



# INFORMASI DIRI & LINGKUNGAN

IMPLEMENTASI DALAM KONSELING



**M. FATCHURAHMAN**

**M. FATCHURAHMAN**

**INFORMASI DIRI  
& LINGKUNGAN**

**IMPLEMENTASI DALAM KONSELING**

**FILOSOFI INDONESIA PRESS**

# **INFORMASI DIRI & LINGKUNGAN**

## **IMPLEMENTASI DALAM KONSELING**

Pengarang : M. Fatchurahman  
Editor : Dzikri Ramadhan  
Sampul : Syifa  
Layout Isi : Nara Apta  
Ukuran : 14,8 cm x 21 cm  
Halaman : vii + 219  
Terbit : 20 Mei 2026

**ISBN: 978-634-7630-31-5**

**Diterbitkan:**

**FILOSOFIS INDONESIA PRESS**

Anggota IKAPI No. 193/DIY/2024

Jl. Wonosari KM 8 Nomor 70, Banguntapan, Bantul – DI  
Yogyakarta, 55198

E-mail : [redaksifilosofis@gmail.com](mailto:redaksifilosofis@gmail.com)

Website : [filosofisbook.com](http://filosofisbook.com)





## Kata Pengantar

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan buku ini yang berjudul *Informasi Diri Pribadi dan Lingkungan: Implementasinya dalam Konseling* ini dapat diselesaikan dengan baik.

Buku ini disusun dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pentingnya informasi diri pribadi dan lingkungan dalam menunjang keberhasilan proses konseling, khususnya dalam konteks pendidikan di sekolah. Sebagaimana diketahui, keberhasilan layanan konseling tidak hanya ditentukan oleh keterampilan konselor, tetapi juga oleh kemampuan memahami dan memanfaatkan informasi yang berkaitan dengan diri klien serta lingkungan di sekitarnya.

Dalam buku ini dibahas berbagai aspek penting, mulai dari konsep dasar konseling, tujuan dan fungsi konseling, proses konseling, hingga keterampilan-keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang konselor. Selain itu, buku itu juga menguraikan secara mendalam mengenai pengertian, jenis, serta peranan informasi diri dan lingkungan, serta bagaimana informasi tersebut digunakan dalam setiap tahapan proses konseling, mulai dari pembentukan hubungan (*rapport*), eksplorasi masalah,

pengambilan keputusan, hingga evaluasi dan tindak lanjut.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini di masa yang akan datang. Penulis berharap buku ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, guru bimbingan dan konseling, praktisi pendidikan, serta pihak-pihak lain yang berkepentingan dalam pengembangan layanan konseling yang efektif.

Akhir kata, semoga buku ini dapat menjadi salah satu referensi yang bermanfaat dalam meningkatkan kualitas layanan konseling dan membantu individu dalam memahami serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Palangka Raya, Mei 2026  
Penulis

M. Fatchurahman



# Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	v
Muqaddimah.....	viii
Bab 1 Pendahuluan.....	1
Bab 2 Konsep Dasar Konseling.....	8
A. Pemakaian istilah konseling.....	8
B. Pengertian Konseling.....	11
C. Tujuan dan fungsi konseling.....	15
D. Proses konseling.....	25
Bab 3 Keterampilan Dasar Konseling.....	56
A. Perilaku attending.....	58
B. Empati.....	65
C. Refleksi.....	69
D. Eksplorasi.....	88
E. Menangkap Pesan Utama.....	92
F. Bertanya Membuka Percakapan.....	95
G. Dorongan Minimal (Minimal Encouragment).....	98
Bab 4 Keterampilan Intervensi Konseling.....	102
A. Interpretasi.....	102
B. Mengarahkan.....	105
C. Menyimpulkan Sementara.....	107
D. Konfrontasi.....	112
E. Fokus.....	118
F. Memimpin (Leading).....	122

