

TEKNIK BIMBINGAN KONSELING: METODE DAN PENDEKATAN

Penulis :

Diah Retno Ningsih

Dina Ervina

Bramana Nanditya Putra

M Yunus Sudirman

Ainul Fahmi

Putu Agus Indrawan

Septya Suarja

Arman Bin Anuar



TEKNIK BIMBINGAN KONSELING: METODE DAN PENDEKATAN

**Diah Retno Ningsih
Dina Ervina
Bramana Nanditya Putra
M Yunus Sudirman
Ainul Fahmi
Putu Agus Indrawan
Septya Suarja
Arman Bin Anuar**



GET PRESS INDONESIA

TEKNIK BIMBINGAN KONSELING: METODE DAN PENDEKATAN

Penulis :

Diah Retno Ningsih
Dina Ervina
Bramana Nanditya Putra
M Yunus Sudirman
Ainul Fahmi
Putu Agus Indrawan
Septya Suarja
Arman Bin Anuar

ISBN : 978-623-125-547-1

Editor : Mila Sari, S.ST, M.Si

Penyunting : Rantika Maida Sahara, S.Tr.Kes

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

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

Cetakan pertama, Desember 2024

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

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Teknik Bimbingan Konseling: Metode Dan Pendekatan ini.

Buku Ini Membahas Pengantar Bimbingan Dan Konseling Teknik Konseling Krisis, Dasar-Dasar Teknik Bimbingan Konseling, Metode Konseling Individu, Pendekatan Konseling Kelompok, Bimbingan Konseling Untuk Remaja, Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan, Teknik Konseling Online Dan Jarak Jauh, Inovasi Dan Tren Terkini Dalam Bimbingan Konseling.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB 1 PENGANTAR BIMBINGAN DAN KONSELING	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Pengertian Bimbingan dan Konseling.....	2
1.3 Tujuan Bimbingan dan Konseling.....	3
1.4 Fungsi Bimbingan dan Konseling.....	3
1.5 Asas-Asas Bimbingan dan Konseling	7
DAFTAR PUSTAKA.....	12
BAB 2 DASAR-DASAR TEKNIK BIMBINGAN DAN KONSELING	13
2.1 Pendahuluan	13
2.2 Landasan Teori dalam Teknik Konseling.....	15
2.3 Klasifikasi Teknik Konseling	18
2.4 Penerapan Teknik Konseling pada Kasus Spesifik.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	38
BAB 3 METODE KONSELING INDIVIDU	39
3.1 Pendahuluan	39
3.2 Konsep Dasar Konseling Individu.....	41
3.3 Pendekatan dan Teori dalam Konseling Individu	47
3.4 Teknik Dasar dalam Konseling Individu	49
DAFTAR PUSTAKA.....	61
BAB 4 PENDEKATAN KONSELING KELOMPOK.....	63
4.1 Latar Belakang Konseling Kelompok.....	63
4.2 Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok.....	64
4.3 Etika dan Profesionalisme dalam Konseling Kelompok	65
4.4 Teknik-Teknik Dasar dalam Konseling Kelompok.....	65
4.5 Tahapan dalam Konseling Kelompok.....	67
4.6 Pendekatan dan Metode dalam Konseling Kelompok.....	69
4.7 Keterampilan Khusus dalam Konseling Kelompok.....	71
4.8 Evaluasi dan Pengembangan Diri Konselor Kelompok	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
BAB 5 BIMBINGAN KONSELING UNTUK REMAJA	77
5.1 Pendahuluan	77

5.2 Tantangan yang dihadapi Remaja	78
5.3 Tujuan Bimbingan Konseling bagi Remaja	80
5.4 Teknik dan Metode Bimbingan Konseling bagi Remaja	82
5.5 Kasus dan Contoh Intervensi.....	85
5.6 Penutup	89
DAFTAR PUSTAKA	91

BAB 6 BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM

SETTING PENDIDIKAN 93

6.1 Hakikat Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan	93
6.1.1 Filosofi dan Tujuan BK dalam Pendidikan.....	93
6.1.2 Landasan Yuridis Penyelenggaraan BK.....	94
6.1.3 Perkembangan BK di Indonesia.....	94
6.1.4 Paradigma BK Komprehensif dalam Setting Pendidikan.....	95
6.2 Transformasi Peran BK dalam Sistem Pendidikan.....	95
6.2.1 BK sebagai Integral Sistem Pendidikan	95
6.2.2 Peran Strategis BK dalam Pencapaian Tujuan Pendidikan.....	96
6.2.3 Kolaborasi BK dengan Stakeholder Pendidikan.....	96
6.2.4 Tantangan BK di Era Pendidikan 4.0.....	97
6.3 Manajemen Program BK.....	98
6.3.1 Perencanaan Program Berbasis Analisis Kebutuhan	98
6.3.2 Perorganisasian Layanan BK	98
6.3.3 Pelaksanaan Program BK Komprehensif	99
6.3.4 Evaluasi dan Tindak Lanjut Program.....	99
6.4 Layanan BK dalam Kurikulum Merdeka	99
6.4.1 Integrasi BK dalam Pembelajaran.....	99
6.4.2 Program Peminatan dan Perencanaan Individual.....	100
6.4.3 Dukungan Sistem dan Pengembangan Jejaring.....	101
6.4.4 Pemanfaatan Teknologi dalam Layanan BK.....	101
6.5 Layanan BK dalam Kurikulum Merdeka	102
6.5.1 Strategi Belajar dan Motivasi Akademik.....	102
6.5.2 Penanganan Kesulitan Belajar.....	102
6.5.3 Pengembangan Karier Akademik	102
6.5.4 Akselerasi dan Program Khusus	103

6.6 BK Dalam Pengembangan Pribadi-Sosial.....	103
6.6.1 Pengembangan Kecakapan Hidup	103
6.6.2 Penanganan Masalah Pribadi-Sosial.....	103
6.6.3 Program Pencegahan dan Pengembangan	103
6.6.4 Kolaborasi dengan Orang Tua dan Masyarakat	104
DAFTAR PUSTAKA.....	105
BAB 7 TEKNIK KONSELING ONLINE DAN JARAK JAUH.....	107
7.1 Pendahuluan	107
7.2 Sejarah Konseling Online.....	107
7.3 Efektifitas Konseling Online.....	109
7.3.1 Faktor Pendukung.....	109
7.3.2 Faktor Penghambat.....	110
7.4 Bentuk Konseling Online	110
7.5 Asesmen dalam Konseling Online.....	112
7.6 Keunggulan Konseling Jarak Jauh	113
7.7 Tantangan dan Keterbatasan Konseling Online	114
7.8 Teknik dalam Konseling Online	115
DAFTAR PUSTAKA.....	116
BAB 8 INOVASI DAN TREN TERKINI DALAM	
BIMBINGAN KONSELING.....	119
8.1 Pendahuluan	119
8.2 Perkembangan Sejarah dan Inovasi dalam Bimbingan Konseling	120
8.3 Tren Terkini dalam Bimbingan Konseling.....	121
8.3.1 Pendekatan Konseling Berbasis Teknologi.....	121
8.3.2 Konseling Multikultural dan Inklusif	123
8.3.3 Konseling Trauma dan Pemulihan.....	124
8.3.4 Konseling Berbasis Mindfulness.....	126
8.3.5 Pendekatan Holistik dalam Konseling	127
8.4 Inovasi dalam Pendidikan dan Pelatihan Konselor.....	128
8.5 Tantangan dan Masa Depan Bimbingan Konseling.....	130
8.6 Rekomendasi untuk Praktisi dan Peneliti	132
DAFTAR PUSTAKA.....	134
BIODATA PENULIS	

BAB 1

PENGANTAR BIMBINGAN DAN KONSELING

Oleh Diah Retno Ningsih

1.1 Pendahuluan

Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan individu dari segala aspek mulai dari aspek personal maupun sosial di dalam kehidupan yang semakin cepat dan kompleks. Kehidupan yang semakin kompleks membuat individu menghadapi berbagai macam kesulitan yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan juga emosionalnya. Bimbingan dan konseling hadir dalam upaya untuk memberikan solusi kepada individu yang mengalami kesulitan agar bisa menemukan jalan keluar dari masalah dan juga mencapai potensi terbaik yang dimiliki.

Proses bimbingan dapat diartikan sebagai tindakan preventif di mana seorang pembimbing membantu individu dalam membuat keputusan yang benar-benar diperlukan untuk mencapai tujuan serta mengembangkan keterampilan hidupnya agar dapat hidup lebih baik. Cara berpikir ini sering digunakan di dunia pendidikan dan juga relevan dalam berbagai situasi lainnya.

Sementara itu, konseling lebih bersifat terapi, di mana konselor membantu individual yang menghadapi masalah emosional atau psikologis yang lebih dalam. Proses konseling melibatkan komunikasi yang dekat dan intim di mana konselor dan konseli bekerja sama untuk mengidentifikasi masalah, memperdalam perasaan, serta mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah tersebut. Dengan pendekatan ini, individu diharapkan dapat menyelesaikan hambatan yang sedang dihadapi dan mencapai kehidupan yang lebih bahagia.

Baik bimbingan maupun konseling saling melengkapi dan memegang peranan penting dalam mengembangkan individu agar

seimbang dan produktif. Dengan bimbingan, seseorang dapat merencanakan masa depan yang lebih cerah; sementara konseling memberikan kesempatan bagi individu untuk pulih dari permasalahan traumatis atau emosi negatif. Oleh karena itu, tidak hanya bertujuan dalam menanggapi masalah saja, melainkan juga membangun potensi individu.

Melihat pentingnya peran bimbingan dan konseling dalam kehidupan sehari-hari, sudah saatnya masyarakat memberikan perhatian lebih terhadap bidang ini. Pendidikan yang lebih baik tentang manfaat bimbingan dan konseling dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Dengan dukungan yang tepat, individu dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang lebih resilient, siap menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri.

1.2 Pengertian Bimbingan dan Konseling

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu sering dihadapkan pada berbagai tantangan dan permasalahan. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling dapat dijadikan sarana untuk membantu individu memahami dan mengatasi perasaan. Kehidupan setiap individu selalu terhubung dengan proses bimbingan baik melalui interaksi langsung ataupun tidak langsung dari lingkungan sekitar. Bimbingan sebagai bentuk dari upaya preventif, informatif, dan promosi. Sehingga hal ini dapat diartikan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan secara profesional yang dilakukan oleh konselor kepada konseli baik individu maupun kelompok dalam rangka mengembangkan dirinya.

Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan secara profesional oleh konselor kepada konseli, baik secara individu maupun kelompok, yang bertujuan untuk membantu konseli memahami, mengatasi, dan menyelesaikan masalahnya secara mandiri.

Sebagaimana pendapat dari Prayitno bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara seorang ahli yaitu yang disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah yang disebut konseli. Proses ini bertujuan untuk membantu konseli memahami

dan teratasinya masalah yang dihadapi, sehingga akhirnya masalah tersebut dapat teratasi dengan efektif (Prayitno and Amti, 2004). Pada pelaksanaan konseling tidak hanya membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan yang saat ini sedang dialami dan juga masalah jangka pendek, tetapi juga untuk menyiapkan individu siap dan mampu menyelesaikan masalah di masa depan.

Makna bimbingan dan makna konseling tidak dapat dipisahkan meski kedua kata tersebut memiliki makna yang berbeda. Salah satu pembeda antara bimbingan dan konseling adalah pendekatan yang digunakan. Bimbingan cenderung lebih bersifat informatif dan edukatif, sementara konseling lebih mengutamakan pendekatan psikologis yang melibatkan proses refleksi diri dan pemecahan masalah.

1.3 Tujuan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan pengertian bimbingan dan konseling yang telah dibahas pada sub bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan dan konseling secara umum adalah agar individu dapat mengatasi permasalahan secara mandiri, serta mengoptimalkan potensi dalam menghadapi tantangan kehidupan. Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu individu dalam proses memahami dirinya sendiri sehingga individu mampu memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, dapat menerima dan menyikapi diri secara positif, dan akhirnya dapat mengembangkan dan mengaktualisasikan diri secara berkelanjutan dalam kehidupan sosialnya (Sukatin, Siregar and Indi Mawaddah, 2022). Ariantje menyatakan bahwa bimbingan dan konseling bertujuan untuk memberikan dukungan emosional, kognitif, dan perilaku kepada individu agar dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi dan membuat keputusan dalam hidupnya yang lebih baik (Dr. Ariantje J. A. Sundah, 2018).

1.4 Fungsi Bimbingan dan Konseling

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling sebaiknya memberikan manfaat dan mendapatkan hasil yang maksimal. Maka konselor harus memahami fungsi dari layanan tersebut. Adapun fungsi bimbingan dan konseling (Prayitno and Amti, 2004):

1. Fungsi Pemahaman

Pemahaman adalah hal yang penting untuk melakukan sesuatu. Begitu pula layanan bimbingan dan konseling yang berfungsi dalam menginterpretasi semua hal yang dibutuhkan. Pemahaman yang dimaksud bukan hanya pemahaman diri konseli saja akan tetapi pemahaman masalah dan lingkungan konseli sebagai pendukung dalam menyelesaikan masalah konseli.

a. Pemahaman tentang konseli

Memahami konseli sangat perlu dilakukan sebelum layanan bimbingan dan konseling diberikan. Pemahaman terhadap konseli adalah awal untuk memahami masalah pada konseli bukan hanya itu pemahaman tentang konseli juga dapat dijadikan penilaian terhadap potensi dalam menyelesaikan masalah konseli. Beberapa hal yang memerlukan pemahaman dari konseli yang dikelompokkan menjadi 11 kelompok, sebagai berikut:

- 1) Identitas konseli
- 2) Kesehatan
- 3) Status perkawinan (bagi konseli dewasa)
- 4) Status sosial ekonomi dan pekerjaan
- 5) Kemampuan konseli (intelektensi, bakat, minat, hobi)
- 6) Pendidikan
- 7) Kecenderungan sikap dan kebiasaan
- 8) Kegiatan sosial kemasyarakatan
- 9) Cita-cita pendidikan dan pekerjaan
- 10) Keadaan lingkungan tempat tinggal
- 11) Kedudukan dan prestasi yang pernah dicapai

Hal-hal diatas perlu dipahami oleh konselor karena bisa dijadikan bantuan untuk menganalisa dalam menyelesaikan masalah konseli.

b. Pemahaman tentang masalah konseli

Pada proses layanan bimbingan dan konseling, dalam memahami masalah konseli adalah suatu kewajiban bagi seorang konselor dalam membantu konselo menyelesaikan masalahnya. Pada saat proses bantuan berlangsung konselor tidak memahami masalah konseli

maka konselor tidak akan mampu membantu konseli. Banyak hal yang perlu dipahami oleh konselor diantaranya mengenai jenis masalahnya, intensitasnya, sebab akibat, dll. Pemahaman masalah bukan hanya pada konselor saja akan tetapi konseli juga harus memahami masalah yang dialami. Banyak sekali individu yang tidak mampu mendeteksi bahwa ia sedang mengalami masalah bahkan sampai dengan masalah yang berat. Ketika individu tidak mampu mendeteksi bahwa ia sedang mengalami masalah maka semakin hari akan semakin berkembang masalah yang ada pada dirinya yang tentunya akan merugikan konseli.

c. Pemahaman tentang lingkungan yang “lebih luas”

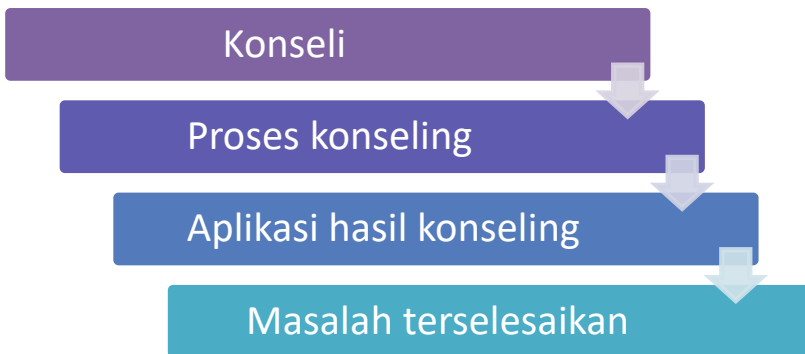
Pemahaman lingkungan yang lebih luas merujuk pada konteks eksternal individu, yang mencakup berbagai aspek kehidupan seperti lingkungan sekolah, lingkungan kerja, serta dunia informasi yang relevan dan dibutuhkan oleh konseli (Prayitno and Amti, 2004). Lingkungan ini memainkan peran penting dalam membentuk perspektif, perilaku, dan pengambilan keputusan individu, serta menyediakan sumber daya yang dapat mendukung proses perkembangan dan penyelesaian masalah yang dihadapi konseli. Pemahaman yang lebih luas menghendaki individu memiliki pemahaman yang mendalam seperti fisik, hak dan tanggung jawab, disiplin, aturan-aturan, hubungan dengan orang lain, dll.

2. Fungsi Pencegahan

Bimbingan dan konseling sebagai layanan yang berfungsi mencegah timbulnya permasalahan atau berkembangnya masalah yang dihadapi konseli. Kegiatan/layanan yang dikembangkan hendaknya mampu tercegahnya hal-hal yang dapat menghambat, mengganggu, dan menimbulkan kesulitan bagi individu. Kegiatan pencegahan ini tentunya akan dibuat secara bertahap sesuai dengan kebutuhan konseli.

3. Fungsi Pengentasan

Setiap individu dalam proses kehidupan pasti akan berhadapan dengan masalah yang tentunya harus diselesaikan. Maka dari itu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling fokusnya pada proses konseling konselor akan bertugas membantu mengentaskan masalah konseli. Sebagaimana pendapatnya Prayitno bahwa fungsi pengentasan dalam bimbingan dan konseling merujuk pada peran proses dalam membantu konseli mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya, sehingga dapat mencapai pemecahan yang efektif (Prayitno and Amti, 2004).



Gambar 1.1. Pelayanan Konseling

Dari gambar di atas terlihat bahwa proses penyelesaian masalah dengan menggunakan layanan konseling berfokus pada potensi yang ada didiri individu itu sendiri. Potensi yang ada pada konseli akan dimunculkan dan dikembangkan agar mampu dimanfaatkan dalam menyelesaikan masalah yang sedang terjadi. Masalah-masalah disetiap masing-masing individu dianggap unik karena setiap dari masalah tidak dapat disamakan atau menyamaratakan cara penanganannya. Selain konseling individual fungsi pengentasan ini dapat juga digunakan dalam layanan konseling kelompok dengan membangkitkan beragam keunikan masalah dan cara penyelesaiannya.

4. Fungsi Pemelihara dan Pengembangan

Bimbingan dan konseling berfungsi memberikan beragam bantuan kepada individu untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi serta kondisi positif konseli secara berkelanjutan (Prayitno and Amti, 2004). Tingkat intelegensi yang diatas rata-rata, bakat istimewa, minat dalam hal-hal positif, cita-cita, kesehatan, dan banyak hal lainnya yang ada didiri individu harus dipelihara, dipertahankan, dan dikembangkan.

5. Fungsi Advokasi

Dalam perkembangan kehidupan manusia tidak akan lepas dari beragam permasalahan yang akan dihadapi. Begitu pula di dunia Pendidikan, akan banyak permasalahan terkait perkembangan individu. Sehingga permasalahan yang dialami individu dapat menyebabkan perkembangan potensi pada dirinya tidak optimal. Sebagai seorang konselor meningkatkan kualitas hidup konseli, melindungi hak-haknya, dan membantu menghadapi berbagai tantangan sosial pribadi, termasuk ke dalam fungsi advokasi. Fungsi advokasi disini juga membantu terciptanya lingkungan yang menyeluruh, adil, dan mampu mendukung semua individu. Bimbingan dan konseling di Indonesia seperti yang diatur oleh Permendikbud nomor 111 tahun 2014 tentang layanan bimbingan dan konseling disebut bahwa advokasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang dimaksud untuk memberikan pendampingan peserta didik/konseli yang mengalami perlakuan tidak mendidik, diskriminasi, mal praktik, kekerasan, pelecehan, dan tindak kriminal (Badaruddin, 2015).

1.5 Asas-Asas Bimbingan dan Konseling

Layanan bimbingan dan konseling merupakan layanan yang dilakukan secara professional yang mengikuti kaidah-kaidah agar layanan yang diberikan berjalan secara efektif dan efisien. Pada bimbingan dan konseling juga memiliki aturan-aturan atau kaidah-kaidah yang disebut dengan Asas-Asas yang mengatur pelaksanaan

layanan bimbingan dan konseling. Prayitno (Prayitno and Amti, 2004) mengemukakan ada 12 Asas-Asas yang harus diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling, yaitu:

1. Asas Kerahasiaan

Pada layanan bimbingan dan konseling segala sesuatu yang dibicarakan oleh konseli kepada konselor tidak boleh dibicarakan kepada orang lain. Konselor harus mampu menjaga apapun yang disampaikan oleh konselinya karena Asas kerahasiaan adalah hal yang sangat penting dalam layanan bimbingan dan konseling. Asas ini sebagai bentuk untuk mendapatkan kepercayaan baik dari konseli dan juga semua pihak terkait sehingga layanan bimbingan dan konseling dapat dimanfaatkan dengan baik.

2. Asas Sukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus dengan sukarela dilakukan baik konseli dan juga konselornya. Konseli harus dengan sukarela menyampaikan semua hal yang berkaitan dalam mendukung terselesainya masalah konseli dan konselor tentunya juga tidak terpaksa membantu konseli yang sedang membutuhkan bantuan. Apabila konseli tidak datang secara mandiri atau datang karena diminta oleh orang lain, maka tugas konselor adalah mengembangkan sikap sukarela didiri konseli terlebih dahulu. Hal ini agar proses layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan berjalan dengan efektif dan efisien.

3. Asas Keterbukaan

Keterbukaan juga menjadi hal penting dalam proses layanan bimbingan dan konseling, konselor maupun konseli harus mampu terbuka. Bukan hanya sekedar bersedia menerima masukan/saran dari konselor, konseli harus bersedia membuka diri terhadap semua hal yang mendukung untuk memecahkan masalahnya. Dalam layanan bimbingan dan konseling, diharapkan konseli dapat berbicara jujur dan terbuka tentang dirinya agar konselor mampu membantu

menyelesaikan masalah yang sesuai dengan kebutuhan konselor.

4. Asas Kekinian

Pada layanan bimbingan dan konseling, masalah yang akan dibantu diselesaikan oleh konselor adalah masalah yang sedang terjadi/dirasakan saat ini bukan masalah-masalah yang sudah lampau dan bukan juga masalah yang akan datang atau masalah yang mungkin akan dialami. Apabila masalah tersebut berkaitan dengan masalah di masa lampau dan atau masalah yang mungkin muncul di masa datang maka hanya dijadikan sebagai latar belakang ataupun upaya pencegahan untuk masalah yang akan terjadi di masa depan tetap fokusnya adalah pada masalah yang saat ini sedang dihadapi.

5. Asas Kemandirian

Asas kemandirian yang dimaksud adalah layanan bimbingan dan konseling hendaknya selalu berusaha mengembangkan kemandirian pada diri konseli sehingga tidak bergantung pada konselor.

6. Asas Kegiatan

Layanan bimbingan dan konseling tidak akan berarti apabila kegiatan layanan tidak dilakukan sendiri dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Dalam mencapai tujuan layanan tidak tercipta sendiri tetapi harus ada usaha yang dilakukan oleh individu sebagai konseli. Konseli hendaknya mampu bersemangat dan mau melaksanakan layanan yang diberikan demi terselesainya masalah yang dihadapi konseli.

7. Asas Kedinamisan

Layanan bimbingan dan konseling harus berkembang ke arah yang lebih baik dan tidak monoton. Perubahan-perubahan lebih baik ini merupakan hasil dari layanan yang telah dilaksanakan secara maksimal dan berkelanjutan.

8. Asas Keterpaduan

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling hendaknya akan terus berusaha untuk memadukan berbagai aspek-aspek dari diri konseli. Tidak hanya keterpaduan diri konseli, keterpaduan isi/masalah dengan proses layanan yang diberikan juga harus terpadu agar layanan yang diberikan berjalan secara efektif dan efisien. Sebagai seorang konselor dituntut untuk memiliki wawasan seluas-luasnya terutama ketika pelayanan bimbingan dan konseling konselor harus memiliki informasi/wawasan yang luas tentang konselinya dan juga tentang lingkungan konseli.

9. Asas Kenormatifan

Layanan bimbingan dan konseling harus selalu mengikuti norma-norma yang berlaku, baik itu norma agama, norma negara/hukum, norma adat istiadat ataupun prinsip-prinsip. Baik prosedur, teknik, dan peralatan yang digunakan dalam layanan harus mengikuti norma-norma yang ada.

10. Asas Keahlian

Layanan bimbingan dan konseling harus dilakukan secara professional sehingga seseorang dikatakan konselor adalah orang yang telah mendapatkan pelatihan atau memiliki latarbelakang Pendidikan bimbingan dan konseling. Keahlian tentunya akan menjamin keberhasilan proses layanan dan juga sebagai pendukung untuk mendapatkan kepercayaan masyarakat terhadap konselor dalam memberikan layanan.

11. Asas Alih Tangan

Setiap individu memiliki masalah yang beragam dengan tingkat kesulitan masalah yang beragam pula. Ada kalanya konselor tidak mampu membantu menyelesaikan masalah konseli atau masalah konseli di luar keahlian konselor sehingga konselor dapat mengarahkan konseli ke petugas

yang lebih ahli agar permasalahannya ditangani dengan baik.

12. Asas Tut Wuri Handayani

Asas ini merujuk pada suasana umum yang harusnya terwujud secara menyeluruh antara konselor dan konseli dalam layanan bimbingan dan konseling. Asas ini menghendaki pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat dirasakan secara menyeluruh tidak hanya ketika ada permasalahan yang dialami konseli dan disaat bertemu konselor saja, akan tetapi ketika di luar layanan dampaknya tetap bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Badaruddin, A. (2015) *Langkah awal sistem konseling pendidikan nasional: Analisis permendikbud no. 111 tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar dan menengah*. CV Abe Kreatifindo.
- Dr. Ariantje J. A. Sundah, M.P. (2018) *PSIKOLOGI KONSELING*. Edited by Soetam Rizky Wicaksono. Malang: Seribu Bintang.
- Prayitno, E.A. and Amti, E. (2004) 'Dasar-dasar bimbingan dan konseling', *Jakarta: Rineka Cipta* [Preprint].
- Sukatin, A.D., Siregar, D. and Indi Mawaddah, S. (2022) 'Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan', *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), pp. 159–171.

BAB 2

DASAR-DASAR TEKNIK BIMBINGAN DAN KONSELING

Oleh Dina Ervina

2.1 Pendahuluan

Teknik-teknik yang digunakan konselor adalah bagian penting dari proses membantu klien menghadapi, memahami, dan mengatasi masalah hidup mereka. Teknik konseling adalah alat yang dimaksudkan untuk mendukung interaksi yang efektif antara konselor dan klien mereka. Teknik ini tidak hanya membantu klien menyelesaikan masalah mereka, tetapi juga membantu mereka memahami diri mereka sendiri lebih baik dan membuat rencana untuk mengatasi masalah serupa di masa mendatang. Teknik konseling telah berkembang seiring dengan perkembangan ilmu psikologi. Mulai dari pendekatan dasar seperti mendengarkan (mendengarkan) dan merefleksikan (merefleksikan), hingga pendekatan yang lebih khusus dan terfokus seperti restrukturisasi kognitif dan exposure therapy, yang banyak digunakan dalam terapi perilaku kognitif.

Selain itu, pentingnya teknik dalam proses konseling berakar pada kebutuhan akan metode yang sistematis dan ilmiah. Teknik konseling didasarkan pada teori dan penelitian ilmiah, bukan hanya pengalaman pribadi konselor. Dengan metode ini, konselor dapat membantu klien dengan pendekatan yang terstruktur tanpa kehilangan fleksibilitas penting selama proses konseling. Misalnya, teknik dasar seperti attending (memberi perhatian) sangat penting untuk membangun rapport—hubungan positif antara konselor dan klien. Rapport ini membentuk fondasi yang memungkinkan konselor menggali lebih banyak informasi dan memahami lebih dalam masalah klien. Teknik ini dapat menyebabkan proses konseling kehilangan arah dan tujuan.

Setiap metode konseling memiliki cara yang unik untuk digunakan dalam praktiknya. Ini tergantung pada kebutuhan klien, situasi masalah, dan pendekatan teori yang digunakan oleh konselor. Sebagai contoh, dalam konseling anak, teknik probing atau menggali informasi sering digunakan untuk membantu mereka mengekspresikan perasaan yang mungkin sulit untuk disampaikan secara langsung. Begitu pula, dalam konseling remaja atau dewasa yang telah siap untuk menghadapi dan menantang persepsi atau keyakinan yang tidak sehat, teknik konfrontasi mungkin lebih sesuai digunakan. Dengan demikian, metode konseling tidak hanya berfungsi sebagai alat tetapi juga dapat disesuaikan dengan keadaan klien. Akibatnya, proses konseling menjadi lebih dinamis dan berpusat pada kebutuhan klien.

Teknik konseling juga meningkatkan profesionalisme konselor. Penggunaan berbagai teknik membantu konselor memperoleh keterampilan interpersonal penting dan kepekaan psikologis saat mendampingi klien. Salah satu ciri seorang konselor yang profesional adalah kemampuan mereka untuk memilih dan menerapkan metode yang tepat. Selain itu, salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki oleh siswa yang berfokus pada ilmu konseling adalah kemampuan untuk menggunakan teknik konseling. Calon konselor dapat memperkaya keahlian mereka dalam menangani berbagai situasi klien di masa depan dengan mempelajari teknik-teknik ini.

