ini, antara lain:

1. Menjalin hubungan konsultatif dengan klien (*rapport*). Kunci keberhasilan dalam membina hubungan adalah memenuhi prinsip bimbingan dan konseling, terutama prinsip kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan; dan aktivitas.
2. Cari tahu dan definisikan masalahnya. Setelah hubungan konseling terjalin dan klien dilibatkan, maka konselor harus mampu membantu klien memecahkan masalahnya.
3. Melakukan evaluasi dan penilaian. Penyelenggara berusaha mencari tahu atau menilai kemungkinan permasalahan dan merencanakan bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan menyadarkan seluruh kemungkinan pelanggan dan mencari cara yang tepat untuk mencegah permasalahan yang dihadapi pelanggan.
4. Negosiasi kontrak. Penyusunan kontrak antara konselor dan klien, yang meliputi:
 - a. Perjanjian waktu, yaitu. berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan antara klien dan konselor tidak dapat dipermasalahkan
 - b. perjanjian delegasi, yaitu pembagian tugas antara konselor dan klien.
 - c. Pengaturan kolaboratif dalam proses konseling, yaitu memfasilitasi pembagian peran dan tanggung jawab konselor dan konseli dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

B. Inti (fase kerja)

Setelah fase awal selesai dengan baik, proses konsultasi selanjutnya berpindah ke fase utama, atau fase kerja. Ada beberapa hal yang perlu dilakukan pada tahap ini, antara lain:

1. Jelajahi dan selidiki masalah klien lebih dalam. Pemetaan masalah dirancang untuk membantu klien mendapatkan perspektif baru dan alternatif terhadap masalah mereka.
 2. Konselor melakukan penilaian ulang dimana klien mengkaji permasalahan yang dihadapi klien.
 3. Menjaga hubungan konsultatif. Hal ini dapat terjadi jika:
 - a. Klien senang mengikuti sesi konseling atau wawancara dan menunjukkan perlunya mengembangkan diri dan memecahkan masalah.
 - b. Konselor berusaha kreatif dalam mengembangkan teknik konseling yang berbeda-beda dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, tulus dan benar-benar peduli terhadap klien.
 - c. Proses konseling tetap berjalan sesuai kesepakatan. Perjanjian yang dibuat pada saat berakhirnya kontrak diikuti oleh konsultan dan klien.
- C. Akhir (Tahap Kegiatan)
- Pada langkah terakhir ada beberapa hal yang harus dilakukan, yaitu:
1. Konselor dan klien menarik kesimpulan tentang hasil proses konseling.
 2. Menyusun rencana aksi yang akan dilaksanakan berdasarkan kesepakatan yang dibangun dari proses konsultasi sebelumnya.
 3. Mengevaluasi kemajuan dan hasil proses konseling (*evaluasi interim*).
 4. Buatlah janji untuk pertemuan berikutnya
 5. Pada tahap terakhir dicatat beberapa hal yaitu;
 6. Mengurangi kecemasan klien

7. Perubahan perilaku klien menjadi lebih positif, sehat dan dinamis
8. Pemahaman baru klien terhadap masalah yang dihadapinya
9. Adanya rencana kehidupan masa depan dengan program yang jelas.

8.2 Praktik Konseling Kelompok



Gambar 8.2. Konseling Kelompok

Sumber: <https://www.materikonseling.com>

A. Tahap Awal (*Beginning a Group*)

Dalam konseling kelompok, pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam tahap konseling selanjutnya.

B. Tahap Transisi (*Transition Stage*)

Tahap transisi merupakan masa setelah proses pembentukan dan sebelum tahap kerja. Tahap ini merupakan proses dua bagian, yang ditandai dengan ekspresi sejumlah emosi dan interaksi anggota. Masa transisi ditandai dengan adanya tahapan *storming* dan *norming*. Pada tahap transisi akan terjadi masa badai/

periode pancaroba/ kacau yaitu masa terjadinya konflik dalam kelompok, yang mana adanya kekhawatiran anggota kelompok dalam memasuki proses konseling. Kekhawatiran ini biasanya berkaitan dengan rasa takut kehilangan kontrol, salah pengertian, terlihat bodoh, atau ditolak.