G. Menjernihkan (Clarifying) .....	128
H. Memudahkan (facilitating) .....	131
I. Mengambil Inisiatif.....	133
Bab 5 Keterampilan Penunjang dan Sesi	
Penutup.....	137
A. Pemberian Nasehat (Advice) .....	137
B. Memberi Informasi .....	139
C. Rencana Program Bersama .....	141
D. Menyimpulkan dan mengevaluasi.....	144
E. Menutup Sesi Konseling .....	149
Bab 6 Informasi Diri Pribadi dan Lingkungan .....	160
A. Pengertian informasi diri dan lingkungan.....	160
B. Jenis informasi diri pribadi dan lingkungan .....	165
C. Hubungan informasi diri pribadi dan lingkungan .....	171
D. Pengaruh Informasi diri pribadi dan lingkungan dalam konseling.....	177
Bab 7 Penggunaan Informasi Diri dan Lingkungan dalam Proses Konseling .....	183
A. Peranan informasi diri dan lingkungan dalam proses konseling di sekolah. ....	184
B. Syarat-syarat informasi diri dan lingkungan dalam proses konseling. ....	185
C. Penggunaan dalam Membantu Penciptaan Raport.....	186
D. Penggunaan dalam Membantu Eksplorasi .....	188
E. Penggunaan dalam Menemukan Masalah.....	191
F. Penggunaan dalam Menggali dan Mengkaji Alternatif.....	194

G. Penggunaan dalam Pengambilan Keputusan.....	196
H. Penggunaan dalam Pelaksanaan Keputusan.....	199
I. Penggunaan dalam Evaluasi dan Tindak Lanjut.....	203
Bab 8 Penutup.....	207
Daftar Pustaka.....	209
Glosarium.....	214
Indeks.....	216
Tentang Penulis.....	218

# Muqaddimah

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ


Dalam kehidupan manusia, setiap individu tidak terlepas dari berbagai permasalahan, baik yang berkaitan dengan aspek pribadi, sosial, maupun lingkungan. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, layanan konseling hadir sebagai salah satu bentuk bantuan profesional yang bertujuan membantu individu mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Akan tetapi, keberhasilan proses konseling tidak hanya bergantung pada teknik dan metode yang digunakan, namun juga ditentukan oleh sejauh mana konselor mampu memahami informasi diri klien serta lingkungan yang melingkupinya. Informasi diri pribadi yang mencakup aspek identitas, kondisi psikologis, latar belakang kehidupan, informasi lingkungan yang meliputi kondisi sosial, budaya, dan situasional merupakan dasar penting dalam proses pengambilan keputusan dan pemecahan masalah dalam konseling.

Oleh karena itu, buku ini hadir sebagai upaya untuk mengkaji secara sistematis dan mendalam mengenai peranan informasi tersebut pada setiap tahapan konseling, mulai dari pembentukan hubungan, eksplorasi masalah, hingga evaluasi dan tindak lanjut guna pemahaman yang

lebih luas serta mendalam mengenai pentingnya integrasi antara pemahaman diri dan lingkungan dalam praktik konseling, agar dapat meningkatkan efektivitas layanan yang diberikan.





# Bab 1

## Pendahuluan

Bimbingan dan konseling merupakan serangkaian kegiatan berupa bantuan yang dilakukan seorang ahli pada konseling, baik secara individu ataupun beberapa orang dengan memberikan pengetahuan tambahan, sehingga diharapkan menjadi alternatif jalan keluar untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh klien, yang dilakukan secara terus-menerus dan sistematis. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah No. 111 Tahun 2014, pengertian bimbingan konseling yakni suatu upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling.

Dalam Keputusan Mendikbud No. 025/1995 Pengertian bimbingan konseling adalah salah satu layanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karier, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Salah satu dari jenis layanan yang diberikan adalah layanan konseling. Konseling merupakan salah satu bentuk dan teknik bantuan yang diberikan oleh konselor dalam rangka pelaksanaan bimbingan secara keseluruhan sehingga tujuan pendidikan di sekolah dapat tercapai. Dari segi tujuan, layanan konseling sama dengan bimbingan yaitu sama-sama membantu para siswa untuk mencapai tingkat perkembangan secara optimal.