Teknik konseling terus berkembang di era modern seiring dengan munculnya pendekatan psikologi baru, seperti konseling berbasis internet atau terapi berbasis realitas virtual. Teknik- teknik ini semakin disesuaikan dengan perubahan dalam kebutuhan masyarakat yang semakin

beragam dan kompleks. Teknologi, misalnya, telah memungkinkan konseling online, yang memanfaatkan metode konseling yang disesuaikan untuk tetap efektif meskipun interaksi dilakukan secara virtual. Perkembangan ini menunjukkan bahwa metode konseling terus berubah untuk memberikan solusi yang bermanfaat bagi masyarakat luas. Hal ini menunjukkan kemajuan dalam dunia konseling dan komitmen konselor untuk terus meningkatkan metode mereka demi kesejahteraan klien.

2.2 Landasan Teori dalam Teknik Konseling

1. Teori Dasar dalam Konseling

Teori konseling mencakup prinsip-prinsip dasar yang membantu konselor memahami dan mendampingi klien mereka secara lebih efektif. Secara umum, teori konseling menawarkan berbagai perspektif tentang perilaku manusia, bagaimana orang merespon stres atau masalah, dan bagaimana proses perubahan terjadi dalam diri mereka sendiri. Beberapa teori dasar yang umum digunakan dalam konseling adalah behavioristik, humanistik, psikoanalitik, dan kognitif. Teori behavioristik, misalnya, menekankan betapa pentingnya pengondisian dan pembiasaan untuk mengubah perilaku. Dengan metode ini, konselor berkonsentrasi pada perilaku yang dapat diamati dan berusaha membantu klien menggantinya dengan perilaku yang lebih positif. Konseling berbasis perilaku sering menggunakan teknik seperti penguatan positif atau desensitisasi sistematis. (Namora Lumangga Lubis, 2011)

Teori humanistik lainnya, seperti pendekatan Carl Rogers, menekankan betapa pentingnya hubungan konselor-klien yang empatik dan non-judgmental. Pendekatan ini berfokus pada potensi positif setiap orang, dengan konselor memberikan kesempatan bagi klien untuk merasa diterima apa adanya. Dengan demikian, klien menjadi lebih jujur dan terbuka selama konseling, yang membantu mempercepat pemulihan. Selain itu, teori kognitif berkonsentrasi pada bagaimana pikiran dan keyakinan seseorang dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka.

Dalam pendekatan ini, konselor bekerja sama dengan klien untuk menemukan dan mengubah pola pikir negatif yang dapat memicu atau memperburuk masalah. Dalam terapi perilaku kognitif, misalnya, konselor membantu klien mengatasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih konstruktif. Dengan asumsi teori ini, konselor dapat menggunakan berbagai metode dan sumber daya.

2. Kerangka Kerja Teknik Konseling

Kerangka kerja teknik konseling memberikan pedoman dasar yang digunakan konselor untuk membantu klien mereka melalui proses konseling. Pada dasarnya, kerangka ini dibuat untuk memastikan bahwa setiap sesi konseling berlangsung dengan cara yang sistematis dan dengan tujuan yang jelas. Setiap tahap konseling memiliki pendekatan unik untuk memastikan prosesnya berjalan dengan baik dan mendukung kemajuan klien, mulai dari memahami masalah klien hingga menemukan solusi. Membangun hubungan antara konselor dan klien adalah tahap pertama. Teknik dasar seperti *attending* (memberikan perhatian penuh) dan *empathy* (berempati) sangat penting untuk memastikan klien merasa aman dan nyaman. Klien memiliki kepercayaan untuk berbicara langsung tentang masalah mereka karena hubungan yang kuat ini.

Selanjutnya adalah penggalan informasi, di mana konselor memahami masalah klien secara menyeluruh dengan menggunakan metode seperti probing (menggali informasi) dan klarifikasi (Nuning Kurniawati I Ketut Dharsana dan Kadek Suranata, 2023). Pada tahap ini, konselor mendorong klien untuk berbicara lebih lanjut tentang pikiran, perasaan, dan keadaan yang mempengaruhi kondisinya, sehingga mereka dapat mengumpulkan informasi penting untuk tahap berikutnya. Membantu klien menemukan

perspektif baru adalah langkah ketiga, dan metode refleksi dan konfrontasi sering digunakan. Misalnya, konselor dapat menggunakan teknik refleksi untuk membantu klien melihat situasi dari sudut pandang lain dan mencerminkan kembali apa yang mereka katakan. Teknik konfrontasi juga dapat digunakan untuk menantang perspektif klien yang mungkin terlalu negatif atau tidak realistis.

Tahap terakhir adalah membuat rencana tindakan. Konselor membantu klien merencanakan solusi konkret setelah mereka memahami masalah mereka dengan lebih baik (Ade Herdian Putra, Dkk, 2022). Untuk memastikan

bahwa klien memiliki rencana yang realistis dan dapat diukur, metode seperti *goal setting* (menetapkan tujuan) dan *problem solving* (pemecahan masalah) digunakan. Karena kerangka kerja ini, metode konseling menjadi lebih terarah dan efektif. Setiap tahap memiliki pendekatan khusus yang dimaksudkan untuk membantu klien lebih memahami diri mereka sendiri dan masalah mereka serta membantu mereka menuju perubahan yang positif.

3. Etika dan Profesionalisme Konselor

Untuk memastikan bahwa konselor dapat memberikan layanan yang berkualitas dan bertanggung jawab, etika dan profesionalisme merupakan dua elemen penting dalam praktik konseling. Etika konseling mengacu pada prinsip-prinsip moral yang membimbing perilaku konselor dalam menjalankan tugasnya. Konselor harus selalu memiliki integritas, kejujuran, dan rasa hormat terhadap klien mereka. Hal ini termasuk menjaga kerahasiaan informasi yang diberikan oleh klien, yang penting untuk menjalin hubungan konseling yang aman. Otonomi klien adalah prinsip etika utama yang menekankan bahwa klien memiliki hak untuk membuat keputusan tentang diri mereka sendiri. Konselor bertanggung jawab untuk memberikan informasi yang cukup agar klien dapat membuat keputusan yang tepat. Untuk membuat klien merasa diberdayakan selama konseling, konselor harus menghindari paksaan dan memfasilitasi wacana yang bebas.

Konselor juga harus berkomitmen untuk tidak mendiskriminasi klien berdasarkan ras, jenis kelamin, agama, atau orientasi seksual. Dengan menciptakan lingkungan konseling yang aman dan inklusif, konselor dapat membangun hubungan yang lebih baik dengan klien. Akibatnya, proses konseling menjadi lebih efektif. Konseling profesional mencakup kompetensi yang terus ditingkatkan. Konselor diharapkan untuk mengikuti pelatihan dan pendidikan lanjutan agar mereka selalu tahu dan memiliki keterampilan yang diperbarui untuk menangani berbagai

masalah dan kebutuhan klien dengan lebih baik. Mematuhi standar moral yang ditetapkan oleh asosiasi profesional di bidang konseling juga merupakan bagian dari profesionalisme.

Pada akhirnya, profesionalisme dan etika berfungsi bersama dalam praktik konseling. Ketika konselor bertindak secara profesional dan etis, konselor tidak hanya melindungi hak dan keselamatan kliennya, tetapi juga meningkatkan reputasi profesi konseling secara keseluruhan. Hal ini penting untuk menumbuhkan kepercayaan masyarakat terhadap konselor dan layanan mereka berikan.

2.3 Klasifikasi Teknik Konseling

Dalam teknik konseling tentunya memiliki beberapa klasifikasi yaitu teknik konseling umum dan teknik konseling khusus, di bawah ini penjelasan mengenai kedua teknik konseling tersebut:

1. Teknik Konseling Umum

Teknik konseling umum adalah teknik dasar yang sangat penting yang harus dikuasai oleh seorang konselor. Tujuan teknik ini adalah untuk membangun hubungan yang baik antara konselor dan klien serta meningkatkan efektivitas proses konseling. Attending, empati, dan refleksi adalah tiga teknik konseling yang paling umum dan penting. Pada bagian ini, kita akan membahas definisi, tujuan, dan bagaimana masing-masing digunakan dalam praktik konseling.

a. Attending

Dalam sesi konseling, konselor dapat menunjukkan perhatian dan perhatian mereka kepada klien melalui kehadiran, yang mencakup mendengarkan secara aktif serta berbagai bentuk komunikasi non-verbal yang menunjukkan bahwa konselor benar-benar hadir dan fokus pada klien. Dalam situasi ini, kehadiran adalah langkah awal yang sangat penting untuk menumbuhkan kepercayaan dan rasa aman bagi klien. Dengan

menunjukkan bahwa konselor peduli dan siap mendengarkan, klien akan lebih terbuka untuk berbagi pikiran, perasaan, dan masalah yang mereka hadapi. Selain itu, kehadiran juga membantu konselor mendapatkan informasi yang lebih baik tentang masalah yang mereka hadapi. (Nurdelita Anggraini, Dkk, 2023)

Penerapan teknik attending melibatkan beberapa aspek, antara lain:

1) Mendengarkan Aktif

Konselor tidak boleh terlalu terburu-buru untuk memberikan tanggapan, dan harus fokus pada apa yang dikatakan klien. Klien dapat merasa didengar dengan isyarat verbal seperti "saya mengerti" atau "silakan lanjutkan."

2) Komunikasi Non-Verbal

Sangat penting untuk menggunakan bahasa tubuh yang positif, seperti kontak mata, anggukan, dan posisi tubuh yang terbuka. Semua ini berkontribusi pada pembentukan lingkungan yang lebih ramah dan mendukung.

3) Mengulangi dan Meringkas

Setelah klien berbicara, konselor dapat mengulangi atau meringkas kembali pesannya untuk memastikan semua orang memahaminya. Ini juga menunjukkan bahwa konselor benar-benar memperhatikan dan menghargai apa yang disampaikan klien.

4) Menghindari Interupsi

Sangat penting untuk menghormati waktu klien untuk berbicara tanpa interupsi karena dapat membuat klien merasa tidak dihargai dan menghambat proses konseling.

b. Empati

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Dalam konseling, ini memungkinkan konselor untuk melihat

dunia dari perspektif klien, yang memungkinkan mereka untuk memahami lebih baik perasaan, pikiran, dan pengalaman klien. Empati bukan hanya tentang merasakan; ini juga tentang menunjukkan kepada klien bahwa konselor memahami perasaan mereka. Tujuan dari teknik empati adalah untuk membangun hubungan yang lebih dalam antara konselor dan klien. Empati juga dapat membantu klien merasa tidak sendirian dalam pengalaman mereka, yang dapat menurunkan perasaan kesepian dan isolasi. (Rizki Amalia, 2019)

Penerapan teknik empati dalam konseling mencakup beberapa langkah berikut:

- 1) Mendengarkan dengan Perhatian
Sama seperti attending, mendengarkan dengan penuh perhatian itu sangat penting. Namun, dalam empati ini, konselor juga harus memperhatikan perasaan klien dari apa yang dikatakan klien.
- 2) Menampilkan Respons Emosional
Ketika klien menceritakan tentang pengalaman yang menyedihkan, konselor dapat menunjukkan respons emosional yang sesuai. Ekspresi wajah, nada suara, atau kata-kata yang mengungkapkan perasaan dapat menghargai perasaan klien.
- 3) Menggambarkan Kembali Perasaan
Konselor dapat membantu klien dengan menggambarkan kembali perasaan mereka. Misalnya, jika klien mengungkapkan kekecewaan, konselor dapat berkata, "Sepertinya kamu merasa sangat kecewa dengan situasi itu." Ini membantu klien merasa dipahami.
- 4) Menjaga Ketulusan
Konselor harus benar-benar berusaha untuk memahami pengalaman klien karena empati harus tulus dan asli karena klien dapat merasakan jika empati yang ditunjukkan tidak tulus, yang dapat merusak kepercayaan.

c. Refleksi

Untuk membantu klien memahami pikiran dan perasaan mereka dengan lebih jelas, refleksi adalah cara untuk mencerminkan kembali apa yang telah mereka katakan. Ini dapat dilakukan dengan mengulangi atau merangkum apa yang telah dikatakan klien serta menggambarkan kembali emosi yang terlihat. Teknik refleksi bertujuan untuk memberikan umpan balik yang konstruktif kepada klien. Dengan mencerminkan kembali apa yang mereka katakan, konselor dapat membantu klien melihat masalah dari perspektif yang berbeda. Refleksi juga dapat membantu mereka menyadari pola pikir atau emosi yang mungkin mereka abaikan (Susanti Vera, 2017).

Penerapan teknik refleksi dalam konseling melibatkan beberapa langkah sebagai berikut:

1) Mengulangi atau Meringkas

Setelah klien menyampaikan pikiran atau perasaan mereka, konselor dapat mengulangi atau merangkum apa yang telah dikatakan untuk memastikan bahwa semua orang memahami apa yang mereka katakan. Ini juga memberi klien kesempatan untuk mengoreksi jika ada kesalahan yang terjadi.

2) Mencerminkan Perasaan

Jika klien mengungkapkan kecemasan, misalnya, konselor dapat mengatakan, "Kamu tampaknya merasa sangat cemas tentang hal itu."

3) Memberikan Ruang untuk Perenungan

Refleksi memberi klien kesempatan untuk mempertimbangkan kembali apa yang mereka katakan. Ini dapat membantu mereka mempertimbangkan lebih jauh dan menemukan solusi untuk masalah yang mereka hadapi saat ini.

4) Mendorong Dialog Lanjutan

Dalam beberapa kasus, refleksi dapat mendorong klien untuk melanjutkan pembicaraan. Dengan

mencerminkan kembali pikiran dan perasaan klien, konselor dapat memungkinkan diskusi lebih lanjut tentang topik yang lebih menarik.

2. Teknik Konseling Khusus

Konselor menggunakan teknik konseling khusus untuk membantu klien mereka memahami diri mereka dan mengatasi masalah mereka. Eksplorasi, klarifikasi, dan pengarahan adalah tiga pendekatan yang akan dibahas di sini. Masing-masing dari teknik ini sangat penting untuk proses konseling, dan memiliki pemahaman yang baik tentang cara menggunakannya dapat membantu konseling menjadi lebih efektif.

a. Eksplorasi

Dalam konseling, eksplorasi adalah proses di mana konselor membantu klien untuk menggali lebih dalam tentang pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka. Teknik ini bertujuan untuk membuat klien lebih terbuka dan jujur tentang apa yang mereka rasakan dan pikirkan, dan membantu konselor menemukan solusi (Dwi Nastiti dan Nur Habibah, 2016). Tujuan utama teknik eksplorasi adalah untuk:

1) Mengidentifikasi Masalah

Langkah pertama dalam eksplorasi adalah membantu klien menemukan masalah utama yang mereka alami. Banyak klien datang dengan perasaan bingung, cemas, atau tidak puas, tetapi mereka tidak selalu dapat mengidentifikasi masalah utama mereka. Berikut ini adalah beberapa metode yang digunakan konselor untuk membantu klien menemukan masalah:

a) Mendengarkan Secara Aktif

Mendengarkan adalah bagian penting dari proses konseling. Konselor berusaha mendengarkan setiap keluhan, perasaan, dan kekhawatiran klien dengan penuh perhatian, sehingga konselor dapat memperoleh

pemahaman yang lebih baik tentang keadaan klien dan menemukan solusi untuk masalah utama yang mereka hadapi.

b) Mengajukan Pertanyaan Terbuka

Pertanyaan seperti "Apa yang membuat Anda merasa tidak nyaman saat ini?" atau "Bisakah Anda ceritakan lebih banyak tentang situasi yang Anda alami?" adalah contoh pertanyaan yang sering digunakan oleh konselor. Pertanyaan terbuka membantu klien untuk berbicara tentang masalah secara menyeluruh dan mengungkapkan masalah yang mungkin belum terungkap secara menyeluruh.

c) Memperhatikan Bahasa Tubuh

Selain kata-kata, bahasa tubuh klien dapat membantu mengidentifikasi masalah. Konselor dapat memahami perasaan dan reaksi emosional klien terhadap topik tertentu dengan melihat ekspresi wajah, nada suara, dan gerakan tubuh mereka. Langkah awal yang sangat penting dalam konseling adalah mengidentifikasi masalah karena memberikan konselor pemahaman yang jelas tentang apa yang sedang dialami klien mereka, sehingga konselor dapat membuat strategi yang tepat untuk membantu klien mereka.

2) Memfasilitasi Pemahaman Diri

Langkah berikutnya adalah membantu klien memahami diri mereka lebih dalam setelah masalah ditemukan. Proses di mana klien mulai mengenali pemikiran, perasaan, dan perilaku yang berhubungan dengan masalah mereka dikenal sebagai pemahaman diri, juga dikenal sebagai "self-awareness". Tahap ini bertujuan untuk membuat klien lebih sadar tentang apa yang mereka rasakan dan alasan di balik perasaan mereka. Berikut ini adalah beberapa metode yang digunakan untuk

meningkatkan pemahaman diri:

a) Refleksi Emosi

Untuk membantu klien memahami emosi dasar, konselor akan mencerminkan kembali perasaan mereka. Misalnya, konselor dapat mengatakan kepada klien, "Sepertinya Anda merasa marah terhadap situasi ini." Apakah Anda dapat menjelaskan lebih lanjut apa yang membuat Anda marah?

b) Menggali Pola Pikir

Konselor membantu klien melihat pola pikir yang mungkin menyebabkan masalah. Misalnya, jika klien sering mengalami kecemasan, konselor dapat membantu mereka memahami bagaimana pemikiran negatif berulang mungkin berkontribusi pada penciptaan kecemasan.

c) Memberikan Ruang untuk Merenung

Klien kadang-kadang membutuhkan waktu untuk berpikir dan merenung sendiri. Konselor dapat memberi klien tugas untuk mempertimbangkan masalah mereka di luar sesi konseling atau memberikan jeda waktu di antara sesi konseling. Ini membantu pelanggan menemukan jawaban dari dalam diri mereka sendiri.

Klien dapat mulai mengenali pola pikir atau kebiasaan yang mungkin menyebabkan masalah mereka dengan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri. Ini juga memungkinkan mereka untuk membuat rencana yang lebih baik untuk mengatasi masalah tersebut di masa depan.

3) Membangun Kepercayaan

Kepercayaan adalah dasar hubungan konseling. Klien akan lebih siap untuk mendiskusikan masalah dan pikiran mereka dengan konselor ketika mereka

merasa percaya pada mereka. Membangun kepercayaan memerlukan waktu dan usaha. Konselor dapat membangun kepercayaan dalam beberapa cara berikut:

a) Mendengarkan dengan Empati

Dengan benar-benar peduli terhadap pengalaman dan perasaan klien, konselor menunjukkan empati. Mereka tidak hanya mendengarkan klien tetapi juga mencoba merasakan apa yang mereka alami. Dengan melakukan ini, klien merasa lebih dipahami dan didukung.

b) Menjaga Kerahasiaan

Ketika klien merasa aman bahwa mereka tidak akan memberi tahu orang lain tentang informasi mereka, konselor lebih siap untuk berbicara jujur.

c) Memberikan Dukungan Tanpa Penghakiman

Klien harus percaya bahwa mereka tidak akan dihakimi atas apa yang mereka lakukan atau pikirkan. Sehingga klien dapat berbagi tanpa khawatir dikritik atau disalahkan, konselor harus menunjukkan sikap yang menerima dan memahami.

d) Konsistensi dalam Komunikasi

Kepercayaan akan membangun lebih cepat dengan konselor yang konsisten dan selalu siap mendengarkan klien. Klien akan merasa bahwa konselor benar-benar hadir untuk membantu mereka dengan menunjukkan perhatian dan keterbukaan setiap kali bertemu.

Kepercayaan yang terbentuk karena klien merasa nyaman untuk menjadi terbuka sepenuhnya akan memungkinkan proses konseling berjalan lebih lancar dan efektif. Dengan keterbukaan ini, konselor dapat membantu klien dengan cara yang paling efektif dalam mengatasi masalah yang

mereka hadapi.

b. Klarifikasi

Dalam konseling, klarifikasi adalah pendekatan yang digunakan oleh konselor untuk memahami lebih dalam masalah yang dihadapi klien. Proses ini membutuhkan keterampilan khusus agar konselor dapat membantu klien membuka diri dan memahami elemen penting yang terkait dengan perasaan, pemikiran, dan pengalaman mereka. Teknik klarifikasi sangat efektif untuk mendalami masalah klien untuk memberikan dukungan dan solusi yang tepat. Empat langkah utama harus diperhatikan untuk menerapkan teknik klarifikasi dengan benar, yaitu:

1) Mendengarkan Aktif

Mendengarkan aktif adalah keterampilan penting yang menunjukkan bahwa konselor benar-benar memperhatikan apa yang disampaikan klien (Qurrota A'yuni, Dkk, 2021). Ini berarti tidak hanya mendengar apa yang diucapkan klien, tetapi juga memahami bahasa tubuh, perasaan, dan nada bicara yang menyertainya. Ada beberapa cara untuk menggunakan mendengarkan aktif:

a) Perhatian Penuh

Konselor harus sepenuhnya fokus pada klien, tidak terganggu oleh apa pun di sekitarnya. Jika ini terjadi, klien akan merasa dihargai.

b) Kontak Mata

Mempertahankan kontak mata yang baik dengan konselor akan membuat klien merasa bahwa mereka benar-benar mendengarkan mereka. Kontak mata yang baik juga akan menunjukkan bahwa konselor benar-benar menyadari kebutuhan klien dan ingin membantu.

c) Gestur Nonverbal

Ekspresi seperti tersenyum atau menganggukkan kepala dapat menunjukkan

bahwa konselor mendengarkan dengan seksama.

d) Mencerminkan Kembali

Untuk menjamin pemahaman yang tepat, setelah klien berbicara, konselor dapat mengulangi atau menggambarkan perasaan yang diungkapkan. Misalnya, "Jadi, Anda merasa cemas ketika berada di situasi tersebut?"

2) Mengajukan Pertanyaan Terbuka

Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang mengundang klien untuk berbicara lebih banyak dan menjelaskan situasi atau perasaan mereka dengan lebih detail. Pertanyaan ini biasanya dimulai dengan kata-kata seperti "bagaimana", "apa", atau "mengapa", yang memungkinkan jawaban yang lebih luas dan tidak terbatas pada "ya" atau "tidak". Ada beberapa cara untuk menggunakan pertanyaan terbuka dengan baik:

a) Menggali Masalah Lebih Dalam

Pertanyaan seperti "Apa yang membuat Anda merasa seperti itu?" atau "Bagaimana situasi tersebut memengaruhi perasaan Anda?" membantu klien merenungkan dan berbicara lebih banyak.

b) Menghindari Pertanyaan Menghakimi

Sangat penting untuk menghindari nada yang menghakimi saat mengajukan pertanyaan; pertanyaan harus dibuat dengan cara yang mendorong klien untuk menjadi lebih terbuka, bukan untuk menilai mereka.

c) Membuka Diskusi Lebih Lanjut

Pertanyaan terbuka dapat mendorong klien untuk menjelaskan lebih banyak tentang apa yang mereka pikirkan atau rasakan. Pertanyaan seperti "Bisakah Anda menceritakan lebih banyak tentang apa yang terjadi?"

memungkinkan klien untuk berbagi lebih banyak informasi dan merasa dihargai.

Pertanyaan terbuka memungkinkan konselor untuk lebih memahami perspektif klien dan memungkinkan diskusi lebih lanjut tentang masalah klien.

3) Menjaga Suasana Aman

Untuk mencapai hasil terbaik dari konseling, perlu ada lingkungan yang aman. Dalam lingkungan yang aman, klien dapat berbicara secara jujur dan terbuka tanpa khawatir dikritik atau diberitahu. Untuk menciptakan lingkungan yang aman, konselor dapat melakukan hal-hal berikut:

a) Menjamin Kerahasiaan

Menjaga kerahasiaan adalah salah satu cara penting untuk menciptakan suasana aman. Konselor harus memberi tahu klien bahwa percakapan mereka tidak akan dirahasiakan.

b) Menghindari Reaksi Negatif

Ketika konselor mendengar cerita klien, mereka harus menjaga reaksi mereka agar tidak terlihat menghakimi atau emosional. Ini akan membuat klien nyaman untuk terus berbagi.

c) Menghargai Perasaan Klien

Jika klien merasa pendapat atau perasaan mereka dihargai, mereka akan lebih terbuka dan nyaman berbicara.

Dengan menciptakan lingkungan yang aman, klien akan merasa lebih bebas untuk berbicara dan akan lebih mudah untuk mengungkapkan masalah dan perasaan mereka.

4) Merekam dan Menyimpulkan

Proses terakhir dari metode eksplorasi adalah merekam dan menyimpulkan informasi yang diberikan klien. Merekam informasi berarti mencatat hal-hal penting yang dikatakan klien, sementara menyimpulkan adalah proses

merangkum dan memastikan bahwa konselor memahami apa yang dikatakan klien. Cara terbaik untuk melakukan langkah ini adalah sebagai berikut:

a) Catatan Singkat

Selama sesi, konselor dapat mencatat hal-hal penting yang dibicarakan klien. Catatan ini membantu mereka mengingat hal-hal penting yang perlu dibahas pada sesi berikutnya.

b) Merangkum Secara Berkala

Dengan mengatakan, "Jadi, dari apa yang Anda ceritakan, saya melihat bahwa Anda merasa stres karena beban pekerjaan yang meningkat," konselor dapat memberikan kesimpulan tentang diskusi tersebut. Apakah saya benar-benar memahami?"

c) Konfirmasi Pemahaman

Setelah menyimpulkan, konselor dapat meminta klien untuk mengkonfirmasi pemahaman mereka untuk memastikan bahwa mereka benar-benar memperhatikan kisah mereka.

Proses merekam dan menyimpulkan memungkinkan konselor dan klien untuk memahami masalah yang sama dan mempertahankan fokus sesi dengan memastikan bahwa tidak ada informasi penting yang terlewatkan.

c. Pengarahan (*Directive*)

Langkah penting dalam konseling adalah pengarahan, yang membantu klien memahami masalah mereka, menemukan solusi yang tepat, dan memberikan dukungan emosional yang mereka butuhkan. Pengarahan yang baik membantu klien memperbaiki emosi mereka dan menemukan cara untuk mengatasi masalah mereka. Dalam konseling, tiga komponen utama pengarahan termasuk memberikan solusi, membantu membangun rencana

tindakan, dan memberikan dukungan emosional.

1) Memberikan Solusi

Solusi adalah proses di mana konselor membantu klien menemukan solusi yang mungkin belum pernah mereka pikirkan sebelumnya. Konselor tidak hanya menyarankan apa yang harus dilakukan, tetapi juga membantu klien melihat masalah dari sudut pandang baru. Berikut ini adalah beberapa langkah yang diambil untuk memberikan solusi yang berguna:

a) Mengenali Masalah Utama

Sebelum menawarkan solusi, konselor harus membantu klien menemukan masalah utama yang menyebabkan masalah. Ini dapat dicapai dengan mendengarkan aktif dan mengajukan pertanyaan terbuka.

b) Menyarankan Opsi Solusi

Konselor dapat menawarkan solusi alternatif setelah memahami masalah utama. Solusi ini tidak selalu diterima langsung oleh klien, tetapi dapat memberikan wawasan baru dan cara berpikir yang berbeda. Misalnya, jika klien memiliki masalah dengan mengatur waktu, konselor dapat menawarkan teknik sederhana untuk mengatur waktu.

c) Mendorong Pemikiran Kritis Klien

Konselor dapat mendorong klien untuk menilai manfaat dan kekurangan dari setiap solusi yang ditawarkan. Ini membantu mereka memahami dampak dari masing-masing solusi dan membuat keputusan terbaik.

2) Membantu Klien Membangun Rencana Tindakan

Langkah berikutnya adalah membantu klien membuat rencana tindakan yang jelas setelah mereka menemukan solusi yang mereka anggap cocok. Rencana tindakan yang baik membantu klien mengatur langkah-langkah yang akan diambil dan

menghindari kebingungan. Berikut ini adalah langkah-langkah yang diambil untuk membuat rencana tindakan:

a) Menentukan Tujuan yang Jelas

Konseling membantu klien dalam menetapkan tujuan yang dapat dicapai. Sebagai contoh, jika klien ingin menurunkan tingkat stres yang mereka alami di tempat kerja, mereka dapat berusaha untuk mengurangi jam lembur atau lebih sering mengambil jeda saat bekerja.

b) Menyusun Langkah-langkah Spesifik

Konselor dapat membantu klien menetapkan tujuan kecil yang dapat diikuti secara bertahap. Misalnya, klien dapat mencoba mengurangi stres dengan mencatat kegiatan harian mereka, meditasi selama sepuluh menit setiap pagi, atau menetapkan batas waktu untuk setiap pekerjaan.

c) Menetapkan Tenggat Waktu dan Indikator Keberhasilan

Konselor harus membantu klien menetapkan tenggat waktu dan indikator keberhasilan agar rencana tindakan lebih efektif. Misalnya, dalam dua minggu, klien dapat mengevaluasi seberapa jauh ia berhasil mencapai tujuannya, seperti apakah ia lebih santai atau produktif.

d) Menjaga Fleksibilitas

Konselor harus mengingatkan klien bahwa rencana tindakan tidak selalu sempurna dan dapat diubah jika salah satu langkah tidak berjalan seperti yang diharapkan.

Klien akan merasa lebih terarah dan memiliki kendali atas situasi yang mereka hadapi dengan rencana tindakan yang jelas. Rencana ini juga berfungsi sebagai peta jalan yang dapat mereka ikuti selama proses perbaikan diri mereka.