C. Tahap Kerja (*Performing Stage*)

Tahap kerja sering disebut juga sebagai tahap kegiatan (Gladding, 1995), tahap *performing* (Tuckman dan Jensen, 1977), tahap tindakan (George dan Dustin, 1988), tahap realisasi (Gibson dan Mitchell, 2011), dan tahap pertengahan yang merupakan inti kegiatan konseling kelompok, sehingga memerlukan alokasi waktu yang terbesar dalam keseluruhan kegiatan konseling kelompok (dalam Wibowo, 2005: 94).

D. Tahap Terminasi (*Termination Stage*)

Kegiatan suatu kelompok tidak mungkin berlangsung terus menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap kerja, kegiatan kelompok ini kemudian menurun, dan selanjutnya kelompok mengakhiri kegiatan.

E. Mengevaluasi Kelompok

Evaluasi merupakan bagian dari keseluruhan proses konseling itu sendiri, bukan suatu kegiatan yang terlepas, yang dilakukan pada tahap akhir. Dengan begitu, evaluasi masuk menjadi satu dalam bagan arus proses konseling yang dimulai dari penetapan tujuan sampai pengakhiran konseling kelompok. Didalam pelaksanaan konseling kelompok, konselor mempunyai tanggung jawab untuk

mengevaluasi kesuksesan perilaku kerja dan mengadakan tindak lanjut.

F. Sesi Tindak Lanjut

Kegiatan akhir dari kelompok adalah *postgroup* yang berupa *follow up* (tindak lanjut). *Follow up* dapat dilaksanakan secara kelompok maupun secara individu. Pada kegiatan tindak lanjut ini para anggota kelompok dapat membicarakan tentang upaya-upaya yang telah di tempuh. Mereka dapat melaporkan tentang kesulitan-kesulitan yang mereka temui, berbagai kesukacitaan dan keberhasilan dalam kelompok.

Anggota kelompok menyampaikan pengalaman-pengalaman mereka dan hasilnya selama mengikuti kegiatan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Sesi tindak lanjut ini menjadi bagian penting karena memberikan kesempatan anggota kelompok untuk menangani terselesaikannya isu dan menerima dukungan atau dorongan dari kelompok

8.3 Prosedur Pelaksanaan Konseling

Lakukanlah konseling dengan prosedur berikut ini :

A. Mengawali pertemuan:

1. Membina rapport dengan caradengan menunjukkan sikap empati(sejak awal pertemuan sampai menutup pertemuan)
2. Ucapkan salam dan perkenalkan diri
3. Tanyakan identitas klien
4. Beri situasi yang nyaman bagi klien dan atau keluarga (misalnya: menawarkan pada klien ingin sendiri atau ditemani, mempersilakan duduk dengan nyaman dan santai/ tenang,dll)

5. Tunjukkan kemampuan menjaga rahasia klien (misalnya dalam kasus-kasus)
6. yang bersifat pribadi konselor menyampaikan bahwa hal tersebut akan terjamin kerahasiaannya)

B. Tahap inti

1. Menyambut (sikap, kalimat pembuka: "Ada yang bisa saya bantu?" tidak dianjurkan "Ada masalah apa?")
2. Membahas (konseling tidak bisa *instant*, perhatikan: arahkan klien/pasien bila sulit memformulasikan apa yang ingin diungkapkan, bicara singkat kecuali pada saat menyimpulkan).
3. Membantu menetapkan pilihan (tidak dianjurkan segera memberi nasihat, bila klien/pasien sangat tegang, bantu dengan mengajukan alternatif pilihan).
4. Meningkatkan hal-hal penting. (dengan melakukan teknik-teknik dasar konseling)

C. Menutup pertemuan

1. Melakukan penilaian terhadap efektifitas konseling (misalnya dengan menanyakan kepada klien/pasien tentang langkah-langkah yang ditetapkan untuk menyelesaikan masalahnya)
2. Membuat kesimpulan
3. Dapat dilakukan oleh kedua belah pihak (misalnya, "jadi kesimpulannya...")
4. Menetapkan langkah selanjutnya berdasarkan simpulan yang telah disepakati (melanjutkan konseling, atau sementara dapat berdiri sendiri, atau dirujuk ke yang lebih ahli)
5. Mengakhiri konseling atas persetujuan klien.