Demikian pula dalam pelaksanaan konseling selalu membutuhkan berbagai informasi, salah satu informasi tersebut adalah informasi diri dan lingkungan, baik bagi konselor maupun bagi klien. Bagi konselor, tersedianya informasi diri dan lingkungan tersebut merupakan bahan yang sangat berguna ketika proses konseling dilakukan.

Terutama bagi penerimaan dan pemahaman terhadap klien yang dibantunya, sehingga dapat memperlancar proses konseling selanjutnya. Dengan demikian penerimaan dan pemahaman yang baik terhadap diri klien akan menciptakan suasana keakraban. Bagi konselor penerimaan dan pemahaman terhadap informasi diri dan lingkungan juga dapat membantu dalam memberikan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan klien.

Bagi klien sendiri, tersedianya informasi diri dan lingkungan akan membantu dia memahami diri secara objektif dan realistik. Kalau individu mampu memahami dirinya secara objektif, maka ia akan mampu pula dalam menentukan tujuan dan rencana hidupnya secara realistis. Dengan demikian ia akan dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki sehingga tercapai kebahagiaan dan kepuasan.

Informasi diri di dalam konteks pelaksanaan konseling dapat berupa informasi diri, identitas diri dan juga ada pengungkapan diri. Meskipun di dalam pengungkapan diri juga pengungkapan informasi diri. Barnett (2011:315) mengungkapkan bahwa “Pengungkapan diri yang disengaja adalah pengungkapan informasi pribadi yang disengaja oleh psikoterapis kepada klien” dalam terapi, termasuk perasaan, pengalaman pribadi, dan reaksi. Meskipun demikian juga ada yang mengatakan bahwa pengungkapan kedua istilah tersebut ada perbedaan yang cukup mencolok dalam penggunaannya. Perbedaan tersebut mengatakan bahwa pengungkapan diri merupakan teknik yang berharga dengan banyak manfaat bila dilakukan dengan benar.

Sedangkan lingkungan, menurut Sanapiah dan Mappiare (tanpa tahun) adalah segala sesuatu yang mengelilingi individu sepanjang hidupnya, lingkungan terdiri dari dua yaitu lingkungan fisik dan lingkungan psikologis. Kemudian dalam konteks pelaksanaan konseling bahwa lingkungan fisik dan lingkungan psikologi dimaksudkan adalah berkenaan dengan perkembangan mental anak dan perkembangan perilaku sampai pada masa remajanya, atau apa yang disebut masa transisi yang selanjutnya sampai anak itu masuk ke dalam kehidupan masyarakat dewasa lainnya. Setiap anak (klien) memiliki tingkah laku dan kepribadian yang berbeda-beda, maka di sini lah kehadiran layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan, agar si anak (klien) mampu tumbuh dan berkembang menjadi pribadi-pribadi secara normal dan utuh menjadi orang yang dewasa dan mandiri.

Dari penjelasan di atas, maka tersedianya sejumlah informasi diri dan lingkungan siswa mutlak diperlukan bagi keberhasilan pelaksanaan bimbingan pelayanan konseling, seperti yang dikemukakan oleh ASCA (SCIARA, 2004: 22) *“Counseling is confidential relationships which the counselor conducts with students individually and in small groups to help them resolve their problems and developmental concerns.”* Konseling adalah hubungan yang bersifat rahasia dalam mana konselor melakukannya dengan siswa-siswa secara individual dan dalam kelompok-kelompok kecil untuk membantu mereka memecahkan masalah-masalah dan kerisauan-kerisauan dalam perkembangan mereka. Dari pendapat tersebut, maka sudah tentu berhasil tidaknya suatu usaha bantuan dalam rangka konseling yang diberikan akan banyak tergantung dari keterangan-keterangan atau informasi-informasi tentang individu tersebut.