3) Memberikan Dukungan Emosional

Dukungan emosional adalah komponen penting dalam pengarahannya konseling, selain memberikan solusi dan rencana tindakan. Dukungan emosional membuat klien merasa aman, didengar, dan dipahami, yang pada akhirnya membangun kepercayaan diri mereka dalam mengatasi masalah mereka. Berikut ini adalah cara yang efektif untuk memberikan dukungan emosional:

a) Menunjukkan Empati

Konselor harus menunjukkan empati kepada klien mereka dengan memahami dan merasakan apa yang mereka alami. Ini dapat ditunjukkan dengan mendengarkan dengan seksama, tidak menghakimi, dan memberi respons yang menunjukkan bahwa konselor benar-benar peduli dengan klien mereka. Konselor dapat, misalnya, menyatakan, "Saya memahami bahwa situasi ini sangat sulit bagi Anda."

b) Memberikan Validasi Emosional

Validasi emosional berarti menerima dan mengakui perasaan klien tanpa mengkritik atau meremehkannya, sehingga klien merasa dihargai dan diakui perasaannya. Misalnya, seorang konselor dapat mengatakan, "Wajar jika Anda merasa cemas dengan situasi seperti ini."

c) Mendorong Klien untuk Mengekspresikan Perasaannya

Klien seringkali membutuhkan kesempatan untuk berbicara tentang apa yang mereka rasakan tanpa takut dihakimi. Konselor dapat mendorong klien untuk berbicara secara terbuka tentang perasaan mereka. Pertanyaan seperti "Apa yang membuat Anda merasa seperti ini?" adalah salah satu cara untuk

melakukan ini.”

d) **Menyediakan Ruang yang Aman**

Konselor harus menciptakan lingkungan yang aman bagi klien agar mereka merasa nyaman untuk berbicara. Ini termasuk menjaga kerahasiaan klien dan menghindari memberikan reaksi yang menghakimi saat mendengar cerita klien.

Konselor dapat membangun hubungan terapeutik dan membantu klien merasa didukung saat menghadapi masalah mereka dengan memberikan dukungan emosional yang tulus.

2.4 Penerapan Teknik Konseling pada Kasus Spesifik

Agar konseling berhasil, penerapan metode konseling yang sesuai dengan kebutuhan klien sangat penting. Beberapa pendekatan konseling khusus, seperti konseling anak, konseling keluarga, konseling kelompok, dan konseling individu, dapat digunakan.

1. Teknik untuk Konseling Anak

Beberapa teknik yang efektif untuk konseling anak adalah Pendekatan yang ramah, sederhana, dan berpusat pada dunia anak sangat membantu membangun kepercayaan anak terhadap konselor. Beberapa teknik yang efektif untuk konseling anak meliputi:

a. Permainan Terapis

Teknik ini memungkinkan anak untuk menyampaikan pikiran dan perasaan mereka melalui permainan. Selama sesi permainan, konselor dapat melihat bagaimana anak berperilaku dan mendorong mereka untuk bercerita tentang hal-hal yang mengganggu mereka dengan menggunakan boneka atau alat permainan lainnya.

b. Menggambar dan Seni

Dalam konseling anak, teknik menggambar sering digunakan, terutama ketika anak sulit mengatakan

perasaannya dengan kata-kata. Konselor dapat memahami emosi anak dan menemukan masalah yang mungkin disembunyikan melalui gambar.

c. Cerita atau Narasi

Untuk mendorong anak untuk berbicara tentang pengalaman mereka melalui cerita, konselor dapat membantu anak menceritakan kejadian yang membuat mereka sedih, marah, atau senang. Teknik ini sangat efektif untuk membantu anak memproses perasaan mereka dan melihat situasi dari sudut pandang yang lebih positif.

2. Teknik untuk Konseling Keluarga

Salah satu tujuan konseling keluarga adalah untuk meningkatkan hubungan antara anggota keluarga dan membantu mereka mengatasi konflik atau masalah yang mengganggu keharmonisan. Beberapa teknik yang berguna untuk mencapai tujuan iniantara lain:

a. *Role Playing* (Bermain Peran)

Anggota keluarga dapat memainkan peran satu sama lain melalui metode ini, yang membantu mereka memahami sikap dan perasaan orang lain. Seorang anak misalnya dapat berperan sebagai ayahnya, dan ayahnya berperan sebagai anaknya. Hal ini memungkinkan anggota keluarga untuk berempati satu sama lain (Nur Aeni Sanjaya, 2022).

b. Teknik Sculpting

Dalam teknik ini, representasi fisik digunakan untuk menggambarkan dinamika hubungan antar anggota keluarga. Teknik ini melibatkan meminta anggota keluarga untuk berdiri atau duduk sesuai dengan posisi emosional mereka. Misalnya, jika seorang anggota keluarga merasa jauh dari yang lain, ia mungkin memilih untuk berdiri. Metode ini membantu setiap anggota keluarga memahami hubungan emosional keluarga (Siti Rahmi, Dkk, 2023).

c. Kontrak Keluarga

Anggota keluarga setuju untuk mengubah perilaku tertentu melalui teknik ini. Kontrak keluarga membantu anggota keluarga merasa lebih bertanggung jawab dan berkomitmen untuk menciptakan suasana rumah yang lebih harmonis. Konselor, orangtua, dan anak biasanya membuat kontrak ini bersama.

3. Teknik untuk Konseling Kelompok

Konseling kelompok melibatkan sejumlah orang yang memiliki masalah atau keinginan yang sama. Teknik ini meningkatkan dukungan sosial, keterampilan interpersonal, dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman satu sama lain. Beberapa pendekatan yang dapat digunakan untuk konseling kelompok adalah:

a. Sharing atau Saling Berbagi

Teknik ini mendorong anggota kelompok untuk berbagi pengalaman mereka. Anggota kelompok dapat merasa didukung dan mendapatkan pandangan baru tentang masalah mereka dengan mendengarkan cerita orang lain (Faizah Noer Laela, 2012).

b. Probing (Menggali)

Teknik probing efektif untuk mengungkapkan masalah atau perasaan yang mungkin belum diungkapkan sepenuhnya oleh anggota kelompok. Konselor meminta anggota kelompok untuk mengajukan pertanyaan mendalam. Pertanyaan seperti, "Apa yang paling Anda khawatirkan?" atau "Bagaimana perasaan Anda tentang hal ini?" dapat membantu memperdalam diskusi.

c. Feedback dari Anggota Kelompok

Anggota mendorong satu sama lain untuk memberikan tanggapan atau umpan balik melalui metode ini. Individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang masalah mereka dengan mendapatkan feedback positif

atau kritikan konstruktif dari anggota kelompok mereka.

d. **Penyelesaian Masalah Kelompok**

Teknik ini memungkinkan anggota kelompok bekerja sama untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh satu atau beberapa anggota lainnya. Ini juga mengajarkan keterampilan pemecahan masalah secara bersama-sama dan menumbuhkan rasa solidaritas di antara anggota.

4. **Teknik untuk Konseling Individu**

Konseling individu memungkinkan klien untuk berbicara secara pribadi tentang pikiran dan perasaan mereka tanpa terganggu oleh orang lain. Beberapa pendekatan yang berguna untuk konseling individual adalah:

a. **Refleksi Emosi**

Untuk memastikan bahwa konselor benar-benar memahami apa yang dimaksudkan oleh klien, teknik klarifikasi berguna. Misalnya, jika klien mengatakan sesuatu yang ambigu, konselor dapat bertanya, "Bisakah Anda menjelaskan lebih lanjut apa yang Anda maksud? Teknik ini membantu klien memikirkan masalah mereka dengan cara yang lebih mendalam dan lebih jelas (Monika Windriya Satyajati, 2019).

b. ***Clarification* atau Klarifikasi**

Konselor menggunakan teknik ini untuk mengarahkan klien untuk membayangkan situasi yang tenang atau positif untuk mengurangi kecemasan atau ketakutan. Ini bermanfaat untuk membantu klien merasa lebih tenang dan berkonsentrasi pada pemikiran yang lebih konstruktif. Misalnya, konselor dapat mengajak klien untuk membayangkan berada di tempat yang tenang dan nyaman.

c. ***Re-framing* atau Penafsiran Ulang**

Penafsiran ulang membantu klien melihat masalah mereka dari sudut pandang yang berbeda. Ini membuat

mereka lebih mudah menemukan solusi atau solusi untuk masalah mereka. Misalnya, konselor dapat membantu klien yang merasa gagal dalam suatu aspek hidup mereka melihat pengalaman tersebut sebagai pelajaran untuk membangun diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Herdian Putra, dkk 2022. *Teori Trait And Factor: Konsep Dan Aplikasinya Dalam BimbinganDan Konseling Karier*, Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial: Universitas Negeri Padang
- Dwi Nastiti dan Nur Habibah. 2016. Studi Eksplorasi Tentang Pentingnya Layanan BimbinganKonseling Bagi Mahasiswa Di UMSIDA, Psikologia: Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
- Faizah Noer Laela. 2012. *Konseling Perkawinan Sebagai Salah Satu Upaya Membentuk KeluargaBahagia*, Surabaya: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam
- Monika Windriya Satyajati. 2019. Menerjemahkan Empati dan Penerimaan dalam Sesi Konseling,Semarang: Jurnal PRAXIS
- Namora Lumangga Lubis. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Penerbit Kencana: Jakarta
- Nuning Kurniawati I Ketut Dharsana dan Kadek Suranata. 2023. Implementasi Asas Keterbukaan Dalam Pelaksanaan Konseling Individu Pada Siswa SMA, Jurnal EDUCATIO: Universitas Pendidikan Ganesha
- Nur Aeni Sanjaya. 2022. *Teknik Role Play dalam Bimbingan dan Konseling*, Banjarmasin: Al- Kamilah
- Nurdelita Anggraini, Yenti Arsini dan Wahyuni Dazura. 2023. Penerapan Pendekatan Humanistik Dengan Teknik Attending dalam Keberlangsungan Konseling yang Efektif, Sumatera Utara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
- Qurrota A'yuni Fitriana dan Hamim Rosyidi. 2021. *Self-Efficacy Dan Kemampuan Mendengar Aktif Konselor Sebaya Terhadap Kesehatan Mental*, Surabaya: Jurnal Penelitian Psikologi
- Rizki Amalia. 2019. *Empati Sebagai Dasar Kepribadian Konselor*, Tambusai: Jurnal Pendidikan Dan Konseling
- Siti Rahmi, Dkk. 2023. *Teknik Psikodrama*, Banda Aceh: Syiah Kuala University Press
- SUSANTI VERA, 2017. *Konsep Keterampilan Refleksi Dalam Konseling Konvensional Menurut Perspektif Islam*, Skripsi: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

BAB 3

METODE KONSELING INDIVIDU

Oleh Bramana Nanditya Putra

3.1 Pendahuluan

Di tengah perubahan sosial dan tekanan hidup yang dialami masyarakat modern, konseling individu menjadi semakin penting. Perkembangan pesat dalam berbagai aspek kehidupan, seperti gaya hidup, teknologi, dan kondisi sosial dan ekonomi, seringkali menyebabkan masalah emosional dan psikologis bagi orang-orang di berbagai negara, termasuk Indonesia. Oleh karena itu, layanan konseling yang mendukung kesehatan mental semakin dibutuhkan.

Dibandingkan dengan pendekatan lain seperti konseling kelompok, layanan konseling individu, yang mengutamakan interaksi satu-satu antara konselor dan klien, dianggap memiliki efek positif yang lebih mendalam dan personal. Diharapkan bahwa klien dapat melakukan eksplorasi diri lebih dalam, memahami masalah dengan lebih baik, dan menemukan solusi yang tepat untuk keadaan mereka. Konselor tidak hanya bertindak sebagai pendengar yang baik tetapi juga dapat membantu klien menemukan solusi.

Dibandingkan dengan negara lain, terutama di dunia Barat, konseling sebagai pekerjaan masih relatif baru. Namun, terutama di kalangan akademisi, pekerja sosial, dan profesional kesehatan mental lainnya, minat terhadap konseling semakin meningkat. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah institusi pendidikan tinggi yang menawarkan program bimbingan dan konseling di tingkat sarjana dan pascasarjana. Meskipun demikian, masih ada banyak masalah yang belum diselesaikan saat menciptakan teknik konseling individu yang berhasil, terutama karena kita perlu memahami kompleksitas psikologis masyarakat Indonesia yang memiliki nilai-nilai dan latar belakang budaya yang berbeda.

Di Indonesia, konseling individu sangat populer, tetapi banyak orang masih kurang memahami apa itu konseling individu

dan bagaimana prosesnya berjalan. Pemahaman yang buruk ini sering menyebabkan stigma terhadap konseling dan orang yang terlibat di dalamnya. Konseling individu tidak selalu dikaitkan dengan masalah berat atau gangguan psikologis; itu juga bisa menjadi sarana pengembangan diri untuk mencapai potensi terbaik Anda dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

Dalam praktiknya, konseling individu membutuhkan keterampilan khusus yang didasarkan pada teori psikologi dan pendidikan serta memahami setiap aspek klien secara individual dan kontekstual. Banyak pendekatan konseling individu, termasuk pendekatan psikoanalisis, pendekatan humanistik, pendekatan kognitif-behavioral, dan pendekatan eksistensial, masing-masing menawarkan cara unik untuk memahami dan menangani masalah klien. Para konselor harus dapat menemukan metode terbaik untuk setiap klien mereka. Pilihan pendekatan yang tepat diharapkan dapat membantu konselor dan klien mencapai tujuan konseling yang diharapkan secara efektif dan efisien.

Sangat penting bagi calon konselor untuk menguasai berbagai metode konseling individu secara menyeluruh, terutama dalam program bimbingan dan konseling. Selain keahlian teoretis, keahlian praktis dalam konseling sangat penting. Calon konselor harus tahu bagaimana berinteraksi dengan klien, tahu cara bertanya dengan baik, belajar empati dan mendengarkan aktif, dan melakukan intervensi yang tepat. Selain itu, melalui proses ini, calon konselor belajar bagaimana menangani berbagai masalah dan kesulitan yang mungkin muncul saat bekerja dengan klien yang berbeda dari segi usia, latar belakang, dan karakter.

Konseling individu, sebagai pendukung kesehatan mental, diharapkan dapat membantu orang memahami potensi mereka sendiri, mengelola emosi mereka dengan lebih baik, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia. Oleh karena itu, buku ini ditulis untuk membantu para konselor mendapatkan pemahaman yang luas tentang metode konseling individu. Buku ini akan membahas berbagai pendekatan dan teori konseling individu, konsep dasar yang harus dikuasai oleh seorang konselor, proses umum yang digunakan dalam konseling individu, dan masalah yang

sering muncul dalam praktik. Harapannya adalah buku ini akan menjadi panduan praktis bagi para konselor.

Buku ini juga akan menekankan pentingnya elemen profesionalisme dan etika dalam praktik konseling individu. Buku ini akan membahas berbagai prinsip etika dan tantangan yang sering dihadapi oleh konselor dalam menjaga standar profesionalisme yang tinggi, termasuk tanggung jawab untuk menjaga kerahasiaan dan menghormati privasi klien. Etika konseling merupakan landasan penting dalam membangun kepercayaan antara konselor dan klien mereka. Harapannya adalah peningkatan pemahaman tentang etika konseling dapat membantu mengurangi stigma yang ada di masyarakat dan meningkatkan kualitas layanan konseling di Indonesia.

Kemampuan untuk memahami dan mengelola masalah emosional dan psikologis secara efektif menjadi sangat penting dalam masyarakat yang semakin kompleks. Buku ini diharapkan dapat membantu pengembangan keterampilan konseling di Indonesia dengan memberikan pengetahuan yang mudah dipahami dan relevan. Buku ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan calon konselor tentang konseling individu dan juga memberi tahu mereka tentang peran penting konselor dalam membantu orang mendapatkan kesehatan mental yang baik.

3.2 Konsep Dasar Konseling Individu

Sebelum membahas lebih jauh tentang metode konseling individu maka sepatutnya memahami terlebih dahulu pengertian, sejarah dan prinsip-prinsip konseling individu. Sebagaimana yang ada dibawah ini:

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu adalah salah satu jenis layanan yang dilakukan untuk memberi bantuan secara langsung oleh seorang konselor kepada seorang klien dengan tujuan membantu mereka memahami, menghadapi, dan mengatasi masalah yang mereka hadapi. Dalam proses konseling ini, konselor dan klien bekerja sama dalam lingkungan yang aman, terbuka, dan penuh kepercayaan, sehingga klien

merasa nyaman untuk berbicara tentang masalah dan perasaannya tanpa takut dihukum. (Sofyan S. Willis, 2017)

Konseling individu sangat efektif bagi mereka yang ingin mengatasi masalah pribadi seperti kecemasan, stres, depresi, atau konflik. Konseling individu juga sangat penting dalam membantu klien mencapai potensi terbaiknya, mengelola emosinya, dan memperbaiki hubungan sosial. Secara umum, tujuan utama dari konseling individu adalah untuk membantu klien memahami dirinya sendiri, mengenali masalah mereka, dan menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah mereka.

Konseling individu tidak hanya menyelesaikan masalah klien tetapi juga membantu mereka memperoleh keterampilan yang dapat mereka gunakan dalam berbagai situasi di masa depan. Konselor tidak bertindak sebagai pihak yang "menggurui" atau memaksakan pendapatnya sebaliknya, mereka bertindak sebagai pendengar yang aktif dan fasilitator yang membantu klien menemukan solusi melalui saran yang tepat.

2. Sejarah dan Perkembangan Konseling Individu

Konseling individu, sebagai bentuk bantuan individu dalam mengatasi masalah emosional, psikologis, dan personal, memiliki sejarah yang panjang. Ini berasal dari praktik bantuan emosional yang tidak resmi di masyarakat hingga sekarang menjadi disiplin ilmu psikologi dan pendidikan yang diakui secara formal. Berbagai teori psikologis yang berkembang dari waktu ke waktu, seperti psikoanalisis, humanistik, dan kognitif-behavioral, memengaruhi sejarah konseling individu. Teori dan praktik konseling yang ada sekarang dibentuk oleh teori-teori ini. (Sofyan S. Willis, 2017)

a. Akar dan Perkembangan Awal

Praktek konseling sederhana sebenarnya ada sejak manusia mulai hidup berkelompok. Ketika orang menghadapi masalah atau tantangan dalam hidup mereka, orang biasanya mencari nasihat dari pemimpin atau orang tua yang dianggap bijak. Nasihat ini biasanya

diberikan dalam bentuk percakapan sederhana, dan orang yang membutuhkan bantuan menerima dukungan emosional, nasihat, dan bimbingan dari orang yang lebih tua. Dengan kemajuan dalam kedokteran dan psikologi pada abad ke-19, konseling mulai berkembang sebagai disiplin yang lebih formal. Munculnya psikoanalisis oleh Sigmund Freud di akhir 1800-an adalah momen penting dalam sejarah konseling. Freud memperkenalkan teori psikoanalisis, yang menekankan betapa pentingnya alam bawah sadar memengaruhi perilaku manusia. Metode ini, yang melibatkan penggalian pengalaman masa lalu dan alam bawah sadar melalui teknik seperti asosiasi bebas dan analisis mimpi, menjadi landasan bagi berbagai metode konseling dan terapi modern. Pengaruh Freud terhadap perkembangan konseling individu sangat signifikan karena memicu perhatian lebih besar pada kesehatan mental, meskipun psikoanalisis berfokus pada psikoterapi.

b. Era Perkembangan Awal Abad ke-20

Pendekatan konseling yang lebih terorganisir mulai muncul pada awal abad ke-20, terutama di Amerika Serikat. Seorang guru di New York, Eli Weaver, adalah salah satu orang pertama yang memperkenalkan konsep konseling ke dunia pendidikan. Weaver menekankan betapa pentingnya konseling untuk membantu siswa menyelesaikan masalah pribadi dan merencanakan karir mereka. Orang lain, seperti Frank Parsons, mulai mengembangkan bimbingan karir atau konseling vokasional pada waktu yang sama. Parsons percaya bahwa dengan memahami minat dan kemampuan siswa, mereka dapat membantu mereka memilih karir yang sesuai. Metode ini merupakan salah satu prinsip konseling karir yang sekarang menjadi bagian dari konseling secara keseluruhan. Berbagai teori psikologi muncul dan psikologi menjadi bidang akademis. Teori behaviorisme yang dikembangkan oleh

John Watson dan B.F. Skinner adalah salah satu teori penting yang turut memengaruhi konseling individu. Konseling yang lebih berfokus pada perubahan perilaku klien didasarkan pada behaviorisme, yang berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan mengabaikan aspek mental yang tidak terlihat. (Nadhifatuz Zulfa, 2017)

c. Pada Pertengahan Abad ke-20

Konseling individu meningkat pesat pada pertengahan abad ke-20, terutama karena pengaruh Carl Rogers. Rogers memulai pendekatan humanistik dengan gagasan *Person-Centered Therapy* atau *Client-Centered Therapy*, yang berfokus pada karakteristik unik klien dan pentingnya menciptakan lingkungan konseling yang ramah, empatik, dan menerima. Rogers menganggap konseling sebagai membantu klien menemukan jawabannya sendiri daripada memberikan nasihat. Karena dianggap lebih manusiawi dan menghargai kebebasan klien selama proses konseling, pendekatan ini menjadi sangat populer. Selain itu, gagasan Rogers membawa perubahan besar dalam praktik pelatihan konselor dengan menekankan pentingnya mendengarkan aktif, empati, dan keterbukaan. Di antara tahun 1950-an sampai 1970-an, konseling mulai diterima secara luas sebagai pekerjaan yang berbeda dari psikoterapi medis. Banyak lembaga pendidikan, terutama di Amerika Serikat, mulai menyediakan program konseling. Konseling juga mulai berkembang sebagai bidang profesional yang terorganisir di Eropa, terutama di Inggris, walaupun pendekatan yang digunakan agak berbeda. Albert Ellis dan Aaron T. Beck juga mengembangkan pendekatan kognitif dan kognitif-behavioral dalam terapi, yang berfokus pada cara klien berpikir dan bagaimana hal itu berdampak pada emosi dan perilaku. Pendekatan ini kemudian sangat efektif dalam konseling individu

karena mengajarkan klien untuk menemukan dan mengubah pola pikir yang negatif atau tidak produktif.

d. Perkembangan di Indonesia

Konseling di Indonesia mulai dikenal pada tahun 60-an, terutama di lingkungan pendidikan sebagai bagian dari bimbingan dan konseling (BK). Pada awalnya, konseling terfokus pada bimbingan karir di sekolah, tetapi seiring waktu mulai diterima sebagai bagian penting dari sistem pendidikan dan dukungan psikologis di masyarakat. Pada tahun 1970-an, konseling individu mulai digunakan di luar sekolah, seperti di bidang kesehatan dan pendidikan. Pada akhir abad ke-20 dan awal abad ke-21, beberapa universitas di Indonesia memulai program studi yang berfokus pada bimbingan dan konseling. Untuk mendukung kemajuan profesional para konselor di Indonesia, asosiasi seperti Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) didirikan. Ini menunjukkan betapa pentingnya konseling individu untuk membantu orang mengatasi masalah mereka dan mencapai potensi mereka.

e. Perkembangan Terkini

Konseling individu sekarang menjadi salah satu pendekatan utama dalam penanganan kesehatan mental di berbagai negara. Beberapa pendekatan baru, seperti terapi berbasis kesadaran, psikologi positif, dan terapi eksistensial, mulai diterapkan dalam konseling individu, memberikan lebih banyak opsi pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan klien. Kemajuan teknologi juga membuat konseling individu lebih mudah diakses; banyak konselor sekarang menawarkan layanan mereka secara online, membuat jangkauannya lebih luas dan lebih mudah diakses bagi mereka yang mungkin memiliki keterbatasan waktu atau jarak. Konseling individu tidak hanya terbatas pada klien dengan gangguan psikologis, tetapi juga diterapkan dalam pengembangan pribadi, peningkatan hubungan

sosial, dan pencapaian kesejahteraan emosional. Berbagai pendekatan konseling semakin kaya, mulai dari pendekatan berbasis psikoanalisis hingga yang berbasis pada pendekatan-pendekatan baru seperti terapi berbasis solusi (solution-focused therapy) dan terapi berbasis kepercayaan spiritual. Di tengah kemajuan ini, konseling individu terus menjadi bidang yang dinamis, menyesuaikan diri dengan kebutuhan masyarakat yang terus berkembang.

3. Prinsip-Prinsip Dasar dalam Konseling Individu

Untuk memastikan bahwa konseling individu berjalan dengan baik dan memenuhi kebutuhan klien, ada beberapa prinsip dasar yang ditetapkan. Ini adalah prinsip dasar:

a. Kerahasiaan

Untuk memastikan bahwa klien merasa aman dan terbuka saat membahas masalah pribadinya, konselor harus menjaga semua informasi yang mereka berikan selama sesi konseling. (Prayitno dan Amti, 2020)

b. Empati

Konselor harus mengenali dan memahami apa yang dirasakan klien mereka. Dengan melakukannya, mereka dapat membangun hubungan yang ramah dan mendukung dengan klien, sehingga mereka merasa didengarkan dan diterima.

c. Non-Judgmental

Tidak ada alasan bagi konselor untuk memberikan penilaian negatif terhadap klien. Tidak peduli latar belakang atau pilihan hidup klien, setiap klien diterima apa adanya.

d. Otonomi Klien

Konselor harus menghargai hak klien untuk membuat keputusan sendiri. Tujuan konselor adalah membantu klien dalam membuat keputusan, bukan memaksakan saran atau pendapat mereka.

e. Penerimaan dan Dukungan

Agar klien merasa nyaman selama proses konseling, konselor harus menerima dan mendukung klien secara penuh.

3.3 Pendekatan dan Teori dalam Konseling Individu

1. Pendekatan Psikoanalisis dalam Konseling Individu

Pendekatan psikoanalisis, yang diciptakan oleh Sigmund Freud, menekankan betapa pentingnya alam bawah sadar untuk memahami pikiran dan perilaku seseorang. Dalam konseling individu, pendekatan ini berfokus pada pengalaman masa lalu klien, khususnya pengalaman masa kanak-kanak, yang dianggap berdampak besar pada pola pikir dan perilaku mereka saat ini. Membantu klien menyadari konflik bawah sadar yang dapat menyebabkan masalah perilaku atau emosional adalah tujuan utama konseling psikoanalisis. Dalam metode ini, teknik utama yang digunakan adalah asosiasi bebas, di mana klien diminta untuk berbicara bebas tentang apa pun yang terlintas dalam pikiran mereka. Selain itu, klien diminta untuk melakukan analisis mimpi untuk mengidentifikasi simbol-simbol yang ditemukan dalam mimpinya. Dengan bertindak sebagai pendengar, konselor membantu klien menemukan dan mengurai ingatan atau perasaan yang belum disadari. Diharapkan bahwa klien akan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan menemukan cara yang lebih sehat untuk menangani masalah mereka jika mereka menyadari dan memahami konflik-konflik ini. (Sofyan S. Willis, 2017)

2. Pendekatan Humanistik Person-Centered Counseling

Carl Rogers menciptakan pendekatan humanistik *Person-Centered Counseling*, yang berpusat pada gagasan bahwa setiap orang memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang secara positif. Konseling dalam pendekatan ini berfungsi sebagai fasilitator dan bertanggung jawab untuk menciptakan lingkungan konseling yang ramah, tulus, dan

menerima klien sebagaimana adanya. Prinsip utamanya adalah klien memiliki kemampuan untuk menemukan solusi dan memahami diri mereka sendiri tanpa bantuan atau penilaian dari konselor. Metode ini menekankan tiga komponen utama empati (memahami secara mendalam perasaan klien), penerimaan tanpa syarat (menerima klien sepenuhnya tanpa mempertimbangkan), dan keterbukaan diri konselor (bersikap jujur dan jujur). Di lingkungan yang aman ini, klien menjadi lebih jujur pada diri mereka sendiri dan lebih siap untuk perubahan. *Person-Centered Counseling* membantu klien menumbuhkan kepercayaan diri dan pemahaman tentang potensi mereka sehingga mereka dapat membuat pilihan hidup yang tepat. (Sofyan S. Willis, 2017)

3. Pendekatan Behavioral dan Kognitif

Metode perilaku berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan dipahami. Metode konseling individu ini menggunakan prinsip-prinsip pembelajaran untuk membantu klien mengubah perilaku negatif menjadi lebih positif. Teknik seperti penguatan positif, yang menghargai perilaku baik, dan pengondisian klasik, yang mempelajari reaksi emosional, sering digunakan untuk membantu klien mengatasi masalah seperti kecemasan dan phobia. Pendekatan kognitif, di sisi lain, menekankan betapa pentingnya pola pikir untuk memengaruhi perasaan dan perilaku. Menurut teori ini, pikiran negatif atau distorsi kognitif, seperti berpikir berlebihan atau generalisasi, adalah sumber banyak masalah psikologis. Klien yang menerima konseling dididik untuk menemukan dan mengubah pikiran yang tidak realistis menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional. Kombinasi kedua metode ini, terapi *kognitif-behavioral* (CBT), berhasil membantu klien memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. CBT juga membantu mereka melakukan perubahan yang lebih baik.