Tugas 8

Bentuklah Kelompok Kecil buatlah skenario konseling individu dan konseling kelompok mengenai salah satu masalah kesehatan sesuai prosedur pelaksanaan konseling tersebut kemudian lakukanlah role play di depan kelas

RINGKASAN

Praktik konseling individu merupakan layanan yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya. Layanan konseling individual merupakan layanan yang diselenggarakan oleh konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli.

Sedangkan praktik konseling pada kelompok merupakan pembentukan awal pada kelompok yang dilakukan secara bertahap-tahap

LATIHAN

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah

Latihan berikut!

1. Apa saja tahapan dalam praktik konseling pada kelompok?
2. Apa yang anda ketahui tentang praktik konseling pada individu?
3. Apa saja tahapan-tahapan yang ada pada praktik konseling individu?

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

1. Apa saja tahapan dari praktik konseling pada kelompok?
 - A. Tahap tindak lanjut
 - B. Tahap inti
 - C. Tahap akhir
 - D. Tahap Informasi

2. Masa setelah proses pembentukan dan sebelum tahap kerja. Tahap ini merupakan proses dua bagian, yang ditandai dengan ekspresi sejumlah emosi dan interaksi anggota disebut?
 - A. Tahap awal
 - B. Tahap kerja
 - C. Tahap terminasi
 - D. Tahap transisi

3. Yang menjadi kegiatan konseling pada tahap inti, adalah :
 - A. Konselor melakukan reassessment (penilaian kembali), bersama-sama klien meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien
 - B. Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling
 - C. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling
 - D. Menurunnya kecemasan klien

4. Masa setelah proses pembentukan dan sebelum tahap kerja, adalah :
 - A. Sesi Tindak lanjut
 - B. Tahap terminasi
 - C. Tahap kerja
 - D. Tahap Transisi

5. Pada tahap akhir terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, kecuali:
- A. Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling
 - B. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling
 - C. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya
 - D. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah klien lebih dalam.

CONTOH KASUS

Kasus 1

Di kelurahan sejati terdapat satu keluarga yang mana diantara anggota keluarga terdapat anak yang mengalami obesitas. Keluarga tersebut ialah keluarga Pak Budi dan Ibuk Ani. Mereka memiliki anak bernama Joko yang mengalami obesitas pada usia sekolahnya. Pak Budi adalah seorang anggota TNI dan Ibuk Ani ialah seorang pegawai perkantoran yang setiap harinya dilanda dengan kesibukan yang tak berujung. Obesitas yang terjadi pada Joko pada dasarnya disebabkan oleh beberapa faktor, yakni dari lingkungan, keluarga dan juga dari kebiasaan Joko sendiri. Faktor lingkungan tersebut relatif cukup banyak ditemukan , salah satunya dikarenakan keluarga Joko berada di daerah kelurahan dekat jalan raya maka akses untuk mendapatkan makanan dan minuman yang tidak sehat seperti banyaknya restoran cepat saji dan stan minuman sangat mudah ia temukan.

Dari Ibuk Ani juga menyebutkan dikarenakan Banyaknya waktu yang terpakai untuk bekerja membuat Ibuk Ani tak memiliki waktu yang cukup untuk berbelanja makanan sehat dan memasak. Akibatnya, Ibuk Ani dan Joko lebih sering mengonsumsi makanan berkualitas kurang baik dari luar rumah seperti makanan cepat saji. Kurangnya waktu Ibuk Ani untuk mengawasi pola makan Joko juga dapat menyebabkan Joko makan lebih banyak padahal makanan-makanan tersebut sering kali tinggi akan lemak, gula dan garam. Ibu Ani pun menganggap bahwasanya kegemukan yang dialami Joko bukan lah masalah kesehatan namun ini adalah pengaruh akibat masa pertumbuhan Joko di masa remaja. Sehingga Ibuk Ani pun tidak merasakan cemas melihat kegemukan yang dialami Joko anaknya.