Hal ini sesuai pula dengan pendapat Winkel (1982:62) dalam buku bimbingan dan penyuluhan di sekolah menengah, bahwa “Tidaklah cukup kalau data tentang muridnya hanya dikumpulkan dan kemudian disimpan dalam lemari. Data itu harus disusun dengan baik sehingga dapat digunakan sebagai dasar bagi pelayanan bimbingan hasil pengelolaan itu digunakan bila perlu, misalnya dalam wawancara penyuluhan.

Disamping apa yang telah dikemukakan di atas, ditinjau dari segi efisiensi kerja, tersedianya informasi sangat membantu para petugas bimbingan karena tersedianya waktu untuk melaksanakan konseling sangat terbatas dan belum ada waktu yang khusus tersedia untuk melaksanakan di sekolah. Dengan adanya atau

tersedianya informasi diri dan lingkungan maka waktu untuk konseling dapat dipergunakan sepenuhnya untuk membantu memecahkan masalah siswa. Tersedianya informasi tersebut memudahkan siswa memperoleh informasi yang dibutuhkan misalnya untuk melaksanakan suatu keputusan, ingin mengetahui tentang sesuatu baik segi dirinya maupun lingkungannya. Disamping pertimbangan segi waktu, juga dari segi tenaga bimbingan yang bersedia nampaknya belum mencukupi atau belum seimbang dengan jumlah siswa di sekolah-sekolah. Belum lagi kegiatan administrasi bimbingan yang dilakukan oleh petugas bimbingan yang dilakukan oleh petugas administrasi yang khusus.

Dengan tersedianya informasi diri dan lingkungan meringankan tugas petugas bimbingan itu sendiri. Seorang konselor yang kreatif dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif termasuk di dalamnya penggunaan informasi diri dan lingkungan sebagai upaya untuk menyusun rencana dalam penyelesaian masalah dan pengembangan diri kliennya. Jika kondisi sudah sangat kondusif, klien sudah merasa nyaman, aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya, sehingga klien tentunya akan mempunyai strategi dan rencana baru, melalui alternatif-alternatif dari pilihannya untuk meningkatkan kapasitas dirinya.

Kalau melihat pada uraian diatas secara keseluruhan, maka tersedianya sejumlah informasi diri dan lingkungan siswa mutlak diperlukan bagi keberhasilan pelaksanaan bimbingan pelayanan konseling. Hal ini sesuai apa yang dikemukakan oleh Djumhur dan Surya

(1975:39) dalam buku “bimbingan dan penyuluhan di sekolah” bahwa penyuluhan adalah bantuan bagi individu yang menghadapi masalah. Maka sudah tentu berhasil tidaknya suatu usaha bantuan dalam rangka penyuluhan akan banyak tergantung dari keterangan-keterangan atau informasi-informasi tentang individu tersebut.

Salah satu layanan informasi yang diberikan dalam layanan bimbingan konseling adalah berupa layanan informasi diri yang diberikan kepada peserta didik tentang bagaimana pemahaman dirinya agar peserta didik dapat memahami diri pribadi secara keseluruhan dan dapat mengambil keputusan dalam hidupnya. Seperti yang telah dijelaskan tentang definisi layanan informasi dan pemahaman diri.

Menurut Aqip (2012:20) menyatakan bahwa layanan informasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan peserta didik. Dengan melihat arti pentingnya informasi diri dan lingkungan itu, khususnya dalam pelaksanaan konseling di sekolah, maka pengumpulan informasi tersebut selalu ditempatkan pada langkah awal dalam kegiatan bimbingan secara keseluruhan. Ini bertujuan untuk memudahkan para petugas bimbingan, terutama konselor mengadakan kegiatan selanjutnya dalam program kegiatan bimbingan dan konseling.

Pada uraian diatas, salah satu penentu keberhasilan kegiatan bimbingan secara umum dan konseling secara khususnya akan banyak tergantung dari tersedianya berbagai informasi yang digunakan atau dimanfaatkan.