4. Pendekatan Eksistensial dan Gestal

Dalam konseling individu, pendekatan eksistensial berpusat pada pemahaman tentang keberadaan dan makna

hidup. Pendekatan ini mendorong klien untuk menghadapi kenyataan hidup seperti kebebasan, tanggung jawab, dan kematian. Konselor membantu klien mengeksplorasi nilai-nilai, tujuan, dan pilihan hidup mereka untuk membantu mereka menemukan makna yang lebih dalam dalam hidup mereka. Sebaliknya, pendekatan Gestalt menekankan pentingnya kesadaran diri dan pengalaman saat ini. Klien diminta untuk berkonsentrasi pada pikiran dan perasaan mereka saat ini serta memahami bagaimana pengalaman masa lalu memengaruhi keadaan mereka saat ini. Klien sering menggunakan metode seperti "kotak kosong", di mana mereka berinteraksi dengan bagian dari diri mereka sendiri atau orang lain dalam pikiran mereka. Pendekatan ini berfokus pada meningkatkan kesadaran diri klien dan membantu mereka memahami diri mereka dengan lebih baik, serta cara yang lebih alami untuk menghadapi tantangan hidup. (Sofyan S. Willis, 2017)

3.4 Teknik Dasar dalam Konseling Individu

1. Membuka Sesi Konseling

Langkah penting dalam menciptakan suasana yang nyaman dan aman bagi klien adalah membuka sesi konseling. Proses ini dimulai dengan menyambut klien dengan baik dan menjelaskan peran mereka dalam sesi konseling. Menjelaskan tujuan sesi dan bagaimana prosesnya akan berlangsung juga penting untuk menenangkan klien. Setelah itu, konselor dapat mengajak klien untuk berbicara tentang apa yang mereka harapkan dari sesi tersebut. Ini dapat dilakukan dengan pertanyaan terbuka seperti, "Apa yang ingin Anda bicarakan hari ini?" atau "Apa yang membawa Anda ke sesi ini?" yang memberi klien kesempatan untuk secara langsung mengungkapkan masalah dan perasaan mereka. Pada tahap ini, konselor harus mendengarkan dengan cermat dan menunjukkan empati terhadap pengalaman klien agar klien merasa diperhatikan dan dihargai. Jika klien merasa nyaman, mereka lebih mungkin terbuka dan berbagi informasi yang

relevan. Jadi, seberapa efektif proses konseling secara keseluruhan sangat dipengaruhi oleh bagaimana sesi konseling dimulai. Klien merasa diterima dan siap berbagi karena proses ini menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan terbuka. Salah satu tugas konselor adalah membangun hubungan yang baik dan menjelaskan proses konseling secara jelas saat sesi dimulai. Ini adalah beberapa langkah dan strategi yang dapat Anda gunakan untuk membuka sesi konseling dengan baik. (Sofyan S. Willis, 2017)

a. Menyambut Klien

Langkah pertama yang sangat penting adalah menyambut klien dengan baik. Ketika klien datang ke ruang konseling, konselor harus menyapa mereka dengan ramah. Sebagai contoh, seorang konselor dapat mengucapkan, "Selamat datang, (Nama Klien)." Saya sangat senang dapat bertemu dengan Anda hari ini. Klien merasa lebih nyaman dan kurang cemas jika diterima dengan cara yang terbuka dan positif.

b. Menciptakan Suasana Nyaman

Konselor harus membuat klien merasa aman dan nyaman. Ini dapat dicapai dengan menjaga ruang konseling bersih, teratur, dan tersinar. Suasana yang tenang juga dapat dicapai dengan musik lembut atau aroma terapi. Konselor harus memastikan klien merasa nyaman saat berbicara di kursi atau sofa.

c. Menjelaskan Proses Konseling

Untuk memastikan bahwa klien memahami apa yang akan terjadi selama sesi, konselor harus menjelaskan proses konseling. Konselor dapat menjelaskan bahwa konseling adalah proses di mana klien dapat berbagi masalah, mendapatkan dukungan, dan mencari solusi. Sebagai ilustrasi, katakan, "Dalam sesi ini, Anda bebas berbicara tentang apa pun yang ingin Anda bahas. Saya akan mendengarkan dan mendukung Anda selama proses ini."

d. Menyampaikan Kerahasiaan

Rahasia adalah komponen paling penting dari konseling. Untuk memberikan rasa aman kepada klien untuk berbagi perasaan dan pengalaman pribadi mereka, konselor harus memberi tahu mereka bahwa tidak ada informasi pribadi yang akan dikomunikasikan selama sesi. "Apa yang Anda bagikan di sini adalah rahasia. Saya tidak akan membagikannya kepada orang lain tanpa izin Anda, kecuali ada situasi darurat," kata seorang konselor.

e. Membangun Hubungan Awal

Setelah memberi tahu klien tentang proses dan kerahasiaan, konselor harus mulai membangun hubungan awal dengan mereka. Ini dapat dicapai dengan bertanya tentang pengalaman konseling klien sebelumnya atau pendapat mereka tentang sesi ini. Pertanyaan sederhana seperti, "Apa yang membuat Anda datang ke sesi ini?" atau "Bagaimana perasaan Anda hari ini?" dapat memicu diskusi yang lebih mendalam.

f. Menggunakan Pertanyaan Terbuka

Pertanyaan terbuka adalah cara yang efektif untuk mendorong klien untuk berbicara lebih banyak tentang diri mereka sendiri. Ini memungkinkan klien untuk mengungkapkan pemikiran dan perasaan mereka tanpa merasa tertekan. Misalnya, seorang konselor dapat bertanya, "Apakah Anda merasa baik-baik saja?" daripada bertanya, "Bagaimana perasaan Anda tentang situasi yang sedang Anda hadapi?" Ini memberi klien kesempatan untuk berbicara tentang perasaan mereka. (Ayong Lianawati, 2017)

g. Menciptakan Fokus

Setelah menciptakan ikatan awal, konselor harus membantu klien menentukan fokus sesi. Klien dapat mendapatkan pemahaman yang lebih jelas tentang tujuan mereka dengan pertanyaan seperti, "Apa yang ingin Anda bahas atau capai dalam sesi ini?" atau "Ada masalah tertentu yang ingin Anda fokuskan hari ini?"

Pertanyaan seperti ini dapat diberikan oleh konselor untuk mendorong percakapan ke arah yang diinginkan.

h. Menghargai Perasaan Klien

Sangat penting bagi konselor untuk memahami dan menghargai perasaan klien selama sesi pembukaan. Ketika klien mulai berbagi, konselor harus menunjukkan rasa terima kasih dan memahami perasaan klien. Misalnya, seorang konselor dapat mengatakan kepada klien bahwa mereka merasa cemas, "Saya bisa merasakan betapa sulitnya ini bagi Anda." Ini menunjukkan kepada klien bahwa konselor memahami dan mendukung mereka.

i. Menetapkan Tujuan Bersama

Salah satu cara yang bagus untuk memulai sesi konseling adalah dengan menetapkan tujuan bersama. Setelah membahas fokus, konselor dan klien dapat bekerja sama untuk menetapkan tujuan sesi yang realistis. Misalnya, seorang konselor dapat membantu klien merumuskan tujuan, seperti "Hari ini, kita bisa mengeksplorasi beberapa strategi untuk mengatasi kecemasan tersebut."

j. Mengakhiri Pembukaan dengan Positif

Setelah melakukan langkah-langkah tersebut, konselor harus mengakhiri sesi dengan nada positif. Selama sesi, konselor dapat menegaskan kembali komitmen untuk membantu klien. "Saya sangat menghargai Anda sudah datang hari ini, dan saya siap membantu Anda menjelajahi perasaan dan tantangan yang Anda hadapi," kata contohnya.

2. Teknik Mendengarkan Aktif

Salah satu pendekatan dasar yang sangat penting dalam konseling individu adalah mendengarkan aktif. Pendekatan ini tidak hanya melibatkan pendengaran secara langsung, tetapi juga menuntut agar konselor memahami, merasakan, dan dengan hati-hati menanggapi apa yang diungkapkan klien mereka. Mendengarkan aktif membiarkan klien

berbagi pengalaman, perasaan, dan masalah mereka tanpa takut dihakimi. Artikel ini akan membahas pengertian, prinsip, dan prosedur teknik mendengarkan aktif dalam konseling individu.

a. Pengertian Mendengarkan Aktif

Mendengarkan aktif berarti bahwa konselor memberikan perhatian penuh kepada klien, baik secara verbal maupun non-verbal. Ini berarti bahwa konselor tidak hanya mendengarkan apa yang diucapkan klien, tetapi juga mendengarkan konteks, perasaan, dan emosi yang terkait dengan pesan tersebut. Teknik ini membuat klien merasa diterima dan dipahami, yang penting untuk membangun hubungan yang baik antara konselor dan klien mereka.

b. Prinsip Mendengarkan Aktif

1) Perhatian Penuh

Saat sesi konseling, konselor harus sepenuhnya fokus pada klien. Ini berarti menghilangkan semua distraksi, seperti telepon atau gangguan lainnya, dan fokus sepenuhnya pada apa yang dikatakan klien.

2) Empati

Konselor harus berusaha memahami perasaan klien. Ini berarti memahami perspektif klien dan peduli dengan perasaan mereka.

3) Tidak Menginterupsi

Sangat penting bagi konselor untuk membiarkan klien mereka berbicara tanpa terganggu karena dapat mengganggu pikiran mereka dan membuat mereka merasa tidak dihargai.

4) Verbal dan Non-Verbal

Konselor harus memperhatikan bahasa tubuh dan ekspresi wajah klien serta respons non-verbal mereka, seperti kontak mata atau anggukan, untuk menunjukkan keterlibatan.

c. Langkah-Langkah Dalam Mendengarkan Aktif

1) Menciptakan Lingkungan yang Nyaman

Sebelum sesi konseling dimulai, penting untuk membuat klien merasa nyaman dan aman. Ini dapat dicapai dengan memilih tempat yang tenang dan tidak terganggu. Suasana yang nyaman akan membantu klien merasa lebih rileks dan terbuka.

2) Menggunakan Kontak Mata

Selama sesi, konselor harus terus berbicara dengan klien. Ini menunjukkan bahwa konselor mendengarkan dan menghargai apa yang dikatakan klien.

3) Memberikan Respons Non-Verbal

Untuk menunjukkan keterlibatan, konselor dapat menggunakan gerakan kepala, senyuman, atau ekspresi wajah lainnya. Respon non-verbal ini membantu membuat hubungan antara konselor dan pasien lebih dekat.

4) Mengulang dan Merefleksikan

Untuk memastikan pemahaman yang tepat, konselor dapat mengulang atau merangkum pesan klien setelahnya. Dengan mengatakan, "Jadi, kamu merasa cemas tentang ujian yang akan datang, dan itu membuatmu sulit tidur?" adalah contoh dari pendekatan yang membantu klien merasa didengarkan dan dipahami.

5) Mengajukan Pertanyaan Terbuka

Pertanyaan seperti "Bagaimana perasaanmu tentang situasi tersebut?" dapat digunakan oleh konselor untuk mendorong klien untuk berbicara lebih lanjut.

6) Memberikan Validasi

Pernyataan seperti, "Saya mengerti bahwa itu bisa sangat sulit untuk dihadapi" dapat membantu klien merasa diterima.

- 7) Menghindari Penilaian atau Kritikan
Konseling harus menghindari menilai atau mengkritik pengalaman dan perasaan klien. Ini penting agar klien merasa aman untuk berbagi tanpa khawatir dihakimi.
 - 8) Memberikan Ruang untuk Berpikir
Terkadang, klien membutuhkan waktu untuk merenungkan pertanyaan atau pernyataan yang diajukan oleh konselor. Memberikan waktu ini untuk refleksi sangat penting.
 - 9) Menanggapi Secara Responsif
Konselor dapat memberikan tanggapan yang relevan dan mendukung setelah klien berbicara. Misalnya, mereka dapat memberikan saran atau metode untuk mengatasi masalah yang dihadapi klien.
- d. Manfaat Mendengarkan Aktif dalam Konseling
- 1) Membangun Hubungan yang Kuat
Ketika klien merasa didengar dan dipahami, mereka lebih cenderung terbuka untuk berbagi masalah dengan konselor. Ini terjadi berkat teknik mendengarkan aktif. (Ayong Lianawati, 2017)
 - 2) Meningkatkan Pemahaman
Konselor dapat memahami masalah klien dengan lebih baik dengan mendengarkan secara aktif, yang memungkinkan mereka untuk memberikan arahan yang lebih tepat dan efektif.
 - 3) Membantu Klien Mengekspresikan Diri
Mendengarkan aktif membantu klien mengekspresikan pikirannya dan perasaannya dengan lebih bebas, yang merupakan bagian penting dari proses pertumbuhan dan penyembuhan pribadi.
 - 4) Meningkatkan Kesadaran Diri Klien
Klien dapat membuat keputusan yang lebih baik melalui refleksi dan umpan balik yang diberikan oleh konselor.

5) Meningkatkan Keterampilan Komunikasi

Proses konseling dengan mendengarkan aktif dapat membantu klien belajar berkomunikasi dengan lebih baik dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dengan konselor mereka tetapi juga dengan orang lain di sekitar mereka.

3. Teknik Bertanya Efektif

Salah satu keterampilan penting dalam konseling individu adalah teknik bertanya. Teknik ini memungkinkan konselor untuk menggali lebih banyak informasi, memahami perasaan dan pikiran klien, dan membantu mereka menuju pemahaman diri yang lebih baik. Pertanyaan yang tepat juga membantu menciptakan suasana yang terbuka dan nyaman, sehingga klien merasa didengarkan dan dihargai. Berikut ini adalah penjelasan tentang strategi pertanyaan yang efektif untuk konseling individu.

a. Mengapa Teknik Bertanya Penting?

Teknik pertanyaan memiliki beberapa keuntungan signifikan dalam konseling individu, termasuk:

1) Mendapatkan Informasi

Pertanyaan yang baik membantu konselor mendapatkan informasi yang diperlukan untuk memahami masalah klien.

2) Mendorong Refleksi

Pertanyaan yang tepat dapat mendorong klien untuk mempertimbangkan perasaan, pikiran, dan tindakan mereka. Ini dapat menghasilkan wawasan baru.

3) Menciptakan Hubungan

Konselor menunjukkan minat dan perhatian terhadap klien dengan mengajukan pertanyaan yang tepat, yang dapat membantu membangun hubungan yang kuat dan saling percaya. Konselor menunjukkan minat dan perhatian terhadap klien dengan mengajukan pertanyaan yang tepat, yang

dapat membantu membangun hubungan yang kuat dan saling percaya.

4) Menunjukkan Empati

Pertanyaan yang diajukan dengan cermat menunjukkan bahwa konselor benar-benar peduli dengan pengalaman klien, yang mendorong klien untuk berbagi.

b. Jenis-jenis Pertanyaan dalam Konseling

Ada berbagai jenis pertanyaan yang dapat digunakan selama konseling individu; masing-masing memiliki tujuan dan fungsinya:

1) Pertanyaan Terbuka

Pertanyaan terbuka, seperti "Bagaimana perasaan Anda tentang situasi yang Anda hadapi saat ini?" memungkinkan klien untuk memberikan jawaban yang lebih luas dan mendalam. (Ayong Lianawati, 2017)

2) Pertanyaan Tertutup

"Apakah Anda merasa cemas saat menghadapi ujian?" adalah contoh pertanyaan yang menuntut jawaban singkat, biasanya "ya" atau "tidak". Pertanyaan tertutup dapat digunakan untuk mendapatkan klarifikasi atau informasi spesifik, meskipun mereka tidak selalu memberikan informasi yang mendalam. (Ayong Lianawati, 2017)

3) Pertanyaan *Clarifying* (Klarifikasi)

Pertanyaan seperti "Anda mengatakan bahwa Anda merasa tertekan. Bisakah Anda jelaskan lebih lanjut tentang apa yang membuat Anda merasa demikian?" adalah contoh pertanyaan yang dimaksudkan untuk memperjelas atau menggali lebih dalam jawaban klien. Pertanyaan ini membantu konselor memahami pernyataan klien dengan lebih baik.

4) Pertanyaan Reflektif

Untuk menunjukkan bahwa konselor mendengarkan dengan baik, pertanyaan ini

mencerminkan kembali pernyataan klien. "Jadi, Anda merasa bingung tentang keputusan yang harus diambil?" adalah contoh dari cara ini yang membantu klien memahami apa yang sedang mereka rasakan.

5) Pertanyaan Probing (Penggalian)

Pertanyaan seperti "Apa yang Anda rasakan ketika orang tua Anda mengatakan hal tersebut kepada Anda?" digunakan untuk menggali lebih dalam topik tertentu. Pertanyaan seperti ini membantu konselor mempelajari perasaan klien yang mungkin tidak segera diungkapkan.

c. Cara Mengajukan Pertanyaan yang Efektif

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh konselor untuk memastikan bahwa pertanyaan yang diajukan benar-benar bermanfaat: (Siti Aminah, 2018)

1) Gunakan Bahasa yang Sederhana

Pertanyaan harus diajukan dengan bahasa yang mudah dipahami klien. Hindari penggunaan istilah teknis yang mungkin membuat klien bingung.

2) Ajukan Pertanyaan Secara Bertahap

Untuk membuat klien lebih nyaman untuk berbagi, mulailah dengan pertanyaan umum sebelum beralih ke pertanyaan yang lebih spesifik.

3) Berikan Ruang untuk Menjawab

Klien mungkin membutuhkan waktu untuk merenungkan pertanyaannya sebelum memberikan jawaban.

4) Hindari Pertanyaan yang Menghakimi

Jangan bertanya pertanyaan yang terkesan menghakimi atau memaksa klien untuk merasa bersalah. Sebagai contoh, jangan bertanya, "Kenapa Anda tidak bisa mengatasi masalah ini dengan lebih baik?" Sebaliknya, bertanya, "Apa yang telah Anda coba untuk mengatasi masalah ini?"

5) Tunjukkan Empati dalam Pertanyaan

Pertanyaan harus dibuat dengan cara yang menunjukkan empati dan pemahaman. Misalnya, "Saya bisa melihat bahwa Anda merasa sangat terbebani. Apa yang membuat Anda merasa demikian?"

d. Tantangan dalam Menggunakan Teknik Bertanya

Meskipun metode pertanyaan sangat penting untuk konseling individu maka ada beberapa tantangan yang mungkin dihadapi oleh konselor:

1) Klien yang Menutup Diri

Konselor harus menggunakan pertanyaan yang lebih lembut dan memberikan dukungan emosional untuk membuat klien merasa lebih aman. Beberapa klien mungkin merasa canggung atau tidak nyaman untuk berbagi.

2) Menghindari Pertanyaan Terlalu Banyak

Penting untuk menemukan keseimbangan antara menggali informasi dan memberikan ruang bagi klien untuk berbagi karena terlalu banyak pertanyaan dalam satu sesi dapat membuat klien tertekan.

3) Resistensi Klien

Dalam situasi tertentu, klien mungkin menolak untuk menjawab pertanyaan tertentu. Dalam hal ini, konselor harus berhati-hati dan mengetahui alasan klien merasa tidak nyaman tanpa memaksa mereka untuk menjawab.

e. Contoh Situasi Penggunaan Teknik Bertanya

Misalkan seorang klien melaporkan kecemasan pekerjaan. Konseling dapat memulai pertemuan dengan mengajukan pertanyaan terbuka: (Alimuddin Mahmud Kustiah Sunarty, 2012)

1) Konselor: "Bisa Anda ceritakan lebih banyak tentang bagaimana perasaan Anda saat di tempat kerja?"

Klien mungkin merespons dengan menjelaskan perasaannya. Selanjutnya, konselor dapat menggunakan pertanyaan klarifikasi:

- 2) Konselor: “Apa yang membuat Anda merasa tidak nyaman saat berinteraksi dengan rekan kerja?”
Setelah mendapatkan jawaban, konselor dapat melanjutkan dengan pertanyaan reflektif:

- 3) Konselor: “Sepertinya Anda merasa tertekan. Apakah Anda bisa menjelaskan lebih jauh tentang tekanan itu?”

Teknik bertanya yang efektif memungkinkan konselor untuk membantu klien mengeksplorasi lebih jauh pemikiran dan perasaan mereka. Ini akan membantu proses konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin Mahmud Kustiah Sunarty. 2012. *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling*, Badan Penerbit UNM: Makassar
- Ayong Lianawati. 2017. *Implementasi Keterampilan Konseling Dalam Layanan Konseling Individual*, Universitas PGRI Adi Buana: Surabaya
- Nadhifatuz Zulfa. 2017. *Teknik Konseling Individual Berwawasan Gender*, Ushuludin IAIN Pekalongan: Jawa Tengah
- Prayitno dan Erman Amti. 2020. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Rineka Cipta: Jakarta
- Siti Aminah. 2018. *Pentingnya Mengembangkan Keterampilan Mendengarkan Efektif Dalam Konseling*, Jurnal EDUCATIO: Yogyakarta
- Sofyan S. Willis. 2017. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Alfabeta: Bandung

BAB 4

PENDEKATAN KONSELING KELOMPOK

Oleh M. Yunus Sudirman

4.1 Latar Belakang Konseling Kelompok

Sejarah konseling kelompok berawal dari pendekatan komunitas dan pendidikan yang mendorong individu untuk berinteraksi dalam kelompok demi mencapai tujuan yang lebih besar. Konseling kelompok mulai dikenal di awal abad ke-20 ketika konsep bimbingan kolektif mulai diterapkan di berbagai institusi pendidikan (Prayitno, 2004). Pada tahun 1940-an, konseling kelompok berkembang lebih luas dalam lingkup klinis dan kesehatan mental, terutama sebagai respon terhadap kebutuhan veteran perang yang memerlukan bantuan emosional dan psikologis dalam jumlah besar (Mulyadi et al., 2015).

Pada dekade 1960-an hingga 1970-an, konseling kelompok semakin berkembang dalam berbagai pendekatan dan metode, seperti pendekatan humanistik, psikodinamis, dan kognitif-behavioral. Di era modern, konseling kelompok telah berkembang menjadi metode yang luas digunakan dalam berbagai konteks, mulai dari sekolah, pusat rehabilitasi, hingga komunitas sosial (Habsy, 2022). Perkembangannya terus berlanjut seiring dengan perubahan kebutuhan masyarakat, di mana konseling kelompok berperan dalam berbagai isu seperti penanganan stres, kesehatan mental, dan pengembangan keterampilan sosial.

Konseling kelompok merupakan salah satu metode bimbingan yang semakin dibutuhkan di era modern. Konseling kelompok memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, dan mengembangkan kemampuan interpersonal dalam lingkungan yang aman dan terstruktur. Dalam konteks pendidikan, konseling kelompok memiliki peran penting dalam

membantu siswa atau mahasiswa menghadapi tantangan akademik maupun sosial yang hadapi di sekolah atau kampus.

Di bidang psikologi, konseling kelompok dapat menjadi pendekatan efektif dalam menangani masalah kesehatan mental yang dialami secara kolektif, seperti stres, kecemasan, atau isolasi sosial (Lumongga, 2017; Sudirman et al., 2021). Dalam komunitas, konseling kelompok memiliki peran strategis dalam mengatasi masalah yang dihadapi bersama oleh masyarakat. Misalnya, dalam komunitas yang berhadapan dengan masalah sosial atau ekonomi, konseling kelompok dapat menjadi wadah untuk menemukan solusi bersama dan memberikan dukungan emosional antaranggota. Pendekatan konseling kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar lebih banyak tentang diri individu itusendiri dalam konteks interaksi dengan orang lain. Oleh karena itu, konseling kelompok merupakan pendekatan yang relevan dan penting untuk membantu individu berkembang dalam berbagai aspek kehidupan.

4.2 Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok

Tujuan utama dari konseling kelompok adalah untuk membantu individu mencapai perkembangan pribadi, sosial, belajar, karier dan emosional melalui interaksi yang dipandu oleh konselor (Corey, 2023). Dalam konseling kelompok, setiap anggota memiliki kesempatan untuk menyampaikan pengalamannya, belajar dari pengalaman anggota lain, dan menerima umpan balik yang membangun.

Manfaat konseling kelompok sangat beragam, di antaranya adalah: meningkatkan empati antaranggota, mengembangkan kepercayaan diri anggota, meningkatkan keterampilan sosial kelompok, mendorong pertumbuhan pribadi, membantu mengatasi masalah kolektif (Lumongga, 2017). Hal ini sangat membantu dalam konteks-konteks tertentu, seperti dukungan bagi penyintas trauma, pemulihan dari kecanduan, atau dukungan untuk pasien dengan kondisi kesehatan tertentu.

Peran konselor dalam konseling kelompok sangat penting untuk menciptakan suasana yang aman, mendukung, dan terstruktur bagi anggota kelompok. Konselor bertanggung jawab

dalam memfasilitasi interaksi antaranggota, menjaga dinamika kelompok, serta mengarahkan proses konseling sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Konselor memiliki peran penting dalam menjaga keberhasilan dan efektivitas konseling kelompok. Konselor tidak hanya sebagai fasilitator, tetapi juga sebagai pembimbing yang mendukung proses refleksi diri dan pertumbuhan setiap anggota kelompok.

4.3 Etika dan Profesionalisme dalam Konseling Kelompok

Etika dan profesionalisme dalam konseling kelompok sangat penting untuk menjaga kepercayaan dan keamanan anggota. Beberapa standar etika yang harus diikuti oleh konselor antara lain (Sujadi, 2018):

1. Menjaga Kerahasiaan: Semua informasi yang dibagikan dalam sesi harus tetap bersifat rahasia. Ini mencakup pernyataan, pengalaman, atau masalah pribadi yang dibagikan oleh anggota kelompok.
2. Tidak Memihak: Konselor harus bersikap netral dan tidak memihak kepada anggota tertentu, menjaga integritas dan objektivitas selama sesi.
3. Menghormati Setiap Anggota: Setiap anggota harus dihormati tanpa penilaian atau perlakuan diskriminatif. Konselor perlu memastikan bahwa tidak ada anggota yang merasa direndahkan.
4. Membatasi Diri dalam Interaksi Sosial: Konselor harus menjaga batas profesional dan tidak terlibat dalam hubungan sosial yang intens dengan anggota kelompok di luar sesi konseling untuk mencegah konflik kepentingan.

4.4 Teknik-Teknik Dasar dalam Konseling Kelompok

1. Teknik Komunikasi dan Interaksi Kelompok

Komunikasi yang efektif adalah dasar utama dalam konseling kelompok. Konselor menggunakan teknik komunikasi untuk membangun hubungan yang kuat antara

anggota, mengarahkan diskusi, dan memastikan semua anggota mendapat kesempatan untuk berpartisipasi. Beberapa teknik komunikasi yang penting dalam konseling kelompok meliputi: a) Mendengarkan Aktif, konselor dan anggota perlu mendengarkan dengan penuh perhatian, menunjukkan rasa empati, dan memberikan umpan balik yang menunjukkan pemahaman; b) Berbicara dengan Jelas, konselor harus mengarahkan kelompok dengan berbicara secara jelas dan langsung, menghindari ambiguitas yang bisa membingungkan anggota; c) Mengelola Percakapan Antar anggota, Konselor bertanggung jawab untuk mengelola percakapan agar tidak didominasi oleh satu anggota dan memastikan semua anggota mendapat kesempatan untuk berbicara (Sanyata, 2010).

2. Teknik Pemahaman Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok adalah aspek penting yang mempengaruhi bagaimana anggota berinteraksi dan berpartisipasi. Konselor harus memahami peran yang dimainkan oleh setiap anggota dalam kelompok, seperti pemimpin, pendukung, kritikus dengan memahami peran tersebut, konselor dapat mengarahkan dinamika kelompok agar tetap harmonis dan produktif.

3. Teknik Observasi dan Analisis Perilaku

Observasi adalah teknik penting yang memungkinkan konselor untuk memahami perilaku dan interaksi dalam kelompok. Ada beberapa metode observasi yang dapat digunakan, termasuk: a) Observasi Perilaku Verbal, mengamati apa yang dikatakan anggota, bagaimana individu merespons satu sama lain, dan berinteraksi; b) Observasi Perilaku Non-Verbal, mencatat ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan nada suara anggota kelompok yang dapat memberikan informasi tambahan tentang perasaan atau pikiran individu. Dengan analisis perilaku, konselor dapat memahami kebutuhan emosional anggota dan melakukan intervensi yang tepat ketika diperlukan (Sanyata, 2010).

4. Teknik Membangun Kepercayaan dalam Kelompok

Kepercayaan adalah elemen utama dalam konseling kelompok yang memungkinkan anggota merasa aman untuk berbagi pengalaman individu. Beberapa teknik yang dapat digunakan konselor untuk membangun kepercayaan dalam kelompok seperti: a) Latihan Pengenalan Diri, sesi awal bisa dimulai dengan latihan pengenalan diri, di mana anggota kelompok berbagi tentang diri individu dalam suasana yang mendukung; b) Kegiatan Berbagi Pengalaman, Konselor dapat mengadakan sesi berbagi di mana anggota kelompok berbicara tentang pengalaman yang relevan, membantu individu merasa terhubung dengan satu sama lain; c) Permainan Ice-Breaker, kegiatan pembuka yang sederhana dapat membantu menghilangkan kecanggungan dan memperkuat hubungan antaranggota (Corey, 2023).

4.5 Tahapan dalam Konseling Kelompok

1. Pembentukan dan Persiapan Kelompok

Pembentukan dan persiapan kelompok adalah tahap awal yang sangat penting dalam konseling kelompok. Tahap ini mencakup proses perekrutan, seleksi anggota, serta pembentukan aturan dasar yang akan menjadi pedoman bagi setiap sesi kelompok. Seleksi Anggota, Konselor perlu menyeleksi anggota kelompok berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan konseling. Misalnya, untuk kelompok dukungan kecemasan sosial, anggota yang mengalami kecemasan tingkat tinggi mungkin menjadi prioritas. Pembentukan Aturan Dasar, Aturan dasar berfungsi untuk menjaga keamanan emosional dan etika kelompok (Sujadi, 2018). Aturan ini meliputi menjaga kerahasiaan, menghormati pendapat, dan tidak menghakimi. Konselor juga bisa mengajak anggota kelompok berpartisipasi dalam pembuatan aturan untuk meningkatkan rasa tanggung jawab bersama. Persiapan dan Perencanaan, Konselor perlu merencanakan setiap sesi secara matang, termasuk menentukan tema, teknik, dan metode yang akan digunakan.