Berdasarkan wawancara langsung yang dilakukan dengan Joko, kebiasaan dari Joko sendiri, joko memiliki kebiasaan pola makan yang tidak teratur karena tidak ada yang mengawasinya. Joko lebih sering mengonsumsi makanan berkalori tinggi seperti makanan cepat saji/junk food yaitu mie instan, pizza, fried chicken dan lainnya. Walaupun tau sudah mengonsumsi makanan dengan banyak dan pola makan tidak teratur Joko tetap saja tidak mau melakukan aktivitas fisik. Joko merasa bahwa melakukan aktivitas fisik seperti berjalan atau berlari akan melelahkan bagi dirinya. Joko lebih suka menonton TV dan bermain game, selama bermain Joko juga sering mengonsumsi seperti kue, coklat, dan permen memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya obesitas. Kebiasaan buruk yang dilakukan joko setiap harinya membuat joko meningkatkan resiko terkena obesitas. Sampai saat ini kebiasaan tersebut terus berlanjut tanpa adanya pengendalian maupun pencegahan baik itu dari Joko sendiri maupun dari orang tua Joko.

Kasus 2

Permasalahan sosial yang terjadi di rt 05 kampung baru, masyarakat masi banyak yang membuang sampah sembarangan, menumpukkan sampah di satu lokasi sehingga membuat masyarakat disekitaran kampung baru merasa tidak nyaman. Apa solusi kesehatan yang baik untuk kasus ini.

Kasus 3

Suatu keluarga tiba2 mengalami diare yang disertai demam, ternyata keluarga ini tidak menjadi kebersihan lingkungan serta makanan yang di konsumsi, orang tua yang sibuk bekerja menjadi salah satu alasan kurangnya kebersihan di rumah tersebut. Apa solusi yang baik untuk kasus ini, kaitkan dengan konseling yang sudah dipelajari.

DAFTAR PUSTAKA

- Masdudi. 2015. *'Bimbingan Dan Konseling Prespektif Sekolah'*, Nurjati Press, P. 215.
- Palifiana, D.A. Et Al. 2020. *Komunikasi Efektif & Konseling*. Available At: [Https://Repository.Respati.Ac.Id](https://Repository.Respati.Ac.Id)
- Pamungkasari Eti Pncorini, Hs Rohmaningtyas And Et. Al. 2018. *'Edukasi Dan Konseling Kesehatan (Health Educationi)'*, Buku Manual Keterampilan Klinik, (0271), Pp. 1–27.
- Rifdah El Fiah. 2014. *'Buku Lengkap Dasar Dasar Bk Ibu Rifda.Pdf'*, Pp. 1–226.
- Susanto, A. 2018. *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*.
- Yanik, O., ; P. And Cholifah, S. 2019. *Buku Ajar Mata Kuliah: Komunikasi & Konseling Dalam Praktik Kebidanan*. Diterbitkan Oleh Umsida Press.

RINGKASAN BUKU

Buku ajar Konseling Kesehatan Dalam Promosi Kesehatan ini berisi tentang konsep Konseling kesehatan meliputi pengertian konseling, tujuan konseling, prinsip konseling, jenis konseling, pendekatan konseling, faktor yang mempengaruhi konseling, keterampilan teknik konselor, teknik konseling, tahapan konseling, dan ciri konseling.

Berbeda dengan konseling kesehatan pada umumnya, buku ajar konseling kesehatan dalam promosi kesehatan ini juga membahas praktik konseling kesehatan dalam perencanaan program promosi kesehatan yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok dengan prosedur pelaksanaan konseling yang ditentukan. Dengan demikian, buku ini dapat digunakan sebagai sumber referensi dalam penelitian dan sumber bacaan bagi para akademisi untuk memberikan bimbingan kepada mahasiswa dan akademisi junior.

KUNCI JAWABAN

Latihan 1

1. Konseling berasal dari istilah Inggris “counseling” yang kemudian di Indonesiakan menjadi “konseling”. Sedangkan secara etimologi istilah konseling berasal dari bahasa latin yaitu “*counsiliun*” yang berarti “menerima atau memahami. Konseling adalah suatu hubungan profesional antara konselor dengan klien, untuk membantu klien memahami dan memperjelas pandangan hidupnya, belajar mencapai tujuan yang ditentukan sendiri melalui pilihan-pilihan yang bermakna.
2. Tujuan konseling:
 - a. Mengadakan perubahan perilaku pada diri klien sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan.
 - b. Memelihara dan mencapai kesehatan mental yang positif. Jika hal ini tercapai, maka individu akan mencapai integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif dengan yang lainnya.
 - c. Penyelesaian masalah. Karena individu yang mempunyai masalah tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.
 - d. Mencapai keefektifan pribadi. Yaitu pribadi yang sanggup memperhitungkan diri, waktu dan tenaganya, serta bersedia memikul resiko-resiko ekonomis, psikologis dan fisiknya.
 - e. Mendorong individu mampu mengambil keputusan yang penting bagi dirinya.
3. Konseling memiliki beberapa prinsip yaitu, prinsip sasaran layanan, prinsip permasalahan individu, prinsip terkait program layanan dan prinsip terkait pelaksanaan layanan.