Jadi informasi itu sendiri tidak hanya disimpan saja melainkan digunakan semaksimal mungkin bagi keberhasilan pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling itu sendiri. Sedangkan lingkungan merupakan salah satu yang sangat berpengaruh terhadap perilaku klien dimasa-masa perkembangannya yang akan datang, baik secara positif maupun negatif.

Dengan melihat arti pentingnya informasi diri dan lingkungan sebagai salah satu faktor penentu dari keberhasilan proses konseling disekolah, maka dalam buku ini penulis ingin mengungkapkan konsep pemikiran tentang penggunaan informasi diri dan lingkungan dalam proses konseling di sekolah sebagai topik pembahasan beserta teknik-teknik keterampilan konseling.

Buku ini secara garis besarnya mengemukakan (1) suatu konsep pemikiran tentang bagaimana cara menggunakan atau memanfaatkan informasi diri dan lingkungan dalam proses konseling di sekolah. (2) mengemukakan peranan informasi diri dan lingkungan dalam proses konseling di sekolah.



## Bab 2

# Konsep Dasar Konseling

Pada bagian ruang lingkup sebagaimana dikemukakan terdahulu telah dinyatakan bahwa untuk menjawab persoalan yang telah dirumuskan, akan melingkupi beberapa sub pokok bahasan. Oleh sebab itu terlebih dahulu diuraikan beberapa persoalan pokok tentang konseling itu sendiri.

### A. Pemakaian istilah konseling

Ditinjau dari segi sejarahnya perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling di Indonesia, sebenarnya istilah bimbingan dan konseling pada awalnya dikenal dengan istilah bimbingan dan penyuluhan. Istilah tersebut merupakan terjemahan dari istilah *guidance and counseling*. Penggunaan istilah bimbingan dan penyuluhan sebagai terjemahan dari kata *guidance and counseling* ini dicetuskan oleh Tatang Mahmud seorang pejabat Departemen Tenaga Kerja Republik Indonesia pada tahun 1953 (Hallen, 2005: 1). Oleh karena usaha Tatang Mahmud untuk mencari terjemahan istilah *guidance and counseling* ini dengan istilah bimbingan dan penyuluhan itu tidak ada yang membantahnya, maka sejak saat itu populerlah istilah bimbingan dan

penyuluhan sebagai terjemahan dari istilah *guidance and counseling*. (Fathurrohman:2013).

Dalam perkembangan Bahasa Indonesia selanjutnya, pada tahun 1970 sebagai awal dari masa pembangunan Orde Baru, istilah penyuluhan yang merupakan terjemahan dari kata *counseling* yang mempunyai konotasi *psychological-counseling*, banyak dipakai dalam bidang-bidang lain seperti penyuluhan pertanian, penyuluhan gizi, penyuluhan KB dan lain sebagainya, yang cenderung diartikan sebagai pemberian penerangan atau informasi.

Perkembangannya selanjutnya, para ahli bimbingan dan konseling Indonesia menyadari bahwa istilah bimbingan dan penyuluhan meragukan ketepatan dari istilah tersebut, terutama pada istilah “Penyuluhan” sebagai terjemahan dari istilah “*Counseling*”. Oleh karena itu, lebih lanjut dari sebagian mereka berpendapat istilah “Penyuluhan” itu dikembalikan ke istilah aslinya yakni “*Counseling*”, sehingga pada saat ini dipopulerkanlah istilah bimbingan dan konseling sebagai sebuah ilmu tersendiri.

Secara etimologi istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu *consilium* yang berarti “dengan” atau “bersama” yang di rangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari *sellan* yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan” (Prayitno dan Amti, 2004). Disisi lain istilah konseling berasal dari bahasa Inggris “*to counsel*” yang secara etimologis berarti “*to give advice*” atau memberi saran dan nasihat. (Hallen, 2006: 9). Konseling sebagai terjemahan dari “*Counseling*”

merupakan bagian dari bimbingan, baik sebagai layanan maupun sebagai teknik. Karena itu pelayanan konseling menuntut keahlian khusus, sehingga tidak semua orang yang dapat memberikan bimbingan mampu memberikan jenis layanan konseling ini.