Persiapan yang baik akan membantu konselor untuk memfasilitasi sesi dengan lancar dan efektif.

2. Tahap Awal: Penyesuaian dan Pembentukan Dinamika

Tahap awal konseling kelompok adalah waktu di mana anggota beradaptasi dengan suasana dan anggota lain (Brammer and Shostrom, 1982). Pada tahap ini, konselor berperan sebagai fasilitator untuk memfasilitasi pengenalan dan menciptakan suasana nyaman. Konselor mengatur sesi pengenalan di mana setiap anggota berbagi tentang diri individu. Ini dapat berupa aktivitas pengenalan diri atau permainan yang memudahkan anggota merasa lebih dekat satu sama lain. Pembentukan Suasana Nyaman: Konselor menciptakan lingkungan yang mendukung di mana anggota merasa bebas untuk berbicara tanpa takut dihakimi. Konselor juga memperkenalkan aturan dasar dan mengingatkan pentingnya kerahasiaan dan rasa hormat. Membangun Dinamika Kelompok: Dalam tahap awal ini, dinamika kelompok mulai terbentuk. Konselor harus mengamati bagaimana anggota berinteraksi dan membantu menciptakan ikatan antar anggota, sehingga individu merasa lebih nyaman untuk berbagi.

3. Tahap Pertengahan: Eksplorasi dan Penanganan Konflik

Pada tahap ini, konseling kelompok memasuki fase eksplorasi di mana anggota mulai membahas masalah pribadi dan mendapatkan dukungan dari kelompok. Konselor perlu menggunakan teknik yang sesuai untuk membantu anggota dalam mengatasi masalah dan menavigasi konflik yang mungkin muncul. Teknik Eksplorasi Masalah: Konselor memfasilitasi diskusi yang mendalam di mana anggota dapat mengeksplorasi masalah individu dengan lebih terbuka. Teknik seperti pertanyaan reflektif dan pemahaman empatik membantu anggota mengungkapkan perasaan dan pemikiran yang mendalam. Pemecahan Masalah: Dalam konseling kelompok, pemecahan masalah dapat dilakukan secara kolaboratif. Anggota saling memberikan ide atau saran untuk membantu sesama anggota mengatasi masalah. Konselor memastikan bahwa diskusi tetap terfokus pada tujuan konseling dan mendorong solusi yang konstruktif. Penanganan Konflik:

Konflik antaranggota dapat muncul, terutama jika pandangan atau pendapat berbeda. Konselor harus tanggap dalam menangani konflik dan memfasilitasi diskusi yang sehat, yang memungkinkan anggota untuk mengekspresikan diri dengan cara yang tidak merusak dinamika kelompok (Reva et al., 2024).

4. Tahap Akhir: Evaluasi dan Penutupan Kelompok

Tahap akhir dalam konseling kelompok melibatkan evaluasi dan penutupan. Konselor membantu anggota untuk merenungkan perjalanan individu dalam kelompok dan merencanakan langkah selanjutnya. Evaluasi: Konselor mengajak anggota untuk mengevaluasi pengalaman individu dalam kelompok, apakah telah mencapai tujuan pribadi individu, dan bagaimana pengalaman ini memengaruhinya. Evaluasi juga dapat mencakup umpan balik untuk konselor tentang proses dan metode yang digunakan selama sesi. Refleksi Pribadi: Setiap anggota diberikan kesempatan untuk merenungkan apa yang telah individu pelajari dan bagaimana berencana untuk menerapkan wawasan ini dalam kehidupan sehari-hari. Penutupan Kelompok: Konselor mengakhiri kelompok dengan memberikan penghargaan atas kontribusi setiap anggota (Sanyata, 2010).

4.6 Pendekatan dan Metode dalam Konseling Kelompok

1. Pendekatan Humanistik dalam Konseling Kelompok

Pendekatan humanistik dalam konseling kelompok berfokus pada potensi positif individu dan keyakinan bahwa setiap orang memiliki kekuatan internal untuk mencapai perubahan. Dalam pendekatan ini, konselor bertindak sebagai fasilitator yang membantu anggota kelompok mengenali dan memanfaatkan kekuatan serta potensinya. Fokus pada Potensi Positif: Konselor mendorong anggota untuk mengembangkan pemahaman diri dan mengenali kekuatan individu. Anggota diajak untuk berfokus pada aspek positif dari diri mereka, yang membantu membangun rasa percaya diri dan kemandirian. Empati dan Penerimaan: Konselor menggunakan pendekatan empatik dan penerimaan tanpa syarat, yang memungkinkan

anggota merasa dihargai dan diterima apa adanya (Corey, 2013). Tujuan Pengembangan Diri: Pendekatan humanistik menekankan pada tujuan pengembangan diri, di mana anggota diajak untuk mengembangkan potensinya dan mengatasi hambatan psikologis yang hadapi.

2. Pendekatan Kognitif-Perilaku dalam Konseling Kelompok

Pendekatan kognitif-perilaku (CBT) dalam konseling kelompok bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak sehat. Pendekatan ini sangat efektif untuk kelompok yang memiliki tujuan spesifik, seperti manajemen kecemasan atau pengembangan keterampilan sosial. Pemahaman Pola Pikir yang Tidak Sehat: Konselor membantu anggota untuk mengenali pikiran-pikiran yang tidak produktif atau negatif, yang mungkin mempengaruhi perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Modifikasi Perilaku: Pendekatan ini juga melibatkan pembelajaran keterampilan baru untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan. Konselor memberikan tugas-tugas atau latihan yang membantu anggota menerapkan perubahan positif. Pengukuran Kemajuan: Konselor bekerja dengan anggota untuk menentukan kemajuan yang mereka capai dan menyesuaikan pendekatan jika diperlukan. Ini membantu anggota merasa bahwa mereka berada di jalur yang tepat menuju perubahan (Beck, 2020).

3. Pendekatan Psikoanalitik dalam Konseling Kelompok

Pendekatan psikoanalitik dalam konseling kelompok mengeksplorasi masa lalu dan aspek bawah sadar untuk membantu anggota memahami pola perilaku individu. Pendekatan ini dapat membantu anggota yang mengalami masalah emosional atau pola perilaku yang berakar dari pengalaman masa lalu. Eksplorasi Bawah Sadar: Konselor membantu anggota mengidentifikasi perasaan atau kenangan yang mungkin tidak disadari namun memengaruhi perilaku individu. Analisis Pola Perilaku: Konselor mengeksplorasi pola-pola perilaku dan hubungan yang terbentuk dalam masa kecil dan bagaimana hal itu memengaruhi hubungan anggota dalam kelompok. Penyembuhan Emosional: Melalui proses ini, anggota dapat menemukan pemahaman baru tentang diri

individu dan menyembuhkan luka emosional yang mungkin di alami.

4. Pendekatan Multikultural dan *Diversity* dalam Konseling Kelompok

Dalam kelompok yang beragam secara budaya, pendekatan multikultural sangat penting untuk menciptakan suasana yang inklusif dan mendukung. Pendekatan ini memastikan bahwa setiap anggota, terlepas dari latar belakang budaya atau etnis, merasa dihargai dan didukung. Penghargaan terhadap Keragaman: Konselor mendorong anggota untuk menghormati perbedaan budaya dan etnis di antara individu. Penyelesaian Konflik yang Sensitif: Konflik yang berakar dari perbedaan budaya atau nilai dapat terjadi dalam kelompok. Konselor perlu menggunakan pendekatan yang sensitif dalam menangani konflik ini, memastikan bahwa semua anggota merasa didengar. Fasilitasi Dialog yang Inklusif: Konselor memastikan bahwa diskusi dan interaksi dalam kelompok bersifat inklusif dan memberikan kesempatan bagi setiap anggota untuk berpartisipasi (Afdilah et al., 2021; Hanafi et al., 2020).

4.7 Keterampilan Khusus dalam Konseling Kelompok

1. Teknik Empati dan Penerimaan

Empati dan penerimaan adalah inti dari konseling kelompok yang efektif. Kemampuan konselor untuk memahami perasaan dan perspektif anggota tanpa menghakimi adalah kunci untuk menciptakan suasana yang aman dan mendukung. Empati memungkinkan konselor untuk merasakan dan memahami emosi yang dialami anggota, sementara penerimaan membantu anggota merasa dihargai dan diterima tanpa syarat (Asih and Pratiwi, 2010). Dengan mengembangkan Empati, konselor dapat menggunakan teknik mendengarkan aktif dan pemahaman reflektif untuk menunjukkan empati. Dengan mengulangi atau merangkum apa yang diungkapkan oleh anggota, konselor menunjukkan bahwa individu benar-benar mendengarkan dan memahami perasaan anggota. Mendorong Penerimaan dalam Kelompok: Konselor harus mendorong

setiap anggota untuk menerima perbedaan satu sama lain. Teknik ini bisa dilakukan dengan mengadakan sesi berbagi di mana anggota mengungkapkan pengalaman atau tantangan pribadi individu. Memberikan Dukungan dalam Kelompok: Konselor memfasilitasi dukungan antara anggota dengan mendorong individu untuk memberikan umpan balik yang positif dan konstruktif (Lumongga, 2017).

2. Teknik Peningkatan Kesadaran Diri dan Sosial

Kesadaran diri dan sosial adalah keterampilan penting dalam konseling kelompok yang membantu anggota mengenali dampak perilaku individu terhadap orang lain dan mengembangkan empati. Konselor dapat menggunakan berbagai teknik untuk meningkatkan kesadaran ini. Latihan Refleksi Diri: Konselor mengajak anggota untuk merenungkan pengalaman atau respons individu selama sesi. Misalnya, setelah diskusi kelompok, konselor dapat meminta anggota untuk merenungkan bagaimana perasaan individu dan apa yang individu pelajari (Haolah et al., 2020). Feedback dari Anggota Lain: Dalam kelompok, anggota juga dapat saling memberikan umpan balik mengenai perilaku atau sikap yang terlihat. Dengan cara ini, anggota dapat memahami bagaimana orang lain merespons atau merasakan kehadiran individu. Aktivitas Sosial: Teknik ini melibatkan aktivitas yang mendorong interaksi sosial yang positif. Misalnya, latihan *role-playing* di mana anggota memainkan peran tertentu dan mendapatkan umpan balik tentang cara individu berinteraksi (Herlina, 2016).

3. Teknik Penyelesaian Masalah dalam Kelompok

Penyelesaian masalah adalah kemampuan kritis dalam konseling kelompok, terutama dalam kelompok yang berfokus pada pengembangan keterampilan atau dukungan sosial. Konselor dapat membantu anggota untuk mengidentifikasi masalah bersama, menganalisisnya, dan menemukan solusi yang dapat diterima oleh semua pihak. Identifikasi Masalah: Konselor memfasilitasi diskusi di mana anggota mengidentifikasi masalah yang mereka hadapi, baik secara

pribadi maupun sebagai kelompok. Teknik brainstorming dapat digunakan untuk mendorong anggota berbagi ide.

4. Teknik Penanganan Konflik Antaranggota Kelompok

Konflik antaranggota bisa terjadi dalam konseling kelompok. Konselor harus memiliki keterampilan untuk mengenali, mengatasi, dan memediasi konflik agar tidak mengganggu dinamika kelompok. Pengenalan Konflik Sejak Dini: Konselor perlu peka terhadap tanda-tanda awal konflik, seperti sikap defensif atau penarikan diri anggota. Dengan mengenali konflik sejak dini, konselor dapat mengambil langkah untuk mencegah eskalasi. Teknik Mediasi: Konselor berperan sebagai mediator yang membantu anggota yang berkonflik untuk mengatasi perbedaan mereka secara konstruktif. Misalnya, konselor dapat mengatur sesi khusus di mana anggota yang berkonflik bisa mengungkapkan pandangan klien dengan aman. Fokus pada Solusi: Alih-alih memperdebatkan perbedaan, konselor mendorong anggota untuk fokus pada solusi yang memungkinkan kedua belah pihak merasa didengar dan dihargai.

4.8 Evaluasi dan Pengembangan Diri Konselor Kelompok

1. Teknik Evaluasi Efektivitas Konseling Kelompok

Evaluasi adalah komponen penting dalam konseling kelompok. Dengan mengevaluasi efektivitas sesi, konselor dapat menilai apakah tujuan kelompok tercapai dan apakah anggota merasa terbantu oleh proses ini. Dalam Pengukuran Keberhasilan, Konselor dapat menggunakan kuesioner atau wawancara untuk mengevaluasi persepsi anggota tentang sesi yang diikuti. Hal ini membantu konselor memahami apakah teknik yang digunakan efektif. Feedback dari Anggota: Mendapatkan feedback langsung dari anggota adalah cara yang baik untuk mengetahui area yang perlu diperbaiki (Supriyanto and Handaka, 2016).

2. *Self-Reflection* dan Pengembangan Profesional Konselor

Refleksi diri sangat penting bagi konselor agar dapat terus berkembang secara profesional. Konselor perlu merenungkan

setiap sesi, menilai apakah pendekatan yang digunakan efektif, dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan. Jurnal Refleksi: Konselor dapat mencatat pemikiran dan perasaan individu setelah sesi dalam jurnal refleksi. Hal ini memungkinkan individu untuk menganalisis apa yang berhasil dan apa yang perlu diperbaiki. Pelatihan Lanjutan: Konselor harus terus mengikuti pelatihan dan workshop untuk memperbarui keterampilan individu. Ini penting untuk memastikan bahwa mereka dapat mengelola kelompok secara efektif dan memberikan dukungan yang optimal.

3. *Feedback* dari Anggota Kelompok untuk Pengembangan Program

Feedback dari anggota sangat penting untuk pengembangan program konseling kelompok. Dengan mendengarkan saran dan masukan anggota, konselor dapat menyesuaikan program agar lebih sesuai dengan kebutuhan klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdilah, I.H., Sudirman, M.Y., Kurniawan, N.A., Saputra, R., Putri, S.N.J., Hidayah, K.K., Dini, R.R., 2021. Intervening: The Gurindam XII Value Of The Twelve Into The Meaning Of Life Concept. *Jurnal Pendidikan Humaniora* 9.
- Asih, G.Y., Pratiwi, M.M.S., 2010. Perilaku prososial ditinjau dari empati dan kematangan emosi. *Jurnal Psikologi: PITUTUR* 1, 33–42.
- Beck, J.S., 2020. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Publications.
- Brammer, L.M., Shostrom, E.L., 1982. Therapeutic psychology: fundamentals of counseling and psychotherapy, 4th ed. ed. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- Corey, G., 2023. Theory & practice of group counseling. Cengage.
- Corey, G., 2013. Theory and practice of counseling and psychotherapy. Cengage learning.
- Habsy, B.A., 2022. Panorama Teori-Teori Konseling Modern Dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Hanafi, H., Hidayah, N., Mappiare-AT., A., Atmoko, A., 2020. Belief System on Multicultural Counseling: Literature Review of Positive Belief System of Nusantara Culture. Presented at the 1st International Conference on Information Technology and Education (ICITE 2020), Atlantis Press, pp. 197–201.
- Haolah, S., Rohaeti, E.E., Rosita, T., 2020. Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Kematangan Karier. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 3, 1–8.
- Herlina, U., 2016. Teknik role playing dalam konseling kelompok. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial* 2, 94–107.
- Lumongga, D.N., 2017. Konseling kelompok. Kencana.
- Mulyadi, S., Fakhurrozi, M., Rohayati, D., Putri, D.E., 2015. Psikologi Konseling. Konseling. <https://books.google.co.id/books>.
- Prayitno, E.A., 2004. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling (Jakarta). Rineka Cipta.

- Reva, Y.V., Agustin, R., Winangun, K.P., Fittaya, H.K., Alia, M.N., Aman, N.H., Saripah, I., Nadhirah, N.A., 2024. Eksplorasi Dinamika Countertransference pada Guru Bimbingan dan Konseling dalam Pelaksanaan Konseling: Exploration of Countertransference Dynamics in Guidance and Counseling Teachers in the Implementation of Counseling. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 8, 224–240.
- Sanyata, S., 2010. Teknik dan srategi konseling kelompok. *Paradigma* 5.
- Sudirman, M.Y., Mappiare-AT, A., Hambali, I., 2021. Adopsi Nilai Etika Pappaseng Bugis sebagai Konten Bibliokonseling dalam Langkah Konseling KIPAS. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* 6, 1226–1231.
- Sujadi, E., 2018. Kode etik profesi konseling serta permasalahan dalam penerapannya. *Tarbawi: Jurnal ilmu pendidikan* 14, 69–77.
- Supriyanto, A., Handaka, I.B., 2016. Profesionalisme konselor: evaluasi program bimbingan dan konseling komprehensif di sekolah, in: *Seminar Nasional LP3M (Lembaga Pengembangan, Pembelajaran, Dan Penjaminan Mutu)*, November.

BAB 5

BIMBINGAN KONSELING UNTUK REMAJA

Oleh Ainul Fahmi

5.1 Pendahuluan

Bimbingan konseling bagi remaja adalah upaya yang terstruktur untuk membantu mereka memahami, mengembangkan, dan mengelola aspek emosional, sosial, akademis, dan personal dalam hidup mereka. Bimbingan konseling ini bertujuan agar remaja dapat mengenali potensi diri, menghadapi tantangan hidup, serta mengambil keputusan yang positif dan bertanggung jawab sesuai nilai dan tujuan hidupnya (Agatha et al., 2023).

Bimbingan lebih berfokus pada proses pemberian arahan, motivasi, dan pemahaman mengenai berbagai aspek kehidupan remaja, seperti akademis, sosial, dan karir, sehingga mereka bisa mengembangkan diri dengan lebih baik. Konseling, di sisi lain, lebih bersifat mendalam dan membantu remaja yang menghadapi masalah pribadi, baik yang berkaitan dengan emosional, keluarga, maupun hubungan sosial, melalui sesi tatap muka dengan seorang konselor (Haris et al., 2020).

Tujuan dari bab ini adalah untuk membantu remaja memahami, mengembangkan, dan mengelola aspek emosional, sosial, akademis, dan personal dalam hidup mereka. Bimbingan konseling ini bertujuan agar remaja dapat mengenali potensi diri, menghadapi tantangan hidup, serta mengambil keputusan yang positif dan bertanggung jawab sesuai nilai dan tujuan hidupnya.

Bimbingan lebih berfokus pada proses pemberian arahan, motivasi, dan pemahaman mengenai berbagai aspek kehidupan remaja, seperti akademis, sosial, dan karir, sehingga mereka bisa mengembangkan diri dengan lebih baik. Konseling, di sisi lain, lebih bersifat mendalam dan membantu remaja yang menghadapi masalah pribadi, baik yang berkaitan dengan emosional, keluarga,

maupun hubungan sosial, melalui sesi tatap muka dengan seorang konselor.

Dalam praktiknya, bimbingan dan konseling bertujuan untuk:

1. **Mendukung perkembangan emosional dan sosial:** Membantu remaja mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperbaiki hubungan interpersonal.
2. **Mengatasi masalah pribadi dan akademis:** Membantu remaja menghadapi tekanan akademis, konflik keluarga, atau masalah dengan teman.
3. **Mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan:** Membimbing remaja agar mampu mengambil keputusan yang tepat, terutama yang berkaitan dengan masa depan mereka.
4. **Mengenali dan mengembangkan potensi diri:** Memotivasi remaja untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri, serta cara untuk mengoptimalkan kemampuan yang mereka miliki.

Melalui bimbingan dan konseling, remaja dibantu untuk menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, dan mampu menghadapi tantangan dengan sikap positif.

5.2 Tantangan yang dihadapi Remaja

Remaja menghadapi berbagai tantangan yang kompleks seiring dengan perkembangan fisik, emosional, dan sosial mereka. Berikut beberapa tantangan utama yang sering dihadapi remaja (Dr. Parmod Kumar, 2024):

1. Perubahan Fisik dan Hormonal

Perubahan fisik yang pesat selama masa pubertas, seperti perubahan bentuk tubuh, jerawat, atau suara yang berubah, dapat menimbulkan perasaan cemas atau malu. Perubahan hormonal juga mempengaruhi emosi, sehingga remaja lebih rentan merasa marah, sedih, atau bingung tanpa alasan yang jelas.

2. Pembentukan Identitas Diri

Pada tahap ini, remaja mulai mencari jati diri dan ingin memahami siapa mereka sebenarnya. Ini adalah masa di mana mereka mencoba berbagai peran dan pandangan hidup, serta

mempertanyakan nilai-nilai yang telah diajarkan. Krisis identitas ini dapat menimbulkan kebingungan dan tekanan bagi mereka.

3. Pengaruh dan Tekanan Teman Sebaya

Remaja sering merasa perlu diterima dalam kelompok sosial, yang terkadang menyebabkan mereka mengikuti perilaku atau pendapat teman meskipun bertentangan dengan nilai pribadi atau prinsip keluarga. Tekanan teman sebaya ini dapat memengaruhi gaya berpakaian, perilaku, bahkan pilihan hidup mereka.

4. Tekanan Akademik dan Perencanaan Karir

Tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian atau tugas yang banyak, menambah tekanan pada remaja. Mereka mungkin merasa cemas tentang nilai, harapan orang tua, dan rencana masa depan. Memikirkan pilihan karir atau pendidikan yang harus mereka tentukan juga bisa menjadi sumber stres tambahan.

5. Masalah Keluarga

Masalah keluarga, seperti perceraian, konflik orang tua, atau kesulitan ekonomi, dapat memengaruhi kesejahteraan emosional remaja. Mereka sering merasa terjebak atau bahkan menyalahkan diri sendiri atas masalah keluarga yang sebenarnya di luar kendali mereka.

6. Penggunaan Media Sosial dan Pengaruh Teknologi

Media sosial dapat memberikan tekanan tambahan pada remaja untuk tampil sempurna atau mengikuti tren. Mereka mungkin mengalami perasaan tidak aman atau rendah diri akibat perbandingan sosial, serta terpengaruh oleh standar kecantikan atau gaya hidup yang ditampilkan di media sosial.

7. Kecemasan dan Depresi

Dengan berbagai tekanan yang dialami, banyak remaja yang rentan mengalami kecemasan dan depresi. Kurangnya kemampuan mengelola emosi dan stres yang efektif dapat membuat mereka merasa kewalahan dan mengalami gangguan kesehatan mental.

8. Hubungan Romantis dan Seksualitas

Ketertarikan terhadap lawan jenis atau eksplorasi seksual menjadi hal yang lumrah pada masa remaja. Namun, ini juga bisa menjadi tantangan ketika mereka tidak mendapatkan informasi yang cukup atau tidak tahu bagaimana menjaga hubungan yang sehat dan bertanggung jawab.

9. Krisis Kepercayaan Diri

Banyak remaja yang menghadapi masalah kepercayaan diri akibat perubahan fisik, pengaruh teman sebaya, atau ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitar. Hal ini bisa memengaruhi cara pandang mereka terhadap diri sendiri, menghambat perkembangan diri, dan menimbulkan kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain.

10. Kepedulian terhadap Lingkungan dan Masyarakat

Generasi remaja saat ini semakin sadar terhadap isu-isu global seperti perubahan iklim, ketidakadilan sosial, dan isu hak asasi manusia. Kesadaran ini membuat mereka merasa perlu terlibat, tetapi juga bisa menimbulkan rasa frustrasi atau stres karena merasa tidak mampu memberikan dampak nyata.

Menghadapi tantangan ini, remaja membutuhkan dukungan dari orang tua, guru, teman, dan konselor. Melalui bimbingan yang tepat, mereka bisa belajar mengelola stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengambil keputusan yang lebih baik untuk masa depan mereka.

5.3 Tujuan Bimbingan Konseling bagi Remaja

Tujuan bimbingan dan konseling bagi remaja adalah membantu mereka menghadapi berbagai tantangan dalam masa pertumbuhan, terutama dalam hal perkembangan emosional, sosial, akademis, dan karier. Adapun beberapa tujuan utama bimbingan dan konseling untuk remaja adalah (Irine Kherkheulidze, 2024) :

1. Meningkatkan Pemahaman Diri

Konseling membantu remaja untuk lebih mengenali diri mereka sendiri, termasuk kekuatan, kelemahan, minat, bakat, serta aspirasi yang dimiliki. Pemahaman diri ini penting untuk

membantu mereka membuat keputusan yang lebih tepat di masa depan.

2. Mengatasi Masalah Pribadi

Remaja sering menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari, seperti masalah keluarga, konflik dengan teman sebaya, atau tekanan akademis. Bimbingan dan konseling dapat memberikan dukungan emosional dan strategi untuk mengatasi permasalahan ini.

3. Mengembangkan Keterampilan Sosial

Konseling membantu remaja dalam mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bergaul, dan bekerja sama dengan orang lain. Keterampilan sosial yang baik sangat penting untuk membantu mereka beradaptasi di lingkungan sekolah maupun lingkungan sosial lainnya.

4. Menyiapkan Masa Depan Karier

Remaja mulai berpikir tentang pilihan karier dan masa depan mereka. Bimbingan dan konseling membantu mereka mengeksplorasi minat karier, memahami jalur pendidikan atau pelatihan yang diperlukan, serta mempersiapkan langkah-langkah konkret menuju tujuan tersebut.

5. Mengembangkan Kemandirian dan Tanggung Jawab

Bimbingan dan konseling membantu remaja mengembangkan kemandirian dan rasa tanggung jawab dalam mengambil keputusan, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan hidup yang lebih kompleks di masa dewasa.

6. Membantu Mengatasi Tekanan Psikologis dan Stres

Banyak remaja mengalami stres dan tekanan, baik dari lingkungan sekolah, keluarga, atau pergaulan. Konselor dapat membantu mereka menemukan cara-cara yang sehat dan efektif untuk mengatasi tekanan tersebut.

Secara keseluruhan, bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu remaja mencapai potensi maksimal mereka dan menjalani masa remaja dengan lebih sehat dan Bahagia.

5.4 Teknik dan Metode Bimbingan Konseling bagi Remaja

Dalam bimbingan dan konseling bagi remaja, teknik yang digunakan bervariasi sesuai kebutuhan individu, jenis masalah, serta tujuan yang ingin dicapai. Berikut adalah beberapa teknik bimbingan dan konseling yang umum digunakan untuk remaja (Agatha et al., 2023)(Agatha, Dianovi., Damayanti, Siregar., Indi, Mawaddah., Suryaningsih, no date) :

1. Konseling Individu

Tujuan: Membantu remaja menyelesaikan masalah pribadi, seperti stres, tekanan akademis, masalah keluarga, atau masalah hubungan.

Teknik:

Pendekatan Empati: Konselor menunjukkan pemahaman dan penerimaan terhadap perasaan remaja untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi mereka.

Penciptaan Kesadaran Diri: Konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan reflektif agar remaja lebih mengenal diri sendiri.

Solusi Berbasis Klien: Konselor membimbing remaja untuk menemukan solusi atas masalahnya sendiri, tanpa terlalu memaksakan pandangan konselor.

2. Konseling Kelompok

Tujuan: Menyediakan ruang di mana remaja dapat berbagi pengalaman, memperluas perspektif, dan membangun keterampilan sosial.

Teknik:

Diskusi Terstruktur: Setiap anggota kelompok berbagi masalah atau pengalaman, dan anggota lain mendengarkan atau memberikan masukan dengan cara yang konstruktif.

Permainan Peran (Role-Playing): Anggota kelompok memainkan peran untuk melatih keterampilan komunikasi dan empati, serta meningkatkan rasa percaya diri.

Penguatan Positif: Konselor dan anggota kelompok saling memberikan dukungan positif untuk mendorong perasaan saling menghargai dan rasa kebersamaan.

3. Bimbingan Karier

Tujuan: Membantu remaja mengeksplorasi minat karier dan memahami pilihan pendidikan atau pekerjaan yang relevan dengan minat dan bakat mereka.

Teknik:

Tes Minat dan Bakat: Alat tes digunakan untuk mengidentifikasi minat dan kekuatan remaja yang sesuai dengan jalur karier tertentu.

Penyusunan Rencana Karier: Konselor membantu remaja dalam merancang langkah-langkah untuk mencapai tujuan karier jangka panjang, termasuk langkah pendidikan dan pelatihan yang diperlukan.

Konseling Praktik Kerja (Internship Counseling): Konselor membantu remaja memahami manfaat pengalaman kerja atau magang dan cara mendapatkan peluang tersebut.

4. Konseling Keluarga

Tujuan: Membantu memperbaiki hubungan antara remaja dan anggota keluarga, serta menyelesaikan konflik keluarga yang berdampak pada kesejahteraan remaja.

Teknik:

Mediasi Konflik: Konselor bertindak sebagai mediator untuk membantu keluarga menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Komunikasi Terbuka: Konselor mengajarkan teknik komunikasi yang efektif kepada keluarga untuk meningkatkan saling pengertian.

Pemecahan Masalah Bersama: Keluarga dibimbing untuk bersama-sama merumuskan solusi atas masalah yang dihadapi.

5. Teknik Terapi Kognitif-Perilaku (CBT)

Tujuan: Membantu remaja mengubah pola pikir negatif atau perilaku yang merugikan, seperti kecemasan, kurangnya percaya diri, atau perilaku agresif.

Teknik:

Identifikasi Pola Pikir Negatif: Konselor membantu remaja mengenali pikiran negatif yang merugikan dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif.

Latihan Relaksasi dan Manajemen Stres: Teknik seperti pernapasan dalam, meditasi, atau visualisasi untuk mengurangi kecemasan atau stres.

Penetapan Tujuan Kecil: Remaja dibimbing untuk membuat langkah-langkah kecil dan terukur dalam mencapai perubahan perilaku positif.