Tes 1

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

Latihan 2

1. Jenis konseling ada 9 yaitu, layanan orientasi, layanan informasi, layanan pembelajaran, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konsultasi, layanan mediasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok. (Diminta siswa menjelaskan secara rinci)
2. Pendekatan konseling ada 11 yaitu, Pendekatan Psikoanalisis, Pendekatan Eksistensial-Humanistik, Pendekatan Client-Centered, Pendekatan Gestalt, Pendekatan Behavioristik (Terapi Tingkah Laku), Pendekatan Krisis, Pendekatan Remedial, Pendekatan Preventif, Pendekatan Perkembangan, Pendekatan Kognitif, Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. (Diminta siswa menjelaskan secara rinci)

Tes 2

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

Latihan 3

1. Faktor eksternal yang mempengaruhi proses konseling diantaranya:
 - a. Lingkungan fisik dan tempat wawancara berlangsung.
 - b. Penataan ruangan.
 - c. Pembicaraan
 - d. Konselor Berpakaian Rapi.
 - e. Kerapian Ruangan
 - f. Penggunaan sistem janji.
 - g. Konselor menyisihkan berbagai barang yang ada di atas meja saat berwawancara dengan konseli, karena tindakan ini menyampaikan pesan kepada konseli bahwa seluruh perhatian konselor dicurahkan kepada konseli.
 - h. Konselor tidak memasang rekaman atas pembicaraannya dengan konseli, baik berupa rekaman radio ataupun video.
2. Faktor yang mempengaruhi konseling dari pihak klien

Dalam proses konseling ada beberapa kondisi yang harus dilakukan oleh klien untuk mendukung keberhasilan konseling. Yaitu keadaan awal: maksudnya keadaan sebelum proses konseling dan keadaan yang menyangkut proses konseling secara langsung yaitu:

 - a. Konseli/ klien harus termotivasi untuk mencari penyelesaian terhadap masalah yang sedang dihadapi.
 - b. Konseli/ klien harus mempunyai tanggung jawab untuk melaksanakan apa yang diputuskan dalam proses konseling.
 - c. Konseli/ klien harus mempunyai keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya serta masalah yang sedang dihadapi.

3. Faktor yang mempengaruhi konseling dari pihak konselor

Menurut Belkin (2005), seorang konselor itu harus mempunyai tiga kemampuan yaitu kemampuan mengenal diri sendiri, kemampuan memahami orang lain dan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan Shertzer dan Stone (dalam Achmad Juntika tahun 2006) mengatakan bahwa konselor yang efektif dan konselor yang tidak efektif dapat dibedakan atas tiga dimensi yaitu pengalaman, corak hubungan antar pribadi dan faktor-faktor non kognitif.

Dalam proses konseling, ada beberapa kondisi yang harus dilakukan konselor yaitu:

- a. Keadaan awal yaitu keadaan sebelum hubungan antara konselor dan konseli berlangsung.
- b. Persyaratan-persyaratan di luar proses konseling yang mendukung dalam komunikasi antara konselor dan klien selama proses konseling.
- c. Persyaratan-persyaratan yang berkaitan langsung dengan komunikasi antara konselor dan konseli

Tes 3

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

Latihan 4

1. Teknik umum yang harus dimiliki konselor meliputi : teknik mengulang kembali (*restatement*), teknik menerima (*acceptance*), teknik menstruktur (*structuring*), teknik memantulkan perasaan (*reflection of feeling*), teknik klarifikasi (*clarification*), teknik simpulan sebagian

(summary), teknik mendukung/ penguatan, teknik konfrontasi dan teknik mengakhiri

2. Teknik khusus pada konselor meliputi: teknik latihan arsetif, teknik disensitisasi sistematis, teknik pengkondisian aversi, teknik pembentukan perilaku model, teknik permainan dialog, teknik pembalikan, teknik imitasi

Tes 4

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

Latihan 5

1. Teknik verbal dalam konseling meliputi ajakan untuk memulai, menunjukkan perhatian, perumusan kembali pikiran-gagasan, perumusan kembali perasaan, penjelasan pikiran-agasan, penjelasan perasaan, permintaan untuk melanjutkan, pengulangan satu-dua kata, rangkuman, pertanyaan mengenai hal tertentu, memberikan umpan balik, pemberian informasi, penyajian alternative, penyelidikan dan pemberian struktur.
2. Teknik non verbal pada konseling meliputi, senyuman, cara duduk, anggukan kepala, gerakan tangan dan lengan, diam, mimik wajah dan kontak mata.

Tes 5

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

Latihan 6

1. Membangun hubungan antara konselor dan klien memiliki beberapa tujuan yaitu agar klien dapat menjelaskan permasalahannya, kekhawatirannya, kesulitannya dan alasan datangnya kepada konselor. Sangat penting untuk membangun hubungan positif berdasarkan kepercayaan, keterbukaan dan kejujuran dalam berekspressi. Konselor harus membuktikan bahwa ia dapat dipercaya dan kompeten, bahwa ia memenuhi syarat untuk membantu kliennya. Tujuan berikutnya adalah untuk mengetahui sejauh mana klien menyadari kebutuhannya akan bantuan dan bersedia berkomitmen.
2. Pada tahap evaluasi dan terminasi konselor dan klien mengevaluasi hasil konseling yang telah selesai. Indikatornya adalah sejauh mana tujuan tercapai, apakah proses konseling membantu klien atau tidak. Fase ini diakhiri dengan terminasi. Apabila terjadi pemutusan hubungan kerja, konselor dan klien memutuskan segala tindakan yang dilakukan dalam proses konseling. Selain itu, konselor dapat memberikan umpan balik terhadap proses konseling atau memberikan bimbingan kepada pihak lain yang lebih mampu menyelesaikan permasalahan klien.

Tes 6

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

Latihan 7

1. Tenaga kesehatan harus menguasai tiga keterampilan komunikasi, yaitu keterampilan melaksanakan komunikasi verbal dan non verbal, keterampilan menerapkan komunikasi verbal dan non verbal, keterampilan mengamati komunikasi verbal dan nonverbal pasien
2. Konselor juga harus memiliki keterampilan berikut ketika melaksanakan konseling kelompok:
 - A. Mendengarkan secara aktif.
 - B. Mengulangi apa yang dikatakan klien untuk memperjelas apa yang ingin disampaikan klien
 - C. Klarifikasi klaim pelanggan yang mungkin menimbulkan kesalahpahaman.
 - D. Ringkaslah hal-hal penting yang terjadi selama interaksi kelompok
 - E. Pertanyaan yang dapat mendorong klien untuk mengungkapkan pendapat atau pengalamannya
 - F. Menjelaskan hal-hal yang dapat menjelaskan pikiran, perasaan, dan perilaku
 - G. Memfasilitasi komunikasi langsung antara beberapa klien dalam kelompok sehingga anggota kelompok dapat bertemu
 - H. Batasi percakapan antar pelanggan
 - I. Menetapkan tujuan konseling kelompok yang dicapai.

Latihan 8

1. Tahapan dalam praktik konselin pada kelompok meliputi
 - A. Tahap awal (*beginning a group*)

Dalam konseling kelompok, pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam tahap konseling selanjutnya.

B. Tahap transisi (*transition stage*)

Tahap transisi merupakan masa setelah proses pembentukan dan sebelum tahap kerja. Tahap ini merupakan proses dua bagian, yang ditandai dengan ekspresi sejumlah emosi dan interaksi anggota. Masa transisi ditandai dengan adanya tahapan *storming* dan *norming*. Pada tahap transisi akan terjadi masa badai/ periode pancaroba/ kacau yaitu masa terjadinya konflik dalam kelompok, yang mana adanya kekhawatiran anggota kelompok dalam memasuki proses konseling. Kekhawatiran ini biasanya berkaitan dengan rasa takut kehilangan kontrol, salah pengertian, terlihat bodoh, atau ditolak.