6. Teknik Psikodrama dan Role-Playing

Tujuan: Meningkatkan pemahaman remaja tentang perasaan mereka sendiri dan orang lain melalui simulasi situasi nyata.

Teknik:

Simulasi Situasi Konflik: Remaja memainkan peran dalam skenario yang relevan dengan situasi yang dihadapi untuk mendapatkan sudut pandang berbeda.

Ekspresi Emosi: Teknik ini membantu remaja mengungkapkan emosi yang mungkin sulit disampaikan dalam situasi nyata, sehingga membantu mereka meredakan stres.

7. Teknik Mindfulness dan Relaksasi

Tujuan: Meningkatkan kesadaran diri, konsentrasi, dan ketenangan, yang membantu remaja mengatasi stres atau kecemasan.

Teknik:

Latihan Pernapasan: Melatih pernapasan yang dalam untuk menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan.

Meditasi: Teknik meditasi sederhana yang diajarkan untuk membantu remaja lebih fokus dan rileks.

Visualisasi Positif: Remaja diminta membayangkan situasi yang damai atau menyenangkan untuk mengurangi perasaan cemas atau stres.

8. Teknik Penguatan Positif dan Penghargaan Diri

Tujuan: Membangun rasa percaya diri dan menghargai pencapaian kecil untuk meningkatkan motivasi remaja.

Teknik:

Pemberian Pujian Terukur: Konselor memberikan pengakuan atas usaha remaja, bukan hanya hasil, untuk membangun rasa percaya diri.

Refleksi Diri Positif: Remaja diajak merenungkan pencapaian atau kemajuan mereka, sehingga lebih fokus pada hal-hal positif yang sudah dilakukan.

Teknik-teknik ini bertujuan untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan menghadapi masalah, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan menyiapkan diri untuk masa depan yang lebih baik.

5.5 Kasus dan Contoh Intervensi

Berikut ini adalah beberapa kasus yang sering dihadapi remaja, beserta contoh intervensi bimbingan dan konseling yang sesuai untuk membantu mereka (Guo, 2024):

1. Kasus: Kesulitan Akademis dan Penurunan Prestasi

Deskripsi: Seorang remaja mengalami penurunan prestasi akademis secara signifikan dan merasa sulit berkonsentrasi di kelas. Ia sering merasa tertekan dan merasa tidak mampu mengatasi beban akademis.

Contoh Intervensi:

Pendekatan Konseling Individu: Konselor membantu remaja memahami penyebab penurunan prestasi, seperti masalah manajemen waktu atau kurangnya motivasi.

Teknik Manajemen Waktu: Konselor mengajarkan teknik mengatur waktu, termasuk membuat jadwal belajar yang realistis dan memberikan tips untuk meningkatkan fokus.

Penguatan Positif: Remaja didorong untuk membuat target-target kecil dan dihargai atas setiap pencapaiannya, untuk meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar.

2. Kasus: Masalah Kecemasan Sosial

Deskripsi: Seorang remaja merasa cemas dan gugup saat berinteraksi dengan orang lain, terutama di lingkungan sekolah. Ia sering menghindari kegiatan yang melibatkan banyak orang dan merasa rendah diri.

Contoh Intervensi:

Teknik Terapi Kognitif-Perilaku (CBT): Konselor membantu remaja mengidentifikasi pola pikir negatif, seperti rasa takut diejek, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan realistis.

Role-Playing: Remaja diajak untuk berlatih situasi sosial tertentu bersama konselor atau teman sebaya. Melalui role-playing, remaja belajar mengatasi rasa gugup saat berbicara di depan orang lain.

Latihan Relaksasi: Konselor mengajarkan teknik pernapasan dan mindfulness untuk membantu mengurangi kecemasan dalam situasi sosial.

3. Kasus: Konflik Keluarga

Deskripsi: Remaja sering merasa tidak dipahami oleh orang tuanya, yang membuatnya sering bertengkar dan merasa tidak nyaman di rumah. Ia merasa tertekan dan mulai menjauh dari keluarga.

Contoh Intervensi:

Konseling Keluarga: Konselor melakukan sesi bersama remaja dan orang tuanya untuk memahami sudut pandang masing-masing dan mengidentifikasi sumber konflik.

Teknik Komunikasi Terbuka: Konselor mengajarkan teknik komunikasi asertif agar remaja dan orang tua bisa saling berbicara tanpa saling menyakiti.

Mediasi dan Pemecahan Masalah: Konselor bertindak sebagai mediator untuk membantu keluarga mencapai kesepakatan tentang aturan atau cara berinteraksi yang lebih sehat dan saling menghargai.

4. Kasus: Kesulitan Menentukan Karier atau Jurusan

Deskripsi: Remaja merasa bingung dalam menentukan pilihan karier atau jurusan di perguruan tinggi. Ia tidak yakin apa minat atau bakatnya, dan merasa cemas tentang masa depannya.

Contoh Intervensi:

Bimbingan Karier dan Tes Minat: Konselor melakukan asesmen minat dan bakat, seperti menggunakan tes inventori

minat karier, untuk membantu remaja mengenali bidang yang sesuai.

Pengembangan Rencana Karier: Konselor membantu remaja merumuskan tujuan karier dan langkah-langkah yang harus diambil untuk mencapainya.

Simulasi Karier: Remaja dapat diberi kesempatan untuk mendapatkan pengalaman kerja singkat atau mengikuti program magang yang sesuai minat, sehingga ia dapat menguji pilihannya.

5. Kasus: Stres dan Tekanan dari Lingkungan Sebaya

Deskripsi: Remaja mengalami tekanan untuk mengikuti perilaku atau aktivitas tertentu agar diterima di lingkungan sosialnya, seperti pergaulan yang negatif atau perilaku berisiko.

Contoh Intervensi:

Pengembangan Keterampilan Sosial: Konselor mengajarkan keterampilan asertif agar remaja bisa mengatakan "tidak" tanpa takut ditolak oleh teman.

Teknik Penguatan Positif: Konselor membantu remaja mengenali dan fokus pada kualitas positif dirinya, meningkatkan rasa percaya diri sehingga tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan.

Pendekatan Terapi Berbasis Nilai: Konselor membantu remaja untuk mengidentifikasi dan memahami nilai-nilai pribadi yang penting bagi mereka, sehingga mereka bisa membuat pilihan yang sesuai dengan prinsip dan keyakinan mereka.

6. Kasus: Masalah Citra Diri dan Kepercayaan Diri Rendah

Deskripsi: Remaja merasa rendah diri dan tidak nyaman dengan penampilan atau kepribadiannya, yang memengaruhi interaksi sosial dan kesejahteraan emosionalnya.

Contoh Intervensi:

Teknik Cognitive Restructuring: Konselor membantu remaja mengidentifikasi pola pikir negatif tentang dirinya sendiri dan menggantinya dengan pandangan yang lebih positif.

Ekspresi Diri melalui Seni (Art Therapy): Remaja diajak untuk mengekspresikan perasaan mereka melalui seni, seperti menggambar atau menulis, yang membantu meningkatkan penghargaan diri dan pemahaman diri.

Penguatan Positif dan Self-Reward: Konselor mengajarkan teknik self-reward untuk mendorong penghargaan diri atas pencapaian kecil, yang secara bertahap dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja.

7. Kasus: Perilaku Agresif atau Emosi Tidak Terkontrol

Deskripsi: Remaja menunjukkan perilaku agresif atau mudah marah, baik di rumah maupun di sekolah, yang menyebabkan masalah dengan orang tua, teman, atau guru.

Contoh Intervensi:

Teknik Manajemen Emosi: Konselor mengajarkan cara-cara untuk mengenali dan mengendalikan emosi, seperti melalui teknik pernapasan atau mindfulness.

Role-Playing Situasi Konflik: Remaja diajak untuk mensimulasikan situasi yang sering menimbulkan kemarahan, dan mencari cara alternatif untuk merespons tanpa agresi.

Penguatan Perilaku Positif: Remaja didorong untuk mengenali perilaku positif dalam mengelola emosi dan diberikan penghargaan atau pujian atas setiap pencapaian tersebut.

8. Kasus: Kecanduan Teknologi atau Media Sosial

Deskripsi: Seorang remaja menghabiskan sebagian besar waktunya menggunakan gadget atau media sosial, yang berdampak pada prestasi akademis, hubungan sosial, dan kesehatan mentalnya.

Contoh Intervensi:

Konseling dan Edukasi tentang Manajemen Waktu: Konselor memberikan panduan kepada remaja untuk mengatur waktu penggunaan teknologi dengan cara yang lebih seimbang.

Identifikasi Dampak Negatif: Konselor mengajak remaja untuk menyadari dampak negatif dari kecanduan teknologi,

seperti menurunnya kualitas tidur atau hilangnya waktu untuk kegiatan produktif.

Penggantian dengan Aktivitas Positif: Konselor membantu remaja menemukan aktivitas atau hobi baru yang lebih produktif dan dapat memberikan manfaat lebih besar, seperti olahraga, seni, atau kegiatan sosial.

Pendekatan bimbingan dan konseling untuk remaja bertujuan untuk membantu mereka mengatasi tantangan secara positif dan produktif, memberikan mereka keterampilan yang akan berguna sepanjang hidup. Setiap intervensi difokuskan pada kebutuhan khusus individu, serta lingkungan sosial dan emosional mereka.

5.6 Penutup

1. Ringkasan dan Kesimpulan

Konseling memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan masa depan remaja. Melalui proses konseling yang tepat, remaja mendapatkan ruang untuk memahami diri, mengatasi masalah, serta mengembangkan keterampilan yang mendukung mereka menjadi individu yang percaya diri, tangguh, dan mandiri. Konseling membantu remaja menghadapi tantangan hidup dengan cara yang sehat, serta mendorong mereka untuk menetapkan tujuan yang sesuai dengan minat dan nilai-nilai pribadi. Dengan dukungan konseling yang berkesinambungan, remaja memiliki peluang lebih besar untuk menjalani kehidupan yang positif dan mencapai potensi maksimal mereka, baik secara pribadi maupun profesional di masa depan.

2. Pesan Bagi Pembaca

Untuk para remaja, ingatlah bahwa setiap tantangan adalah bagian dari perjalanan yang akan membentuk karakter dan membimbing langkah menuju masa depan yang lebih baik. Jangan ragu mencari dukungan dari orang-orang yang peduli—konselor, guru, atau keluarga—karena kalian tidak sendiri. Bagi para konselor dan guru, kalian adalah pilar penting dalam kehidupan para remaja. Teruslah memberikan bimbingan dengan empati dan ketulusan, karena setiap dukungan yang

kalian berikan mampu menjadi cahaya yang memandu mereka dalam menemukan jati diri dan meraih mimpi-mimpi mereka. Bersama, mari kita ciptakan generasi yang tangguh, berkarakter, dan siap menghadapi masa depan dengan optimisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, Dianovi., Damayanti, Siregar., Indi, Mawaddah., Suryaningsih, S. (2022). 2. G. and C. in E.A. from: 10. 55849/wp.v1i2. 9. (no date) 'No Title'.
- Dr. Parmod Kumar (2024) 'Some Ordinary Problems of Adolescence, and Their Solutions', *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(2), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.14928>.
- Guo, R. (2024) 'The relationship between adolescent learning stress and emotional problems, regulatory factors and suggestions for school education', *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 34, pp. 39–44. Available at: <https://doi.org/10.54097/2kx76d70>.
- Haris, H., Haryanto, B. and Oktafia, R. (2020) 'Management and Role of Guidance and Counseling in Educational Institutions for Personal Development of Students : Pengelolaan dan Peran Bimbingan dan Konseling dalam Lembaga Pendidikan untuk Pengembangan Pribadi Siswa', 6, p. 2020.
- Irine Kherkheulidze (2024) 'Sexual Violence : Comparative Overview of', 14(1), pp. 181–195.

BAB 6

BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM SETTING PENDIDIKAN

Oleh Putu Agus Indrawan

6.1 Hakikat Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan

6.1.1 Filosofi dan Tujuan BK dalam Pendidikan

Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan yang bertujuan membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal sesuai dengan potensi dan kebutuhan mereka. Secara filosofis, BK berlandaskan pada pandangan humanistik yang menekankan penghargaan terhadap martabat dan potensi individu. Pendekatan ini menekankan pentingnya memahami peserta didik sebagai individu unik dengan kebutuhan dan aspirasi yang berbeda. Tujuan utama BK dalam pendidikan meliputi:

1. **Pengembangan Pribadi:** Membantu peserta didik mengenali dan mengembangkan potensi diri, membentuk kepribadian yang sehat, serta meningkatkan kepercayaan diri.
2. **Pengembangan Sosial:** Membantu peserta didik dalam berinteraksi sosial, membangun hubungan yang positif, dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.
3. **Pengembangan Akademik:** Membantu peserta didik dalam mengatasi hambatan belajar, merencanakan studi, dan mencapai prestasi akademik yang optimal.
4. **Pengembangan Karier:** Membantu peserta didik dalam memahami minat dan bakat, serta merencanakan karier yang sesuai dengan potensi dan aspirasi mereka.

Menurut Prayitno (2009), BK bertujuan untuk membantu individu mencapai kemandirian dan perkembangan optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya.

6.1.2 Landasan Yuridis Penyelenggaraan BK

Penyelenggaraan BK di Indonesia didasarkan pada berbagai peraturan perundang-undangan yang memberikan legitimasi dan panduan operasional. Landasan yuridis tersebut antara lain:

1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional: Menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia, serta memiliki keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan: Menegaskan bahwa setiap satuan pendidikan wajib memberikan layanan BK kepada peserta didik.
3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah: Mengatur secara spesifik penyelenggaraan layanan BK di sekolah, termasuk prinsip, tujuan, dan pelaksanaan layanan BK.

Landasan yuridis ini memastikan bahwa layanan BK dilaksanakan secara profesional dan sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh pemerintah.

6.1.3 Perkembangan BK di Indonesia

Perkembangan BK di Indonesia telah mengalami transformasi signifikan sejak diperkenalkan pada tahun 1960-an. Pada awalnya, layanan BK lebih difokuskan pada bimbingan karier dan penempatan kerja. Namun, seiring dengan perkembangan kebutuhan peserta didik dan dinamika sosial, layanan BK berkembang mencakup aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier. Implementasi kurikulum 1975 menandai integrasi resmi BK ke dalam sistem pendidikan nasional. Selanjutnya, berbagai kebijakan

dan peraturan dikeluarkan untuk memperkuat peran BK dalam pendidikan, termasuk pengembangan kurikulum BK yang komprehensif dan peningkatan kompetensi konselor melalui pendidikan dan pelatihan profesional.

Menurut Prayitno (2009), perkembangan BK di Indonesia mencerminkan respons terhadap kebutuhan peserta didik dan tuntutan masyarakat akan layanan pendidikan yang lebih baik.

6.1.4 Paradigma BK Komprehensif dalam Setting Pendidikan

Paradigma BK komprehensif menekankan pendekatan holistik dalam layanan BK, yang mencakup berbagai aspek perkembangan peserta didik. Pendekatan ini meliputi:

1. **Layanan Dasar:** Program yang dirancang untuk membantu semua peserta didik dalam mengembangkan keterampilan dasar dan sikap positif.
2. **Layanan Responsif:** Intervensi yang dirancang untuk membantu peserta didik mengatasi masalah atau kebutuhan yang muncul secara tiba-tiba.
3. **Perencanaan Individual:** Membantu peserta didik dalam merencanakan tujuan akademik dan karier sesuai dengan minat dan bakat mereka.
4. **Dukungan Sistem:** Kegiatan yang mendukung implementasi program BK, termasuk kolaborasi dengan guru, orang tua, dan komunitas.

Paradigma ini menekankan pentingnya kolaborasi antara konselor, guru, orang tua, dan komunitas dalam mendukung perkembangan optimal peserta didik. Menurut Gysbers dan Henderson (2000), program BK komprehensif dirancang untuk memenuhi kebutuhan perkembangan semua peserta didik melalui layanan yang terstruktur dan sistematis.

6.2 Transformasi Peran BK dalam Sistem Pendidikan

6.2.1 BK sebagai Integral Sistem Pendidikan

Bimbingan dan Konseling (BK) telah berkembang menjadi komponen esensial dalam sistem pendidikan modern. Peran BK

tidak lagi terbatas pada penanganan masalah individual peserta didik, tetapi juga mencakup pengembangan holistik yang meliputi aspek akademik, pribadi, sosial, dan karier. Integrasi BK dalam kurikulum sekolah bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan optimal peserta didik. Menurut Nursalim (2020), BK harus menjadi bagian integral dari sistem pendidikan untuk memastikan layanan yang komprehensif dan berkelanjutan.

6.2.2 Peran Strategis BK dalam Pencapaian Tujuan Pendidikan

BK memiliki peran strategis dalam mencapai tujuan pendidikan nasional, yaitu mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Melalui layanan BK, peserta didik dibantu untuk:

1. **Mengembangkan Keterampilan Sosial:** BK membantu peserta didik dalam membangun hubungan interpersonal yang positif dan efektif.
2. **Meningkatkan Prestasi Akademik:** BK menyediakan dukungan dalam mengatasi hambatan belajar dan memotivasi peserta didik untuk mencapai prestasi optimal.
3. **Merencanakan Karier:** BK membimbing peserta didik dalam mengenali minat dan bakat, serta merencanakan jalur karier yang sesuai.

Menurut Lestari, Ahman, dan Yustiana (2023), peran strategis BK dalam pendidikan mencakup pengembangan kompetensi peserta didik yang relevan dengan tuntutan era revolusi industri 4.0.

6.2.3 Kolaborasi BK dengan Stakeholder Pendidikan

Efektivitas layanan BK sangat bergantung pada kolaborasi antara konselor dengan berbagai pemangku kepentingan pendidikan, termasuk guru, orang tua, dan komunitas. Kolaborasi ini bertujuan untuk:

1. **Menyelaraskan Tujuan Pendidikan:** Memastikan bahwa semua pihak memiliki pemahaman yang sama mengenai tujuan dan proses pendidikan.
2. **Mendukung Perkembangan Peserta Didik:** Memberikan dukungan yang konsisten dan berkelanjutan bagi perkembangan peserta didik di berbagai lingkungan.
3. **Mengatasi Masalah Secara Komprehensif:** Memungkinkan penanganan masalah peserta didik dengan pendekatan yang holistik dan terkoordinasi.

Menurut Abror, Putri, dan Nadif (2024), kolaborasi antara konselor dan stakeholder pendidikan sangat penting dalam menghadapi tantangan era revolusi industri 4.0.

6.2.4 Tantangan BK di Era Pendidikan 4.0

Era Pendidikan 4.0 ditandai dengan integrasi teknologi digital dalam proses pembelajaran, yang menghadirkan tantangan baru bagi layanan BK, antara lain:

1. **Literasi Digital:** Konselor dituntut untuk memiliki kompetensi dalam memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi dalam layanan BK.
2. **Kesiapan Menghadapi Perubahan:** Konselor harus adaptif terhadap perubahan cepat dalam dunia pendidikan dan kebutuhan peserta didik.
3. **Pengembangan Kompetensi Baru:** Konselor perlu mengembangkan keterampilan baru yang relevan dengan tuntutan era digital, seperti pemanfaatan media sosial dan platform online untuk layanan konseling.

Menurut Lestari et al. (2023), peningkatan kompetensi guru BK sangat penting dalam menghadapi tantangan era revolusi industri 4.0. Selain itu menurut Indrawan (2019) guru BK perlu memiliki kompetensi tambahan antara lain;

1. **Kompetensi Berpikir Kritis:** Guru BK memiliki kemampuan analisa permasalahan dan kebutuhan siswa secara objektif dan mendalam sehingga mampu

menentukan jenis layanan yang tepat untuk diberikan kepada siswa.

2. **Kompetensi Berpikir Kreatif:** Guru BK memiliki kemampuan dalam mengembangkan strategi layanan yang inovatif, memanfaatkan teknologi digital dan media yang relevan dengan kebutuhan generasi digital.
3. **Kompetensi Komunikasi:** Guru BK memiliki kemampuan mendengarkan aktif, mengkomunikasikan secara langsung atau digital.
4. **Kompetensi Kolaborasi:** Guru BK memiliki kemampuan kerjasama dengan stakeholder untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal.

6.3 Manajemen Program BK

6.3.1 Perencanaan Program Berbasis Analisis Kebutuhan

Perencanaan program Bimbingan dan Konseling (BK) yang efektif harus didasarkan pada analisis kebutuhan peserta didik. Analisis ini melibatkan pengumpulan data mengenai karakteristik, permasalahan, dan kebutuhan siswa melalui berbagai metode seperti angket, wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Hasil analisis tersebut menjadi dasar dalam merumuskan tujuan, strategi, dan kegiatan BK yang relevan dan tepat sasaran. Menurut Prayitno (2012), perencanaan program BK yang baik harus memperhatikan kebutuhan nyata peserta didik agar layanan yang diberikan efektif dan efisien.

6.3.2 Perorganisasian Layanan BK

Pengorganisasian layanan BK melibatkan penataan sumber daya manusia, sarana, dan prasarana untuk mendukung pelaksanaan program. Hal ini mencakup pembagian tugas dan tanggung jawab konselor, koordinasi dengan guru mata pelajaran, serta kerjasama dengan orang tua dan komunitas. Struktur organisasi yang jelas dan koordinasi yang baik akan memastikan layanan BK berjalan secara efektif dan efisien. Menurut Suherman (2011), pengorganisasian yang baik akan meningkatkan kualitas layanan BK di sekolah.

6.3.3 Pelaksanaan Program BK Komprehensif

Pelaksanaan program BK komprehensif mencakup berbagai layanan yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan perkembangan peserta didik, antara lain:

1. **Layanan Dasar:** Program yang dirancang untuk membantu semua peserta didik dalam mengembangkan keterampilan dasar dan sikap positif.
2. **Layanan Responsif:** Intervensi yang dirancang untuk membantu peserta didik mengatasi masalah atau kebutuhan yang muncul secara tiba-tiba.
3. **Perencanaan Individual:** Membantu peserta didik dalam merencanakan tujuan akademik dan karier sesuai dengan minat dan bakat mereka.
4. **Dukungan Sistem:** Kegiatan yang mendukung implementasi program BK, termasuk kolaborasi dengan guru, orang tua, dan komunitas.

Menurut Gysbers dan Henderson (2012), program BK komprehensif dirancang untuk memenuhi kebutuhan perkembangan semua peserta didik melalui layanan yang terstruktur dan sistematis.

6.3.4 Evaluasi dan Tindak Lanjut Program

Evaluasi program BK bertujuan untuk menilai efektivitas dan efisiensi layanan yang telah dilaksanakan. Proses evaluasi meliputi pengukuran pencapaian tujuan, penilaian terhadap proses pelaksanaan, serta identifikasi hambatan dan faktor pendukung. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk melakukan perbaikan dan pengembangan program di masa mendatang. Menurut Sukardi (2013), evaluasi yang sistematis dan berkelanjutan akan meningkatkan kualitas layanan BK di sekolah.

6.4 Layanan BK dalam Kurikulum Merdeka

6.4.1 Integrasi BK dalam Pembelajaran

Dalam konteks Kurikulum Merdeka, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) diintegrasikan secara holistik ke dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini bertujuan untuk mendukung

perkembangan kompetensi peserta didik melalui kolaborasi antara guru mata pelajaran dan konselor. Menurut Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2022), integrasi BK dalam pembelajaran melibatkan:

1. **Pengembangan Keterampilan Sosial dan Emosional:** Melalui kegiatan pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan empati, komunikasi efektif, dan pengelolaan emosi.
2. **Penerapan Strategi Pembelajaran Diferensiasi:** Menyesuaikan metode pengajaran sesuai dengan kebutuhan dan potensi individu peserta didik.
3. **Kolaborasi Antarprofesional:** Guru dan konselor bekerja sama dalam merancang dan melaksanakan program yang mendukung kesejahteraan psikologis dan akademik peserta didik.

Integrasi ini memungkinkan layanan BK menjadi bagian tak terpisahkan dari proses pendidikan, sehingga mendukung tercapainya profil Pelajar Pancasila yang diharapkan.

6.4.2 Program Peminatan dan Perencanaan Individual

Kurikulum Merdeka memberikan fleksibilitas bagi peserta didik untuk memilih mata pelajaran sesuai dengan minat dan bakat mereka. Dalam hal ini, layanan BK berperan penting dalam:

1. **Asesmen Minat dan Bakat:** Menggunakan berbagai instrumen untuk mengidentifikasi potensi dan kecenderungan peserta didik.
2. **Konseling Karier:** Memberikan informasi dan bimbingan mengenai berbagai pilihan pendidikan lanjutan dan karier yang sesuai dengan profil individu.
3. **Perencanaan Individual:** Membantu peserta didik merancang rencana belajar yang selaras dengan tujuan jangka panjang mereka.

Menurut Saepuloh (2022), peran konselor dalam perencanaan individual sangat krusial untuk memastikan peserta didik membuat

keputusan yang tepat terkait peminatan dan perencanaan masa depan mereka.

6.4.3 Dukungan Sistem dan Pengembangan Jejaring

Efektivitas layanan BK dalam Kurikulum Merdeka ditunjang oleh dukungan sistem yang kuat dan pengembangan jejaring dengan berbagai pihak terkait. Hal ini meliputi:

1. **Kolaborasi dengan Orang Tua:** Melibatkan orang tua dalam proses bimbingan untuk memastikan konsistensi dukungan di rumah dan sekolah.
2. **Kerja Sama dengan Komunitas dan Industri:** Menghubungkan peserta didik dengan sumber daya eksternal yang dapat mendukung pengembangan karier dan keterampilan mereka.
3. **Penguatan Kapasitas Sekolah:** Melalui pelatihan dan pengembangan profesional bagi konselor dan tenaga pendidik lainnya.

Menurut Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2022), dukungan sistem dan jejaring yang efektif akan meningkatkan kualitas layanan BK dan mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan.

6.4.4 Pemanfaatan Teknologi dalam Layanan BK

Era digital menuntut layanan BK untuk beradaptasi dengan pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi. Pemanfaatan teknologi dalam layanan BK meliputi:

1. **Konseling Daring:** Menggunakan platform online untuk memberikan layanan konseling jarak jauh, yang memungkinkan akses lebih luas bagi peserta didik.
2. **Penggunaan Aplikasi dan Media Sosial:** Sebagai sarana komunikasi, penyebaran informasi, dan edukasi terkait pengembangan diri dan karier.
3. **Sistem Manajemen Informasi:** Untuk mengelola data peserta didik secara efisien dan mendukung pengambilan keputusan berbasis data.

Menurut Sholihah dan Handayani (2020), pemanfaatan teknologi dalam layanan BK dapat meningkatkan efektivitas dan efisiensi layanan, serta menjangkau lebih banyak peserta didik.

6.5 Layanan BK dalam Kurikulum Merdeka

6.5.1 Strategi Belajar dan Motivasi Akademik

Bimbingan dan Konseling (BK) berperan penting dalam membantu peserta didik mengembangkan strategi belajar efektif dan meningkatkan motivasi akademik. Strategi belajar mencakup teknik pengelolaan waktu, metode pencatatan, dan teknik membaca yang efisien. Motivasi akademik, baik intrinsik maupun ekstrinsik, mendorong peserta didik untuk mencapai prestasi optimal. Menurut penelitian oleh Suharni (2021), layanan BK yang terstruktur dapat meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pendekatan individual dan kelompok.

6.5.2 Penanganan Kesulitan Belajar

Kesulitan belajar dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk masalah kognitif, emosional, dan lingkungan. BK menyediakan layanan diagnostik untuk mengidentifikasi penyebab kesulitan belajar dan merancang intervensi yang sesuai. Pendekatan ini melibatkan kolaborasi dengan guru, orang tua, dan profesional lain untuk memastikan dukungan yang komprehensif. Menurut Matondang (2019), upaya guru BK dalam mengatasi kesulitan belajar siswa mencakup bimbingan individu, konseling kelompok, dan program remedial yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

6.5.3 Pengembangan Karier Akademik

BK membantu peserta didik dalam merencanakan jalur akademik yang sesuai dengan minat, bakat, dan tujuan karier mereka. Layanan ini mencakup asesmen minat dan bakat, informasi mengenai berbagai program studi, serta bimbingan dalam proses seleksi dan aplikasi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Menurut penelitian oleh Kumara dan Lutfiyani (2017), strategi BK komprehensif dalam perencanaan karier siswa SMP efektif dalam membantu siswa membuat keputusan akademik yang tepat.

6.5.4 Akselerasi dan Program Khusus

BK berperan dalam mengidentifikasi peserta didik yang memiliki kemampuan unggul dan merancang program akselerasi atau program khusus yang sesuai. Layanan ini memastikan bahwa kebutuhan akademik dan sosial-emosional siswa terpenuhi, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal. Menurut penelitian oleh Trisnani dan Wardani (2016), perilaku bullying di sekolah dapat diminimalkan melalui program BK yang dirancang khusus untuk mendukung siswa dengan kebutuhan khusus.

6.6 BK Dalam Pengembangan Pribadi-Sosial

6.6.1 Pengembangan Kecakapan Hidup

Bimbingan dan Konseling (BK) berperan penting dalam mengembangkan kecakapan hidup (*life skills*) peserta didik, yang mencakup kemampuan adaptif dan positif untuk menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari. Kecakapan hidup meliputi keterampilan personal, sosial, kognitif, dan emosional. Menurut Supriatna (2015), program BK berbasis kecakapan hidup di sekolah dirancang untuk membekali siswa dengan keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan nyata, seperti pengambilan keputusan, pemecahan masalah, komunikasi efektif, dan manajemen emosi.