C. Tahap kerja (*performing stage*)

Tahap kerja sering disebut juga sebagai tahap kegiatan (gladding, 1995), tahap *performing* (tuckman dan jensen, 1977), tahap tindakan (george dan dustin, 1988), tahap realisasi (gibson dan mitchell, 2011), dan tahap pertengahan yang merupakan inti kegiatan konseling kelompok, sehingga memerlukan alokasi waktu yang terbesar dalam keseluruhan kegiatan konseling kelompok (dalam wibowo, 2005: 94).

D. Tahap terminasi (*termination stage*)

kegiatan suatu kelompok tidak mungkin berlangsung terus menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap kerja, kegiatan kelompok ini kemudian menurun, dan selanjutnya kelompok mengakhiri kegiatan.

E. Mengevaluasi kelompok

Evaluasi merupakan bagian dari keseluruhan proses konseling itu sendiri, bukan suatu kegiatan yang terlepas, yang dilakukan pada tahap akhir. Dengan begitu, evaluasi masuk menjadi satu dalam

bagian arus proses konseling yang dimulai dari penetapan tujuan sampai pengakhiran konseling kelompok. Didalam pelaksanaan konseling kelompok, konselor mempunyai tanggung jawab untuk mengevaluasi kesuksesan perilaku kerja dan mengadakan tindak lanjut.

F. Sesi tindak lanjut

kegiatan akhir dari kelompok adalah *postgroup* yang berupa *follow up* (tindak lanjut). *Follow up* dapat dilaksanakan secara kelompok maupun secara individu. Pada kegiatan tindak lanjut ini para anggota kelompok dapat membicarakan tentang upaya-upaya yang telah di tempuh. Mereka dapat melaporkan tentang kesulitan-kesulitan yang mereka temui, berbagai kesukacitaan dan keberhasilan dalam kelompok

2. Praktik konseling individu merupakan layanan yang membantu siswa memecahkan masalah pribadi. Pelayanan konseling individual adalah pelayanan yang diberikan oleh seorang konselor yang ditujukan kepada klien untuk meringankan permasalahan pribadi klien

3. Tahapan praktik konseling individu meliputi Kegiatan konseling individual tentu saja terjadi bersamaan dengan kegiatan observasi dan evaluasi konseling

A. Fase awal

Fase ini dimulai sejak klien bertemu dengan konselor hingga konselor dan klien mengidentifikasi masalah klien. Ada beberapa hal yang perlu dilakukan pada tahap ini, antara lain:

a. Menjalin hubungan konsultatif dengan klien (*rapport*). Kunci keberhasilan dalam membina

hubungan adalah memenuhi prinsip bimbingan dan konseling, terutama prinsip kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan; dan aktivitas.

- b. Cari tahu dan definisikan masalahnya. Setelah hubungan konseling terjalin dan klien dilibatkan, maka konselor harus mampu membantu klien memecahkan masalahnya.
- c. Melakukan evaluasi dan penilaian. Penyelenggara berusaha mencari tahu atau menilai kemungkinan permasalahan dan merencanakan bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan menyadarkan seluruh kemungkinan pelanggan dan mencari cara yang tepat untuk mencegah permasalahan yang dihadapi pelanggan.
- d. Negosiasi kontrak. Penyusunan kontrak antara konselor dan klien, yang meliputi:
 - 1) Perjanjian waktu, yaitu. Berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan antara klien dan konselor tidak dapat dipermasalahkan
 - 2) Perjanjian delegasi, yaitu pembagian tugas antara konselor dan klien.
 - 3) Pengaturan kolaboratif dalam proses konseling, yaitu memfasilitasi pembagian peran dan tanggung jawab konselor dan konseli dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

B. Inti (fase kerja)

Setelah fase awal selesai dengan baik, proses konsultasi selanjutnya berpindah ke fase utama, atau fase kerja. Ada beberapa hal yang perlu dilakukan pada tahap ini, antara lain:

1. Jelajahi dan selidiki masalah klien lebih dalam. Pemetaan masalah dirancang untuk membantu klien mendapatkan perspektif baru dan alternatif terhadap masalah mereka.
 2. Konselor melakukan penilaian ulang dimana klien mengkaji permasalahan yang dihadapi klien.
 3. Menjaga hubungan konsultatif. Hal ini dapat terjadi jika:
 - a. Klien senang mengikuti sesi konseling atau wawancara dan menunjukkan perlunya mengembangkan diri dan memecahkan masalah.
 - b. Konselor berusaha kreatif dalam mengembangkan teknik konseling yang berbeda-beda dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, tulus dan benar-benar peduli terhadap klien.
 - c. Proses konseling tetap berjalan sesuai kesepakatan. Perjanjian yang dibuat pada saat berakhirnya kontrak diikuti oleh konsultan dan klien.
- C. Akhir (tahap kegiatan)
- Pada langkah terakhir ada beberapa hal yang harus dilakukan, yaitu:
1. Konselor dan klien menarik kesimpulan tentang hasil proses konseling.
 2. Menyusun rencana aksi yang akan dilaksanakan berdasarkan kesepakatan yang dibangun dari proses konsultasi sebelumnya.
 3. Mengevaluasi kemajuan dan hasil proses konseling (*evaluasi interim*).
 4. Buatlah janji untuk pertemuan berikutnya

5. Pada tahap terakhir dicatat beberapa hal yaitu;
6. Mengurangi kecemasan klien
7. Perubahan perilaku klien menjadi lebih positif, sehat dan dinamis
8. Pemahaman baru klien terhadap masalah yang dihadapinya
9. Adanya rencana kehidupan masa depan dengan program yang jelas.

Tes 8

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

BIODATA PENULIS



Neni Fitra Hayati, SSiT, M.Kes,
Dosen di Poltekkes Kemenkes Padang

Neni Fitra Hayati, SSiT, M.Kes, lahir di Padang, 6 Juli 1971. Penulis menempuh pendidikan tinggi mulai dari D-III Gizi di Akademi Gizi Depkes RI Padang (lulus 1992) dan Pendidikan Sarjana DIV Prodi Gizi dan Kesehatan di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta (lulus 2001) dan Pendidikan Pasca Sarjana di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Gadjah Mada Yogyakarta (lulus 2003). Pernah bekerja sebagai ahli gizi di RSUP DR. M.Djamil Padang (1993-2006) dan RS Stroke Nasional Bukittinggi (2006-2009). Pernah menjadi dosen tidak tetap pada Stikes Perintis Prodi Gizi di Padang dan Stikes Amanah Prodi Keperawatan di Padang. Saat ini penulis beraktivitas sebagai Dosen di Poltekkes Kemenkes Padang pada Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan dan pernah di Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika. Jalin kerjasama dengan penulis via surel nenifitra67@gmail.com

BIODATA PENULIS



Novelasari, SKM, M.Kes,
Dosen di Poltekkes Kemenkes Padang

Novelasari, SKM, M.Kes, lahir di Bukittinggi, 13 Agustus 1965. Penulis menempuh pendidikan tinggi mulai dari D-III Gizi di Akademi Gizi Depkes RI Padang (lulus 1987) dan Pendidikan Sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara (lulus 1998) dan Pendidikan Pasca Sarjana di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Gajah Mada Yogyakarta (lulus 2004). Pernah bekerja sebagai ahli gizi di RS Ibnu Sina Yarsi Bukittinggi dan RS Dr Achmad Mochtar Bukittinggi. Pernah menjadi dosen tidak tetap pada Stikes Perintis Prodi Keperawatan di Bukittinggi dan Prodi Gizi di Padang. Pernah menjadi dosen di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Baiturrahmah Padang dan Prodi Kesehatan Masyarakat di Stikes Alifah Padang. Saat ini penulis beraktivitas sebagai Dosen di Poltekkes Kemenkes Padang pada Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan dan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika serta di Prodi D-III Gizi. Jalin kerjasama dengan penulis via surel novelasari@poltekkes-pdg.ac.id

BIODATA PENULIS



Evi Maria Lestari Silaban, SKM, MKM,
Dosen di Poltekkes Kemenkes Padang

Evi Maria Lestari Silaban, SKM, MKM, lahir di P. Brandan, 10 September 1989. Penulis menempuh pendidikan tinggi mulai dari D3 Kebidanan Kesehatan Baru Doloksanggul (lulus 2011), S-1 Kesehatan Masyarakat di UNPRI Medan (lulus 2015), Program Pasca Sarjana Kesehatan Masyarakat di Inkes Helvetia Medan (lulus 2017). Saat ini penulis beraktivits sebagai Dosen pada jenjang pendidikan Sarjana Terapan di Program Studi Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Padang. Jalin kerja sama dengan penulis via surel eviechielaban@yahoo.co.id