6.6.2 Penanganan Masalah Pribadi-Sosial

BK menyediakan layanan untuk membantu peserta didik mengatasi masalah pribadi-sosial, seperti konflik interpersonal, tekanan teman sebaya, dan masalah keluarga. Pendekatan yang digunakan meliputi konseling individu, konseling kelompok, dan mediasi. Menurut Harahap (2015), layanan BK pribadi-sosial bertujuan meningkatkan keterampilan hubungan sosial siswa melalui intervensi yang terstruktur dan sistematis.

6.6.3 Program Pencegahan dan Pengembangan

BK juga berfokus pada program pencegahan untuk mencegah munculnya masalah pribadi-sosial di kalangan peserta didik. Program ini mencakup pendidikan karakter, pengembangan keterampilan sosial, dan peningkatan kesadaran diri. Menurut

Hanurawan (2012), strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah melalui program BK dapat mencegah berbagai masalah psikologis dan sosial pada siswa.

6.6.4 Kolaborasi dengan Orang Tua dan Masyarakat

Efektivitas layanan BK dalam pengembangan pribadi-sosial peserta didik sangat dipengaruhi oleh kolaborasi dengan orang tua dan masyarakat. Kerjasama ini meliputi komunikasi rutin, partisipasi dalam program sekolah, dan dukungan terhadap perkembangan siswa di rumah dan lingkungan sosial. Menurut Ardi dan Sukmawati (2017), kolaborasi antara konselor, orang tua, dan masyarakat merupakan kunci dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial siswa di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2017). Social Media and the Quality of Subjective Well-Being: Counseling Perspective in Digital Era. Proceedings of the International Counseling and Education Seminar (ICES 2017).
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2000). Developing and Managing Your School Guidance and Counseling Program (3rd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). Developing and Managing Your School Guidance and Counseling Program (5th ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah. *Psikopedagogia*, 1(1)
- Harahap, E. K. (2015). Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial dalam Meningkatkan Keterampilan Hubungan Sosial Siswa. *Tajdid*, 14(2).
- Indrawan, P. A., Lay, A. E., & Cendana, O. N. (2019). Guidance and counseling teachers' competency perspective in the era of industrial revolution 4.0. *The International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(3), 147-161.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). Panduan Implementasi Bimbingan dan Konseling.
- Kumara, A. R., & Lutfiyani, V. (2017). Strategi Bimbingan dan Konseling Komprehensif dalam Perencanaan Karir Siswa SMP. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2).
- Matondang, A. M. (2019). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa SMP Negeri 7 Padangsidempuan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(1), 45-52.
- Mochamad Nursalim. (2020). Peluang dan Tantangan Profesi Bimbingan dan Konseling di Era Revolusi Industri 4.0. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 31-40. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.14>
- Prayitno. (2009). Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.

- Prayitno. (2012). *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Saepuloh, S. (2022). *Bimbingan dan Konseling dalam Implementasi Kurikulum Merdeka*.
- Sholihah, I. N., & Handayani, T. (2020). Pemanfaatan Teknologi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Tengah Pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2020*, 477-484.
- Suharni, S. (2021). Upaya Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 172-184.
- Suherman, U. (2011). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: UPI Press.
- Sukardi, D. K. (2013). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supriatna, M. (2015). *Program Bimbingan dan Konseling Berbasis Kecakapan Hidup di Sekolah*.

BAB 7

TEKNIK KONSELING ONLINE DAN JARAK JAUH

Oleh Septya Suarja

7.1 Pendahuluan

Media internet, juga dikenal sebagai dunia maya, diciptakan untuk mempermudah pekerjaan manusia atau interaksi dengan orang yang berada di seluruh dunia, karena waktu dan ruang yang tersedia semakin terbatas (Toni Limbong, 2018).

Teknik konseling online dan jarak jauh adalah metode pemberian layanan konseling yang dilakukan melalui media digital, seperti video call, telepon, chat, atau email. Seiring dengan perkembangan teknologi dan kebutuhan akan aksesibilitas layanan psikologis yang lebih luas, konseling online menjadi pilihan yang semakin populer. Teknik ini menawarkan berbagai keunggulan, namun juga menghadirkan tantangan yang harus dipahami oleh konselor dan klien.

7.2 Sejarah Konseling Online

Ketika kemajuan teknologi dan komunikasi muncul, konseling memasuki era baru (Zeng, 2010). Untuk menguasai berbagai keterampilan dalam konteks ini, guru BK atau konselor menghadapi tantangan tersendiri. Konseling sekarang, tidak hanya dilakukan secara langsung di ruang tertutup. Namun dapat dilakukan melalui informasi jarak jauh dengan bantuan teknologi yang disebut e-counseling (Gibson, 2008). E-counseling (electronic counseling) adalah istilah asal dari bahasa Inggris, dan secara singkat berarti proses penyelenggaraan konseling melalui internet pada tahun 1960-1970.

Menurut Koutsonika (2009) perangkat lunak merupakan program memungkinkan konseling online untuk pertama kalinya muncul pada tahun 1960 dan 1970 (Nurussakinah Daulany et al., 2022).

Awal konsep konseling online bermula dengan penggunaan email oleh konselor untuk berkomunikasi dengan klien. Bentuk ini sederhana, tetapi sangat efektif untuk menjembatani jarak antara konselor dan klien. Pada era 1990-an, internet semakin populer dan konseling mulai menggunakan forum diskusi serta layanan pesan instan. Muncul platform berbasis komunitas yang memungkinkan orang berbagi pengalaman dan mendapat dukungan.

Pada era 2000-an peningkatan kecepatan internet membuka jalan untuk konseling berbasis video. Platform seperti skype mulai digunakan oleh konselor untuk melakukan sesi terapi virtual.

Kemunculan aplikasi dan website seperti BetterHelp dan Talkspace membawa konseling online ke level baru. Fitur seperti jadwal fleksibel dalam melaksanakan konseling, memilih konselor, dan waktu obrolan. Dengan adanya media sosial konselor mulai menggunakan media sosial untuk edukasi Kesehatan mental dan komunikasi awal dengan klien.

Awal mulai konseling online mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 2010 seiring dengan peningkatan penetrasi internet. Sarlito Wirawan Sarwono, seorang psikolog ternama Indonesia, menekankan bahwa “teknologi harus dimanfaatkan untuk menjangkau individu yang kesulitan mendapatkan layanan secara langsung”.

Munculnya pandemik COVID-19 mempercepat adopsi konseling online karena pembatasan sosial membuat pertemuan langsung sulit dilakukan. Laporan WHO (2020) menyebutkan bahwa penggunaan layanan Kesehatan mental berbasis digital meningkat hingga 60% selama pandemic. Sehingga pelaksanaan konseling online meningkat signifikan.

7.3 Efektifitas Konseling Online

Konseling online dan jarak jauh adalah layanan konseling yang memanfaatkan teknologi komunikasi untuk menghubungkan konselor dan klien yang berada di lokasi yang berbeda. Metode ini dapat dilakukan melalui berbagai platform, seperti Zoom, Google Meet, WhatsApp, dan aplikasi konseling khusus.

Konseling online telah digunakan oleh penulis dari tahun 2008 hingga sekarang, menurut Ifdil dan Zadrian (2013). Itu cukup efektif jika masalah yang dialami memerlukan solusi segera. Jika hambatan jarak untuk melakukan konseling secara langsung, konseling online adalah alternatif yang baik untuk menyelesaikan masalah.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Finn dan Barak (2010) terhadap 93 konselor pada konseling online menunjukkan yakni sebagian besar konselor puas dengan praktik mereka dan percaya bahwa pelaksanaannya efektif. Selanjutnya, Mansyur et al. (2019) menunjukkan bahwa konseling online telah menjadi salah satu metode yang memudahkan anak muda untuk melakukan konseling.

7.3.1 Faktor Pendukung

1. Mutu SDM (Sumber Daya Manusia)

SDM sangat penting pada proses konseling, terutama konseling online. Apabila kualitas penerimaan dan pengoperasian konseling online baik, kualitas pelaksanaan konseling online juga akan baik. Untuk melakukan konseling online menggunakan teknologi IT, klien dan konselor harus tahu tentang media yang digunakan.

2. Sinyal (jaringan) lancar

Karena konseling online adalah konseling jarak jauh, sangat penting untuk memiliki sinyal internet yang lancar memungkinkan proses konseling dapat berjalan dengan lancar. Dengan jaringan internet yang baik, konseling online dapat berjalan dengan lancar dan efektif.

3. Memilih Kata untuk Konseling

Akan terasa berbeda bagi konselor jika memutuskan untuk menggunakan kata-kata yang mudah dipahami oleh klien

dan konselor untuk mencapai keberhasilan konseling online.

4. Biaya yang Memadai

Konseling online tentunya akan membutuhkan biaya karena memakai internet dan semua alat yang digunakan selama proses konseling online sangat mahal.

7.3.2 Faktor Penghambat

1. Kurangnya Pemahaman antara Konselor dan Klien

Konselor tidak memiliki pengetahuan atau kemampuan khusus dalam berkomunikasi melalui obrolan media serta kurangnya kemampuan untuk menulis teks sehingga pengguna konseling online tidak salah memahaminya.

2. Paket Internet yang Tidak Memenuhi Persyaratan,

Untuk melakukan konseling online, baik konselor maupun klien harus memiliki paket internet agar keduanya dapat terhubung ke internet dan melakukan konseling online melalui berbagai media konseling online.

3. Jaringan Internet yang Tidak Baik: Konseling online sangat bergantung pada jaringan internet, jadi konseling tidak akan berjalan dengan baik jika jaringan internet tidak baik.

4. Kesalahpahaman antara konselor dengan klien, Karena konselor tidak dapat melihat bahasa tubuh klien secara langsung, konsultasi online yang tidak dilakukan secara tatap muka dapat menyebabkan kesalahpahaman antara klien dan konselor.

7.4 Bentuk Konseling Online

Permasalahan yang muncul baik di lingkungan pendidikan maupun di luar pendidikan memerlukan pengentasan yang tepat dan cepat agar dapat diselesaikan dengan baik. Csiernik (2006) menekankan bahwa banyak masalah yang dihadapi oleh siswa atau remaja sering kali berakar dari dunia maya, di mana teknologi informasi dapat menyebabkan isolasi sosial dan menciptakan masalah sosial baru, terutama di kalangan anak-anak dan remaja.

Di era digital, tantangan bagi konselor atau guru bimbingan dan konseling adalah memberikan layanan konseling online kepada

siswa dan masyarakat. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membuka peluang baru dalam bidang konseling (Zeng, 2010).

Ada berbagai istilah yang digunakan untuk menyebut konseling online, seperti e-konseling, e-terapi, e-psikoterapi, konseling internet, konseling web, cybercounseling, psikoterapi internet, dan konseling online (Germain, dkk, 2009). Pelaksanaan layanan e-konseling biasanya didukung oleh perangkat teknologi.

Pelaksanaan konseling secara daring dapat dilakukan melalui dua jenis modalitas, yaitu: *synchronous* dan *asynchronous* (Kraus, dkk, 2011). Prabawa (2021) menjelaskan bahwa modalitas *asynchronous* adalah metode komunikasi dalam konseling daring yang bersifat satu arah, contohnya komunikasi melalui email atau televisi. Sebaliknya, modalitas *synchronous* adalah metode komunikasi yang bersifat dua arah dan saling berinteraksi, seperti melalui telepon, videoconference, atau chat teks (Kraus dkk, 2011).

Anthony dan Nagel (2010) menekankan bahwa secara teknis, pelaksanaan kedua modalitas tersebut memiliki kesamaan, baik dalam tahapan strategi maupun intervensinya. Selain itu, Pasmawati (2016) juga mengemukakan bahwa terdapat beberapa tahapan dalam konseling daring, yaitu:

1. Pada tahap pengantar, proses ini dilakukan dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh klien. Hal ini bertujuan untuk menciptakan hubungan emosional yang baik dan nyaman antara konselor dan klien, sehingga hubungan yang terjalin menjadi lebih fleksibel. Klien diharapkan dapat terbuka dan dengan sukarela menyampaikan permasalahannya kepada konselor. Keterbukaan dan kepercayaan sangat penting untuk dibangun pada tahap pengantar ini.
2. Pada tahap penjajakan, konselor melakukan pendalaman terhadap masalah yang dihadapi klien. Pendalaman ini dapat dilakukan melalui pertanyaan terbuka, refleksi, dorongan minimal, serta berbagai teknik lainnya. Keterampilan konselor sangat diperlukan untuk mengidentifikasi penyebab masalah yang dialami oleh klien.

3. Pada tahap penafsiran, dilakukan analisis terhadap permasalahan yang dihadapi oleh klien, dengan harapan dapat membantu dalam mengidentifikasi isu yang dialami.
4. Selanjutnya, pada tahap penilaian, terdapat tiga kategori penilaian, yaitu: penilaian segera, penilaian jangka pendek, dan penilaian jangka panjang. Penilaian segera difokuskan untuk mendapatkan informasi dan pemahaman baru, mencapai kenyamanan emosional, serta merencanakan kegiatan setelah sesi konseling.

Banyak kalangan merasakan manfaat dari bantuan konseling online, karena upaya ini memberikan kenyamanan bagi klien yang membutuhkan dukungan saat menghadapi masalah yang tidak dapat diselesaikan secara langsung (Prayitno, 2009).

7.5 Asesmen dalam Konseling Online

Mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data atau informasi tentang peserta didik dan lingkungannya untuk mendapatkan pemahaman tentang kondisi mereka dan membangun program bimbingan dan konseling yang sesuai (<http://kbbi.kemendikbud.go.id>).

Tujuan dari penilaian tersebut adalah sebagai berikut: Pertama, tujuan diagnosis adalah proses menentukan masalah atau kondisi saat ini seseorang. Diagnosis dilakukan berdasarkan data yang ada dalam penilaian yang diberikan oleh individu. Misalnya, asesmen Beck Depression Inventory (BDI) dapat digunakan untuk mendiagnosis depresi.

Kedua, tujuan dari ramalan. Prognosis menunjukkan kemungkinan kesembuhan. Misalnya, diputuskan bahwa seseorang yang mengalami depresi berat membutuhkan bantuan. Manfaat tambahan dari asesmen dapat ditemukan dalam bidang penelitian tentang perilaku manusia. Pada penelitian dalam bentuk skripsi, tesis, disertasi, kursus, dan lembaga. Menurut Saifuddin (2020), penetapan penggunaan skala psikologi ini merupakan salah satu persyaratan internal untuk kredibilitas penelitian, bukan hanya dalam bidang ilmu pasti.

Penelitian oleh Aji et al. (2020) menemukan bahwa data asesmen dapat ditemukan dengan cepat. Untuk tetap memfasilitasi layanan BK melalui pemanfaatan media teknologi informatika, layanan asesmen online, terutama konseling, sangat dibutuhkan (Saman dkk, 2020).

Dalam layanan bimbingan dan konseling, pentingnya kegiatan asesmen berfungsi sebagai dasar untuk membuat program yang sesuai dengan kebutuhan. Kesesuaian program dan gambaran kondisi peserta didik serta kondisi lingkungannya dapat membantu mencapai tujuan pelayanan bimbingan dan konseling (Komalasari, Wahyuni, Karsih, 2009).

ABKIN (Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia) membuat kode etik untuk penggunaan asesmen dalam BK, yang memastikan bahwa hanya konselor yang berwenang yang dapat menggunakan dan memahami hasil asesmen. Konselor yang memiliki otoritas yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Tes dilakukan ketika diperlukan informasi lebih lanjut tentang sifat atau karakteristik kepribadian klien digunakan demi kepentingan pelayanan.
2. Konselor harus memberi tahu klien dan orang tua secara akurat tentang alasan penggunaan tes.
3. Konselor harus mematuhi pedoman yang berlaku untuk penggunaan jenis tes ini.
4. Hasil tes harus diperlakukan sama dengan data informasi klien lainnya.
5. Hasil tes hanya dapat diinformasikan kepada pihak lain yang terkait dengan bisnis klien (Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, 2009).

7.6 Keunggulan Konseling Jarak Jauh

Konseling online memiliki beberapa keunggulan yakni:

1. **Aksesibilitas yang Lebih Baik:** Konseling online memungkinkan klien mengakses layanan dari mana saja tidak bertatapan secara langsung; ini sangat bermanfaat yang tinggal di daerah terpencil, memiliki keterbatasan fisik, maupun punya jadwal yang padat.

2. **Efisiensi Waktu dan Biaya:** Konseling jarak jauh menghemat waktu dan biaya yang biasanya digunakan untuk perjalanan ke tempat konselor. Ini juga memudahkan klien dan konselor untuk menyesuaikan jadwal lebih fleksibel.
3. **Privasi yang Lebih Terjaga:** Beberapa klien merasa lebih nyaman karena mereka tidak perlu pergi ke kantor konselor dan bertemu orang lain secara langsung. Konseling dari rumah atau tempat pribadi mereka dapat memberikan rasa aman.
4. **Pilihan Konselor yang Lebih Luas:** Dengan konseling online, klien tidak terbatas pada konselor di kota atau negara mereka saja, tetapi dapat memilih konselor dari berbagai tempat dengan spesialisasi yang mereka butuhkan.

7.7 Tantangan dan Keterbatasan Konseling Online

Walaupun memiliki berbagai keunggulan, konseling online juga memiliki tantangan dan keterbatasan, antara lain:

1. Keterbatasan Koneksi Teknologi:

Masalah teknis seperti gangguan internet atau platform yang tidak berfungsi dengan baik dapat mengganggu sesi konseling. Klien yang tidak familiar dengan teknologi juga mungkin merasa kesulitan dalam menjalani proses konseling.

2. Kurangnya Isyarat Non-verbal:

Konseling tatap muka memungkinkan konselor untuk membaca bahasa tubuh dan isyarat non-verbal yang penting dalam memahami kondisi emosional klien. Dalam konseling online, terutama yang berbasis chat atau email, isyarat non-verbal ini sering kali hilang.

3. Keamanan Data dan Privasi

Ada risiko kebocoran data atau peretasan yang bisa mengganggu privasi klien. Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk menggunakan platform yang aman dan terenkripsi.

4. Keterbatasan Penanganan Kasus Darurat

Dalam situasi darurat, seperti ketika klien memiliki risiko bunuh diri, konselor jarak jauh mungkin menghadapi kesulitan dalam merespons cepat dan memberikan bantuan yang dibutuhkan.

7.8 Teknik dalam Konseling Online

Beberapa teknik yang digunakan dalam konseling online mencakup:

1. ***Cognitive Behavioral Therapy (CBT)***: Teknik ini banyak digunakan dalam konseling online, baik dalam format video maupun chat, karena struktur yang jelas dan pendekatan yang berfokus pada solusi.
2. ***Mindfulness-Based Therapy***: Teknik ini dapat dilakukan secara efektif melalui platform online, di mana klien diajak untuk fokus pada kesadaran diri dan pengelolaan stres.
3. ***Psychoeducation***: Pemberian informasi terkait kesehatan mental melalui platform digital membantu klien untuk lebih memahami masalah mereka dan memberikan mereka alat untuk mengatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthony, K., & Nagek, D. M. (2010). *Therapy online (apractical guide)*. London: Sage.
- Aji, B. S., Nurpitasari, E., Hanum,, dkk. (2020). Pengembangan Asesmen berbasis teknologi untuk keberlangsungan BK ditengah pandemic Covid-19. In *Seminar Nasional Daring IIBKIN 2020* (pp 98-103).
- Budianto, A. E., Hidayah, N & Aziz, A. (2019). Aplikasi cyber counseling dengan mengoptimalkan Whatsapp berbasis komputerisasi mobile. *Kurawal Jurnal Teknologi, Informasi dan Industri*, 2 (2). 182-193.
- Csiernik, R., Furze, P, dkk. (2006). Information technology and social work the dark side or ligt side? *Jurnal of Evidence-Based Social Work*, 3(3-4), 9-25.
- Gibson, R.L & Mitchell, M.H. (2008). *Introduction to Counseling and Guidance*. New York: Macmillan Publisher.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., Karsih. (2009). *Asesmen teknik non tes dalam perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: Indeks.
- Kraus, R., Stricker, G, Speyer, C. (2011). *Online Counseling. A Handbook for Mentalt Healt Professionals*. USA: Elsevier.
- Ifdil, I., Ilyas, A., Churnia, E., Erwinda, L., Zola, dkk. (2017). Pengolahan Alat Ungkap Masalah (AUM) dengan Menggunakan Komputer Bagi Konselor. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 1(1), 17-24.
- Ifdil. (2009). *Pelayanan e-Konseling (Pengolahan Hasil Pengadministrasian Alat*.
- Mansyur, A. (2019). *Konseling Online sebagai Upaya Menangani Masalah Perundungan di Kalangan Anak Muda* . *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*. 29 (2).
- Pasmawati, H. (2016). Cyber Counseling sebagai Metode Pengembangan Layanan Konseling di Era Global. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 16 (2), 34-54.
- Prabawa, A. F. I. (2021), Desember. Konseling Online Berbasis Teks: Keterampilan Gaya dan Sikap Berkomunikasi. In *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling* (Vil. 1, No. 1, pp. 94-105).

- Prayitno.(2009). *Wawasan Profesional Konseling*. Padang: UNP Press.
- Saman, A., dkk.(2020). Asesmen Online Bagi Guru Bimbingan dan Konseling Kabupaten Barru. *In Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*. (Vol. 1, No.2).
- Zeng, W., Yi, C., Chen, H & Xin, R. (2010). *Web peer Counseling system*. Paper presented at the conference on Educational and Information Technology.

BAB 8

INOVASI DAN TREN TERKINI DALAM BIMBINGAN KONSELING

Oleh Arman Bin Anuar

8.1 Pendahuluan

Dalam dekade terakhir, bidang bimbingan konseling mengalami perkembangan pesat yang dipengaruhi oleh dinamika globalisasi, kemajuan teknologi, dan perubahan sosial yang terus berlangsung. Perkembangan ini tidak hanya menciptakan tantangan baru bagi para praktisi, tetapi juga membuka peluang inovatif untuk menjawab kebutuhan individu secara lebih efektif dan inklusif. Di tengah-tengah perubahan ini, muncul tren tekanan akan pentingnya pendekatan berbasis teknologi, konseling multikultural, serta kesadaran terhadap kesehatan mental yang lebih komprehensif dan holistik. Dalam konteks ini, bimbingan konseling tidak lagi hanya berfokus pada intervensi individu, tetapi juga melibatkan komunitas, keluarga, dan bahkan teknologi kecerdasan buatan untuk menciptakan solusi yang lebih adaptif terhadap kebutuhan zaman.

Perubahan global seperti digitalisasi dan peningkatan mobilitas sosial mempengaruhi banyak aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Hal ini menuntut konselor untuk tidak hanya mahir dalam teknik-teknik tradisional, tetapi juga untuk mampu mengintegrasikan teknologi modern dan perspektif multikultural ke dalam praktik mereka. Berbagai inovasi, seperti penggunaan aplikasi digital dalam terapi, konseling berbasis *tele-health*, hingga algoritma kecerdasan buatan untuk mendukung pengambilan keputusan, telah mengubah layanan konseling wajah. Selain itu, pendekatan yang lebih terintegrasi, yang memperhatikan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual, mulai mendapatkan pengakuan

sebagai cara yang lebih holistik dalam membantu klien mencapai kesejahteraan yang optimal.

Tujuan dari bab ini adalah untuk menguraikan berbagai inovasi dan tren terbaru dalam bimbingan konseling, serta bagaimana perubahan ini mempengaruhi pendidikan, pelatihan, dan praktik konselor. Melalui pembahasan ini, akan menawarkan wawasan yang relevan bagi akademisi, praktisi, serta pengambil kebijakan dalam menanggapi tantangan dan peluang yang dihadirkan oleh perkembangan tersebut. Dengan pemahaman yang lebih mendalam terhadap tren dan inovasi ini, diharapkan para konselor mampu memberikan layanan yang lebih tepat guna dan responsif terhadap kebutuhan klien di era yang semakin kompleks.

8.2 Perkembangan Sejarah dan Inovasi dalam Bimbingan Konseling

Bimbingan dan konseling sebagai disiplin ilmu telah melalui perjalanan panjang yang dipengaruhi oleh perkembangan berbagai pendekatan psikologis, sosial, dan kultural. Sejak awal abad ke-20, pendekatan tradisional seperti psikodinamik, kognitif-behavioral, dan humanistik mendominasi praktik konseling, memberikan dasar yang kuat bagi para konselor untuk memahami dan mengintervensi permasalahan psikologis klien (Levendosky et al., 2023). Namun, seiring dengan semakin kompleksnya tuntutan masyarakat modern, pendekatan-pendekatan ini mulai mengalami tantangan, terutama dalam menghadapi klien dari latar belakang budaya yang beragam dan situasi sosial yang terus berubah.

Dalam konteks perkembangan sejarah ini, inovasi dalam bimbingan konseling telah menjadi kunci bagi para praktisi untuk tetap relevan. Salah satu inovasi paling signifikan adalah integrasi teknologi digital dalam layanan konseling. Perkembangan teknologi telah membuka jalan bagi telekonseling, aplikasi kesehatan mental, hingga penggunaan artificial intelligence (AI) dalam proses *assessment* dan pengambilan keputusan (Tutun et al., 2023). Teknologi ini tidak hanya memperluas jangkauan layanan konseling, tetapi juga meningkatkan efisiensi dan akurasi dalam penanganan masalah psikologis. Di sisi lain, inovasi dalam konseling multikultural telah mendorong konselor untuk mengembangkan

keterampilan dan perspektif yang lebih luas dalam memahami klien dengan latar belakang budaya, bahasa, dan nilai-nilai yang beragam (Calloway & Creed, 2022).

Pendekatan multikultural ini menjadi semakin relevan dalam dunia yang semakin terhubung secara global. Dalam beberapa dekade terakhir, globalisasi telah mengubah demografi klien yang dilayani oleh konselor. Hal ini menuntut adanya pendekatan yang lebih inklusif, yang tidak hanya memperhatikan aspek individual, tetapi juga mempertimbangkan faktor sosial, budaya, dan kultural yang membentuk identitas dan pengalaman hidup klien. Dengan demikian, inovasi dalam pendekatan multikultural dan berbasis teknologi telah memungkinkan konselor untuk merespons kebutuhan klien secara lebih fleksibel dan adaptif, sekaligus menjaga relevansi profesi di era modern.

Evolusi pendekatan tradisional dalam bimbingan konseling telah memberikan dasar yang kuat bagi inovasi saat ini, serta bagaimana inovasi tersebut telah memperkaya praktik konseling. Selain itu, bab ini juga akan mengeksplorasi peran teknologi dan pendekatan multikultural dalam menghadapi tantangan-tantangan baru yang dihadapi oleh para konselor di seluruh dunia. Melalui pemahaman ini, para pembaca akan mendapatkan wawasan tentang perkembangan terkini yang membentuk masa depan profesi bimbingan konseling.

8.3 Tren Terkini dalam Bimbingan Konseling

8.3.1 Pendekatan Konseling Berbasis Teknologi

Kemajuan teknologi telah membawa dampak yang mendalam dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia bimbingan dan konseling. Pandemi COVID-19 menjadi katalisator utama dalam mempercepat adopsi teknologi digital dalam pelayanan konseling, yang sebelumnya terhambat oleh keterbatasan geografis dan aksesibilitas. Saat ini, konseling berbasis teknologi termasuk telecounseling, konseling online, dan penggunaan aplikasi kesehatan mental telah menjadi salah satu tren terdepan dalam profesi ini. Teknologi memungkinkan konselor dan klien untuk terhubung dari lokasi yang berbeda, menjawab kebutuhan akan fleksibilitas dan akses yang lebih luas terhadap

layanan kesehatan mental. Hal ini tidak hanya memperluas jangkauan konseling, tetapi juga memberikan peluang baru untuk inovasi dalam intervensi psikologis.

Salah satu bentuk yang paling umum dari konseling berbasis teknologi adalah *tele-counseling*, di mana konselor dan klien berinteraksi melalui platform video call, telepon, atau chat (Imel et al., 2024). Model ini memberikan alternatif yang efisien bagi mereka yang tidak dapat bertatap muka secara langsung, baik karena kendala geografis, fisik, maupun psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa *tele-counseling* tidak hanya meningkatkan akses terhadap layanan konseling, tetapi juga dapat memberikan hasil yang setara dengan konseling tatap muka dalam menangani masalah seperti kecemasan, depresi, dan stres. Dalam konteks ini, teknologi berperan sebagai jembatan antara klien dan konselor, mengatasi batasan jarak dan waktu yang sering menjadi penghalang dalam pemberian layanan.

Selain itu, perkembangan aplikasi kesehatan mental juga telah mengubah lanskap konseling modern. Aplikasi ini dirancang untuk membantu individu mengelola emosi dan masalah psikologis melalui fitur-fitur yang interaktif dan dapat diakses kapan saja, seperti meditasi, pelacakan suasana hati, serta komunikasi dengan konselor profesional. Aplikasi ini memberikan klien kemampuan untuk memantau kesehatan mental mereka sendiri secara mandiri, sambil tetap mendapatkan dukungan dari konselor jika diperlukan. Hal ini menawarkan pendekatan yang lebih klien-sentris di mana individu memiliki kontrol lebih besar atas proses pemulihan mereka, sekaligus memastikan konselor dapat memberikan intervensi yang tepat waktu.

Namun, meskipun teknologi menawarkan berbagai manfaat, penerapannya dalam bimbingan dan konseling juga menimbulkan tantangan yang harus dipertimbangkan secara cermat. Isu-isu seperti privasi, keamanan data, dan kualitas interaksi menjadi fokus utama dalam diskusi etis dan profesional mengenai konseling berbasis teknologi. Konselor perlu mengembangkan keterampilan baru dan menyesuaikan pendekatan mereka agar sesuai dengan dinamika konseling online, serta memastikan bahwa mereka tetap mematuhi standar etika yang tinggi. Lebih jauh lagi, pengembangan

kebijakan dan regulasi yang mendukung praktik konseling berbasis teknologi menjadi semakin penting untuk menjaga kualitas layanan dan melindungi hak-hak klien.

Dengan adanya transformasi ini, penting bagi komunitas akademik dan praktisi konseling untuk terus mengeksplorasi dan mengembangkan penelitian berbasis bukti terkait efektivitas dan tantangan dari pendekatan ini. Konseling berbasis teknologi memiliki potensi besar untuk menjadi bagian integral dari layanan kesehatan mental di masa depan, tetapi hanya dengan pemahaman yang mendalam dan pendekatan yang hati-hati, inovasi ini dapat diimplementasikan secara efektif.

8.3.2 Konseling Multikultural dan Inklusif

Dalam konteks masyarakat global yang semakin beragam, konseling multikultural dan inklusif telah menjadi elemen penting dalam pengembangan praktik bimbingan dan konseling (Tanaka-Matsumi, 2022). Konselor dihadapkan pada kebutuhan untuk memahami dan menghargai perbedaan budaya, etnis, agama, orientasi seksual, dan latar belakang sosial yang dimiliki oleh klien. Pendekatan ini berakar pada kesadaran bahwa keberagaman budaya bukan sekadar aspek pasif, tetapi berperan penting dalam membentuk identitas, persepsi, dan dinamika psikologis klien. Dalam era di mana pergerakan manusia lintas negara semakin meningkat dan kesadaran akan hak-hak individu semakin berkembang, konselor dituntut untuk memiliki kepekaan budaya dan beradaptasi dengan kebutuhan unik klien dari berbagai latar belakang.

Konseling multikultural menekankan pentingnya konselor tidak hanya memiliki pengetahuan teoritis tentang perbedaan budaya, tetapi juga kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam interaksi terapeutik. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kesadaran akan konteks budaya klien dapat meningkatkan efektivitas intervensi dan memperkuat hubungan terapeutik antara konselor dan klien. Oleh karena itu, konselor perlu mengembangkan kompetensi multikultural, yang mencakup pemahaman tentang dinamika budaya, keterampilan intervensi yang sensitif terhadap budaya, serta sikap empati terhadap

pengalaman unik klien. Pemahaman ini memungkinkan konselor untuk menyesuaikan pendekatan konseling yang lebih sesuai dengan realitas kehidupan klien, serta menghindari pendekatan yang bersifat homogen atau generalis.

Selain kepekaan budaya, konseling inklusif berfokus pada upaya untuk mengakomodasi perbedaan gender, orientasi seksual, disabilitas, dan faktor lainnya yang dapat mempengaruhi pengalaman individu dalam proses konseling. Konselor diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang aman dan menerima bagi semua klien, terlepas dari identitas dan latar belakang mereka. Inklusivitas dalam konseling bukan hanya tentang menghindari diskriminasi, tetapi juga secara aktif merangkul perbedaan, memastikan bahwa setiap individu merasa didengar dan dihargai. Hal ini membutuhkan keterampilan interpersonal yang kuat serta sikap tanpa prasangka yang berfokus pada penghormatan terhadap otonomi dan martabat klien.

Pendekatan multikultural dan inklusif tidak hanya memperkaya pengalaman konseling, tetapi juga menjadi landasan etis bagi profesi ini. Dalam dunia yang semakin kompleks, kemampuan untuk memahami dan merespons perbedaan budaya dan sosial dengan cara yang adaptif menjadi esensial untuk keberhasilan praktik konseling. Konselor yang tidak memiliki kompetensi multikultural yang memadai dapat berisiko tidak memahami sepenuhnya kebutuhan klien, yang dapat menghambat proses terapi. Dengan demikian, penting bagi konselor untuk terus memperbarui pengetahuan mereka melalui pendidikan, pelatihan, dan refleksi diri yang berkelanjutan guna mengatasi bias dan prasangka yang tidak disadari.

8.3.3 Konseling Trauma dan Pemulihan

Trauma psikologis telah menjadi salah satu fokus utama dalam bidang kesehatan mental, terutama karena meningkatnya kesadaran tentang dampak jangka panjang yang dapat ditimbulkan oleh pengalaman traumatis terhadap kesejahteraan individu. Trauma tidak hanya memengaruhi kesehatan mental secara langsung, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan emosional, perilaku, dan fisik yang kompleks. Dalam konteks ini,

pengembangan pendekatan konseling yang khusus berfokus pada trauma menjadi semakin relevan dan mendesak. Salah satu metode yang banyak diterapkan adalah *Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy* (TF-CBT), yang telah terbukti efektif dalam membantu individu, terutama anak-anak dan remaja, mengatasi dampak trauma (Bragesjö, 2024). Pendekatan ini menawarkan struktur yang komprehensif dalam membantu klien mengenali dan mengelola gejala trauma, serta mempromosikan pemulihan emosional yang berkelanjutan.

Pendekatan berbasis trauma tidak hanya mencakup strategi intervensi khusus, tetapi juga melibatkan perspektif yang lebih luas dalam memahami dampak psikologis trauma, baik pada tingkat individu maupun kolektif. Pendekatan trauma-informasi (trauma-informed care) menekankan pentingnya sensitivitas dan kehati-hatian dalam bekerja dengan klien yang mengalami trauma, guna memastikan bahwa proses konseling tidak secara tidak sengaja memperburuk pengalaman traumatis yang ada. Konselor dituntut untuk memiliki pemahaman mendalam tentang bagaimana trauma memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak. Hal ini menuntut pendekatan yang lembut dan suportif, di mana klien diberi ruang untuk membangun kembali rasa kontrol dan kepercayaan diri mereka yang mungkin hilang akibat trauma.

Krisis global seperti pandemi COVID-19, bencana alam, konflik, dan kekerasan sistemik telah memperkuat urgensi dari pendekatan konseling berbasis trauma ini. Banyak individu yang mengalami trauma akibat kejadian-kejadian tersebut memerlukan dukungan jangka panjang untuk memulihkan kesejahteraan psikologis mereka. Misalnya, dampak psikologis dari pandemi telah mengakibatkan peningkatan signifikan dalam kasus kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) di berbagai populasi. Dalam kondisi ini, konselor tidak hanya perlu membantu klien mengatasi trauma yang disebabkan oleh pengalaman traumatik secara langsung, tetapi juga perlu memberikan dukungan dalam menghadapi stres kronis yang ditimbulkan oleh situasi global yang penuh ketidakpastian.

Pemulihan trauma dalam konteks konseling menuntut pendekatan yang holistik, di mana konselor harus

mempertimbangkan berbagai aspek kehidupan klien yang mungkin terdampak oleh trauma, termasuk aspek emosional, sosial, dan fisik. Penggunaan teknik-teknik seperti *mindfulness*, regulasi emosi, dan pemberdayaan klien menjadi penting dalam membantu klien mengelola respons traumatis mereka dengan lebih baik. Selain itu, pendekatan berbasis komunitas juga semakin banyak diakui sebagai cara yang efektif untuk membantu proses pemulihan trauma secara kolektif, terutama di kalangan populasi yang terdampak oleh bencana atau konflik. Dengan menekankan pemulihan yang bersifat komprehensif, pendekatan konseling trauma-informasi berusaha menciptakan ruang yang aman di mana klien dapat memulihkan keseimbangan psikologis mereka dan melanjutkan kehidupan dengan rasa kendali yang lebih besar atas diri mereka.

8.3.4 Konseling Berbasis Mindfulness

Dalam beberapa dekade terakhir, *mindfulness* telah muncul sebagai pendekatan yang semakin populer dalam bimbingan dan konseling, terutama dalam membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan emosi negatif (Correia et al., 2023). *Mindfulness*, yang dapat diterjemahkan sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi, telah diintegrasikan dalam berbagai modalitas terapi dengan tujuan membantu klien memahami dan merespons pengalaman mereka secara lebih adaptif. Akar dari pendekatan *mindfulness* sendiri berasal dari tradisi meditasi Timur, khususnya Buddhisme, namun dalam konteks psikologi modern, teknik ini telah dikembangkan dan diadaptasi menjadi intervensi terapeutik yang ilmiah dan berbasis bukti.

Salah satu pendekatan *mindfulness* yang paling dikenal dalam konseling adalah *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, yang dirancang untuk membantu individu mengurangi stres melalui latihan meditasi kesadaran. MBSR telah banyak diterapkan dalam berbagai konteks klinis dan non-klinis, menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Melalui pelatihan *mindfulness*, klien diajarkan untuk lebih fokus pada perasaan, pikiran, dan sensasi fisik yang muncul di dalam tubuh mereka tanpa

memberikan penilaian, sehingga mereka dapat merespons situasi sulit dengan cara yang lebih bijaksana dan tidak reaktif.

Keefektifan mindfulness dalam konteks konseling terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran diri klien. Dalam kehidupan sehari-hari yang sering kali penuh dengan tekanan dan distraksi, banyak individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola respons emosional mereka, yang sering kali menyebabkan peningkatan kecemasan dan stres. Melalui latihan mindfulness, klien belajar untuk memusatkan perhatian mereka pada momen saat ini, mengurangi pola-pola berpikir yang rumit dan destruktif. Hal ini memungkinkan mereka untuk memiliki jarak emosional yang lebih sehat dari stresor yang mereka alami, sehingga memungkinkan pemulihan yang lebih cepat dan adaptif dari kondisi emosional yang sulit.

Studi-studi empiris juga mendukung bahwa meditasi mindfulness tidak hanya berfungsi sebagai metode relaksasi, tetapi juga sebagai alat untuk meningkatkan kapasitas kognitif dan kesejahteraan psikologis. Dalam berbagai penelitian, mindfulness telah terbukti mengurangi gejala psikologis yang berkaitan dengan kecemasan, depresi, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), serta meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan subjektif. Hal ini menjadikan mindfulness sebagai salah satu intervensi yang efektif dalam penanganan masalah emosional dan mental yang kompleks, baik di kalangan populasi klinis maupun non-klinis.

8.3.5 Pendekatan Holistik dalam Konseling

Pendekatan holistik dalam konseling telah berkembang sebagai respons terhadap kebutuhan untuk melihat individu secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual (Patel & Mancuso, 2023). Pendekatan ini menekankan bahwa kesejahteraan manusia tidak dapat dipisahkan menjadi elemen-elemen terisolasi, melainkan harus dilihat sebagai sebuah kesatuan yang saling memengaruhi. Konselor yang menggunakan pendekatan ini menyadari bahwa masalah psikologis yang dialami klien sering kali terkait dengan faktor-faktor lain, seperti kesehatan fisik, hubungan sosial, dan keseimbangan spiritual. Oleh karena itu,

intervensi yang berfokus pada satu aspek saja cenderung tidak memadai untuk menghasilkan perubahan yang berkelanjutan.

Pendekatan holistik juga mengakui bahwa setiap individu memiliki latar belakang yang unik, sehingga memerlukan pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan mereka secara menyeluruh. Misalnya, masalah kesehatan mental yang dialami seseorang mungkin dipicu oleh gaya hidup yang tidak sehat, atau faktor sosial seperti isolasi dan kurangnya dukungan sosial. Konselor yang berorientasi holistik akan memperhitungkan semua elemen ini dalam perencanaan intervensi, memastikan bahwa klien mendapatkan dukungan yang tidak hanya memperbaiki kondisi psikologis mereka, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara umum.

Seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental yang integral, pendekatan holistik dalam konseling semakin mendapatkan perhatian. Banyak klien kini menyadari bahwa kesejahteraan mental tidak dapat dipisahkan dari aspek lain dalam hidup mereka. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya individu yang mencari terapi yang mencakup dimensi fisik dan spiritual, seperti meditasi, yoga, atau perubahan gaya hidup yang sehat. Pendekatan holistik juga sering kali melibatkan kerjasama dengan profesional lain, seperti dokter, ahli nutrisi, atau pelatih fisik, guna menciptakan rencana perawatan yang komprehensif dan berkesinambungan.

8.4 Inovasi dalam Pendidikan dan Pelatihan Konselor

Pendidikan dan pelatihan konselor telah mengalami transformasi signifikan yang dipicu oleh kemajuan teknologi, tuntutan masyarakat yang semakin kompleks, serta kebutuhan akan konselor yang lebih terampil dan responsif terhadap perubahan global. Inovasi dalam pendidikan dan pelatihan konselor tidak hanya mengubah cara konselor masa depan dipersiapkan, tetapi juga memperkaya keterampilan mereka dengan pendekatan yang lebih holistik dan inklusif (Dunn et al., 2022). Kurikulum berbasis teknologi, pengembangan keterampilan multikultural, serta

pelatihan yang lebih adaptif terhadap kebutuhan zaman merupakan beberapa aspek utama dari perubahan ini.

Salah satu inovasi paling penting adalah integrasi teknologi dalam proses pendidikan konselor. Teknologi digital telah memungkinkan pengembangan program pelatihan yang lebih fleksibel dan efisien, termasuk melalui pembelajaran jarak jauh, simulasi virtual, dan penggunaan *augmented reality* (AR). Konselor kini dapat berlatih dalam skenario yang lebih realistis melalui simulasi berbasis AR, di mana mereka dapat menghadapi situasi konseling yang kompleks tanpa risiko bagi klien nyata. Hal ini tidak hanya meningkatkan kompetensi praktis para calon konselor, tetapi juga memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja yang semakin didorong oleh teknologi, seperti konseling *online* dan *telekonseling*.

Selain inovasi teknologi, pendidikan konselor juga mengalami pergeseran paradigma menuju kurikulum yang lebih responsif terhadap keberagaman budaya. Dengan semakin beragamnya populasi klien, kebutuhan akan konselor yang memiliki sensitivitas budaya menjadi sangat penting. Pendidikan dan pelatihan konselor kini lebih menekankan pada pengembangan kompetensi multikultural, yang meliputi pemahaman tentang nilai, norma, dan dinamika kekuasaan dalam berbagai budaya. Program pelatihan ini dirancang untuk menghasilkan konselor yang tidak hanya mampu bekerja secara efektif dalam berbagai konteks budaya, tetapi juga peka terhadap masalah ketidakadilan sosial dan inklusi.

Di sisi lain, inovasi dalam pendidikan konselor juga mencakup pengembangan keterampilan kepemimpinan dan *soft skills* yang lebih luas. Dengan semakin kompleksnya tantangan kesehatan mental di era modern, konselor dituntut untuk menjadi pemimpin yang tangguh dalam berbagai konteks, mulai dari sekolah, komunitas, hingga organisasi yang lebih luas. Oleh karena itu, pendidikan konselor kini semakin berfokus pada pengembangan kemampuan interpersonal, keterampilan komunikasi, dan kemampuan kepemimpinan strategis yang diperlukan untuk memimpin perubahan di lingkungan profesional mereka.

Bab ini akan membahas bagaimana inovasi dalam teknologi, kurikulum *multikultural*, dan pengembangan *soft skills* telah berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pendidikan konselor. Dengan memahami inovasi-inovasi ini, para pembaca diharapkan dapat memperoleh wawasan tentang bagaimana pendidikan dan pelatihan konselor dapat beradaptasi dengan tantangan zaman serta mempersiapkan konselor masa depan untuk memberikan layanan yang lebih profesional dan responsif terhadap kebutuhan klien yang beragam.

8.5 Tantangan dan Masa Depan Bimbingan Konseling

Seiring dengan perkembangan pesat dalam inovasi dan praktik bimbingan konseling, tantangan-tantangan baru juga bermunculan, menuntut respons yang cermat dari para profesional di bidang ini. Kemajuan teknologi, peningkatan keragaman populasi klien, serta perubahan sosial dan budaya yang dinamis menghadirkan kompleksitas yang belum pernah dihadapi sebelumnya. Sementara inovasi teknologi dan pendekatan baru dalam konseling membawa manfaat besar, mereka juga memunculkan pertanyaan penting terkait etika, aksesibilitas, dan kesetaraan dalam layanan konseling. Tantangan-tantangan ini mengisyaratkan bahwa masa depan bimbingan konseling tidak hanya bergantung pada adaptasi terhadap teknologi, tetapi juga pada kemampuan profesi ini untuk tetap memegang teguh prinsip-prinsip etis dan inklusivitas.

Salah satu tantangan utama adalah masalah etis dan hukum yang muncul akibat integrasi teknologi dalam praktik konseling (Edwards-Stewart et al., 2019). Penggunaan platform digital, aplikasi kesehatan mental, serta kecerdasan buatan (AI) dalam proses assessment dan intervensi menimbulkan kekhawatiran tentang privasi, kerahasiaan data, dan pengambilan keputusan yang berbasis algoritma. Meskipun teknologi ini menawarkan efisiensi dan akses yang lebih luas, ada risiko terkait dengan potensi penyalahgunaan data klien, pelanggaran privasi, serta kemungkinan keputusan yang diambil oleh AI yang kurang memahami nuansa kompleksitas emosional dan kultural dari klien. Oleh karena itu,

konselor modern harus tidak hanya terampil dalam menggunakan teknologi, tetapi juga waspada terhadap tantangan etis yang menyertainya.

Selain tantangan etis, kesenjangan akses terhadap layanan konseling tetap menjadi isu yang mendesak. Di banyak negara, terutama di wilayah-wilayah terpencil atau dengan sumber daya terbatas, akses terhadap layanan kesehatan mental masih sangat minim. Meskipun telekonseling dan aplikasi digital membuka jalan bagi peningkatan aksesibilitas, hambatan seperti literasi digital, infrastruktur teknologi yang tidak memadai, serta biaya yang tinggi tetap menjadi penghalang bagi banyak individu untuk mendapatkan layanan yang mereka butuhkan. Dalam konteks ini, penting bagi para praktisi dan pembuat kebijakan untuk mengeksplorasi solusi yang dapat memastikan kesetaraan akses, terutama bagi kelompok-kelompok marjinal yang sering kali tidak terjangkau oleh perkembangan teknologi terbaru.

Masa depan bimbingan konseling juga diprediksi akan semakin dipengaruhi oleh kemajuan ilmu saraf dan kecerdasan buatan. Dengan berkembangnya pemahaman kita tentang otak manusia dan perilaku, ilmu saraf mulai memberikan kontribusi besar dalam merancang intervensi yang lebih efektif dan berbasis bukti. Demikian pula, peran AI yang semakin luas dalam memproses data dan menganalisis pola-pola psikologis dapat membantu konselor dalam mengidentifikasi masalah secara lebih cepat dan akurat. Namun, perkembangan ini juga harus diseimbangkan dengan kebutuhan untuk menjaga sentuhan manusiawi dalam praktik konseling, di mana hubungan empatik antara konselor dan klien tetap menjadi elemen kunci dari proses terapeutik.

Bab ini akan membahas tantangan-tantangan etis, kesetaraan akses, dan prediksi perkembangan masa depan dalam bimbingan konseling, serta bagaimana para konselor dan institusi dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi era yang semakin kompleks ini. Dengan memahami tantangan dan peluang masa depan, profesi bimbingan konseling diharapkan dapat terus berkembang dan memberikan layanan yang relevan dan berkelanjutan bagi masyarakat global yang terus berubah.

8.6 Rekomendasi untuk Praktisi dan Peneliti

Dalam menghadapi dinamika dan perubahan yang terus berlangsung dalam bidang bimbingan konseling, penting bagi praktisi dan peneliti untuk tetap responsif terhadap tantangan yang ada serta memanfaatkan peluang inovasi yang muncul. Pengembangan profesi bimbingan konseling tidak hanya memerlukan adaptasi terhadap teknologi baru dan pendekatan multikultural, tetapi juga komitmen yang berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas layanan yang diberikan kepada klien. Oleh karena itu, rekomendasi untuk praktisi dan peneliti tidak hanya harus mencakup pemahaman tentang tren terkini, tetapi juga langkah-langkah strategis yang dapat diambil untuk memperkuat fondasi etis dan keilmuan dalam praktik konseling (Sheather et al., 2022).

Bagi para praktisi, salah satu rekomendasi utama adalah memperkuat kompetensi teknologis dan multikultural. Di era digital saat ini, konselor dituntut untuk mampu menggunakan teknologi dalam menyediakan layanan yang lebih cepat dan efisien, seperti telekonseling dan aplikasi berbasis kecerdasan buatan. Namun, penting untuk diingat bahwa penggunaan teknologi dalam konseling juga harus disertai dengan pemahaman yang mendalam tentang etika digital, terutama terkait dengan privasi dan keamanan data klien. Selain itu, kompetensi multikultural harus menjadi bagian integral dari pelatihan dan praktik konselor, mengingat semakin beragamnya populasi klien yang dihadapi. Praktisi perlu terus mengembangkan keterampilan mereka dalam memahami dan menghargai latar belakang budaya yang berbeda, serta menangani permasalahan yang berkaitan dengan identitas sosial, agama, ras, dan gender.

Di sisi lain, para peneliti di bidang bimbingan konseling juga memiliki peran penting dalam mendorong inovasi dan menyediakan landasan ilmiah yang kuat bagi perkembangan praktik konseling. Penelitian yang berbasis bukti (evidence-based) sangat diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai pendekatan baru, termasuk teknologi digital, konseling berbasis AI, serta metode intervensi yang lebih holistik. Penelitian juga dapat berkontribusi dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan kritis terkait keadilan

sosial dan inklusi dalam layanan konseling, khususnya di era yang semakin terhubung secara global. Oleh karena itu, penting bagi para peneliti untuk terlibat dalam kolaborasi lintas disiplin yang dapat memperkaya perspektif ilmiah dan menawarkan solusi inovatif untuk tantangan praktis yang dihadapi di lapangan.

Rekomendasi lainnya adalah memperkuat kolaborasi antara akademisi, praktisi, dan pembuat kebijakan. Dengan demikian, kebijakan yang diterapkan dalam konteks bimbingan konseling dapat didasarkan pada bukti ilmiah dan praktik terbaik, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas dan aksesibilitas layanan bagi masyarakat luas. Kolaborasi ini juga penting dalam membentuk kebijakan yang dapat menjawab isu-isu kontemporer, seperti kesehatan mental di lingkungan kerja, tantangan kesehatan mental akibat pandemi, serta kebutuhan akan intervensi yang lebih sensitif secara budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bragesjö, M. (2024). Rethinking the effectiveness of trauma-focused psychological treatments for PTSD. *The Lancet Psychiatry*, 11(2), 83–85.
- Calloway, A., & Creed, T. A. (2022). Enhancing CBT consultation with multicultural counseling principles. *Cognitive and Behavioral Practice*, 29(4), 787–795. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2021.05.007>
- Correia, P., Quaresma, C., Morais, P., Fonseca, M., Vigário, R., & Quintão, C. (2023). Effects of mindfulness-based stress reduction meditation on the emotional reaction to affective pictures assessed by electrodermal activity. *Biomedical Signal Processing and Control*, 86, 105314. <https://doi.org/10.1016/j.bspc.2023.105314>
- Dunn, M., Chambers, C., Cho, J., & Cheng, M. (2022). Future counselors' voices: A qualitative investigation of microaggression training. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 50(4), 238–255. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12260>
- Edwards-Stewart, A., Alexander, C., Armstrong, C. M., Hoyt, T., & O'Donohue, W. (2019). Mobile applications for client use: Ethical and legal considerations. *Psychological Services*, 16(2), 281.
- Imel, Z. E., Tanana, M. J., Soma, C. S., Hull, T. D., Pace, B. T., Stanco, S. C., Creed, T. A., Moyers, T. B., & Atkins, D. C. (2024). Mental Health Counseling From Conversational Content With Transformer-Based Machine Learning. *JAMA Network Open*, 7(1), e2352590–e2352590. <https://doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.52590>
- Levendosky, A. A., Turchan, J. E., Luo, X., & Good, E. (2023). A re-introduction of the psychodynamic approach to the standard clinical psychology curriculum. *Journal of Clinical Psychology*, 79(10), 2439–2451. <https://doi.org/10.1002/jclp.23551>
- Patel, P., & Mancuso, A. (2023). A holistic approach to physical and mental health: associations between chronic disease and psychiatric conditions. *Psychology, Health & Medicine*, 28(6),

1421–1429.

<https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2088815>

Sheather, J., Apunyo, R., DuBois, M., Khondaker, R., Noman, A., Sadique, S., & McGowan, C. R. (2022). Ethical guidance or epistemological injustice? The quality and usefulness of ethical guidance for humanitarian workers and agencies. *BMJ Global Health*, 7(3), e007707.

<https://doi.org/10.1136/bmjgh-2021-007707>

Tanaka-Matsumi, J. (2022). Counseling across cultures: A half-century assessment. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53(7–8), 957–975.

<https://doi.org/10.1177/00220221221111810>

Tutun, S., Johnson, M. E., Ahmed, A., Albizri, A., Irgil, S., Yesilkaya, I., Ucar, E. N., Sengun, T., & Harfouche, A. (2023). An AI-based decision support system for predicting mental health disorders. *Information Systems Frontiers*, 25(3), 1261–1276.

<https://doi.org/10.1007/s10796-022-10282-5>

BIODATA PENULIS



Diah Retno Ningsih, M.Pd., CH., CHt
Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

BIODATA PENULIS



Dina Ervina, M.Pd.

Dina Ervina, M.Pd. Lahir di Pangkal Pinang pada tanggal 26 Oktober 1994, dari ayah Muhammad Sobri dan Ibu Padarlina. Suami penulis Bernama Joko Andi Khoiruman dan baru mempunyai anak dua Bernama Muhammad Ghazi Alfarabi dan Muhammad Zhio El Haque. Saat ini penulis merupakan Dosen Tetap Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam disalah satu perguruan tinggi Universitas Islam Nusantara Al-Azhaar Lubuklinggau.

Penulis menempuh Pendidikan s-1 di Universitas Bengkulu dengan mengambil jurusan Bimbingan dan Koseling pada tahun 2012-2016, lalu penulis melanjutkan Pendidikan magister di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung pada Tahun 2017-2019.

Penulis biasa mengampuh mata kuliah Psikologi Umum, Psikologi Perkembangan, Layanan Konseling, Manajemen Konseling, dan Kurikulum Konseling. Penulis juga menjabat sebagai kepala Laboratorium BK di Universitas Islam Nusantara Al-Azhaar Lubuklinggau.

BIODATA PENULIS



M. Yunus Sudirman, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Enrekang

M. Yunus Sudirman, S.Pd., M.Pd., Penulis lahir di Enrekang tanggal 04 Juli 1994. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Enrekang. Menyelesaikan pendidikan S2 pada Prodi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Malang. Penulis menekuni bidang Kependidikan.

Email Penulis: myunuss064@gmail.com // wajib diisi untuk mengirim buku digital dan sertifikat

BIODATA PENULIS



Ainul Fahmi S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo

Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Luar Biasa di Universitas Negeri Makassar. dan melanjutkan S2 pada Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Makassar.

BIODATA PENULIS



Putu Agus Indrawan, M.Pd.

Dosen Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan
Universitas Nusa Cendana

Dosen, Penulis, dan Praktisi Manajemen Bimbingan Konseling

Lahir di Buleleng, Bali, pada 30 September 1989, Putu Agus Indrawan adalah seorang akademisi dan praktisi di bidang Bimbingan dan Konseling yang berdedikasi. Saat ini, ia menjabat sebagai dosen tetap di Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Nusa Cendana (Undana).

Perjalanan pendidikan Penulis dimulai dari Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha), Bali, di mana ia meraih gelar Sarjana. Semangatnya untuk berbagi ilmu membawa Penulis mengikuti program SM3T (Sarjana Mendidik di Daerah Terdepan, Terluar, dan Tertinggal) pada tahun 2011, dengan penempatan di Amfoang Barat Laut, Kabupaten Kupang. Pengalaman ini memperkuat komitmennya terhadap pendidikan di daerah terpencil.

Pada tahun 2012, Penulis berhasil menyelesaikan Pendidikan Profesi Guru (PPG) Prajabatan. Tahun berikutnya, ia menerima beasiswa untuk melanjutkan studi magister (S2) di Universitas Negeri Malang (UM), mendalami bidang Bimbingan dan

Konseling, khususnya pengembangan manajemen BK, yang menjadi fokusnya hingga saat ini.

Karier akademik Penulis dimulai sebagai dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Borneo Tarakan, pada tahun 2016 hingga 2018. Pada tahun 2018, ia diterima sebagai Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) di Universitas Nusa Cendana dan kini berperan aktif sebagai dosen tetap. Dengan pengalaman luas dalam mengajar, meneliti, dan mengembangkan manajemen BK, Penulis terus berkontribusi dalam peningkatan kualitas layanan Bimbingan dan Konseling di Indonesia.

Sebagai seorang penulis, Penulis telah menghasilkan karya-karya ilmiah dan praktis yang relevan dengan dunia pendidikan dan konseling. Keahliannya dalam manajemen BK tidak hanya dituangkan dalam pengajaran, tetapi juga melalui publikasi ilmiah yang memberi dampak positif pada perkembangan profesi ini.

BIODATA PENULIS



Septya Suarja, S.Pd., M.Pd., Kons.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo

Penulis lahir pada tanggal 9 September 1986 di Padang. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo mempekerjakan penulis sebagai dosen tetap di Program Studi Bimbingan dan Konseling. Saya menyelesaikan S1 di Jurusan Bimbingan dan Konseling di STKIP PGRI Sumatera Barat dan melanjutkan S2 di Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang. Saya tamatan Pendidikan Profesi Konselor di Universitas Negeri Padang. Penulis menekuni bidang Menulis dan pelayanan konseling. Hasil karya buku yakni Buku Ajar Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, Psikologi Pendidikan, Mikro Konseling, Buku Bunga Rampai.

BIODATA PENULIS



Arman Bin Anuar, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo

Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Bimbingan dan Konseling di STKIP Muhammadiyah Barru dan melanjutkan S2 pada Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Makassar.