Istilah konseling, secara luas berkaitan dengan kegiatan membantu seseorang dalam menyelesaikan berbagai permasalahannya, jika permasalahan tersebut tidak segera terpecahkan dikhawatirkan akan mengalami gangguan kesehatan mental. Pemakaian istilah konseling itu sendiri dalam kehidupan sehari-hari dipakai secara simpang siur. Ada yang mengatakan bahwa konseling sama dengan penyuluhan juga sama dengan *counseling*. Hal ini menimbulkan ketidakjelasan dimana letak perbedaannya. Terhadap pemakaian istilah “penyuluhan” ini Winkel (1982:63) mengatakan:

Penyuluhan sebagaimana diterangkan diatas lain dari penyuluhan dalam rangka BIMAS, lain dari “menerangkan jalan dengan obor” lain dari “penyuluhan oleh petugas keluarga”, lain pula dari “*counseling*” dalam bidang hukum atau bisnis. Yang dibicarakan disini merupakan jenis bantuan yang bersifat psikologis/psikhis. Oleh karena itu untuk menghindari salah paham digunakan istilah konseling bukan penyuluhan.

Berdasarkan pendapat diatas jika ditinjau dari segi hakekatnya, maka penulis cenderung dan memandang tetap jika menggunakan istilah konseling. Apabila konseling berbeda dengan penyuluhan sebagaimana dikemukakan oleh Winkel di atas, maka akan timbul pertanyaan-pertanyaan apa sebenarnya yang dimaksud dengan konseling itu, apa fungsi dan tujuannya serta

baagaimana prosesnya. Berikut ini akan diuraikan satu per-satu tentang pengertian, tujuan, fungsi, tujuan dan fungsi serta proses dari konseling tersebut, berikut ini.

## **B. Pengertian Konseling**

Untuk memberikan gambaran tentang pengertian konseling, penulis kemukakan beberapa pendapat para ahli sebagai berikut;

James F. Adams mengatakan bahwa konseling adalah suatu pertalian timbal balik antara dua orang individu dimana yang seorang (konselor) membantu yang lain (konseli) supaya ia dapat lebih baik memahami dirinya dalam hubungan dengan masalah hidup yang dihadapinya pada waktu itu dan pada waktu yang akan datang (Irwansyah, dkk. 2019). Menurut Jones dalam Sutirna (2013: 13) bahwa konseling itu membicarakan masalah seseorang dengan berdiskusi dengan prosesnya, hal ini dapat dilakuka secara individual dan kelompok, jika dilakukan secara individual dimana masalahnya sangat rahasia dan kelompok masalahnya yang umum (bukan rahasia). Sedangkan Mulyadi (2016: 58), konseling adalah pertemuan empat mata antara konselor (orang yang ahli) dengan klien (orang menerima bantuan) melalui wawancara profesional dalam rangka upaya membantu klien dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Dari batasan sebagaimana dikemukakan diatas, memberikan pengertian bahwa konseling dalam pelaksanaannya melibatkan dua pihak yaitu konselor dan klien. Tujuan konseling adalah agar klien dapat dengan baik memahami dirinya yang merupakan modal baginya

dalam menghadapi masalah yang di alami, baik pada waktu itu maupun diwaktu yang akan datang.

Menurut Gladding (2009) Konseling adalah hubungan pribadi antara konselor dengan klien atau konseli. Dalam hubungan pribadi tersebut, konselor membantu konseli untuk memahami diri sendiri di setiap keadaan, baik sekarang maupun di masa yang akan datang. Konseli dapat menggunakan potensi-potensi yang dimilikinya untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. McLeod (2006) menjelaskan bahwa konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.

Sedangkan menurut Bursks dan Stefflre bahwa konseling didesain untuk menolong klien untuk memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap kehidupan, dan untuk membantu mencapai tujuan penentuan diri mereka melalui pilihan yang telah diinformasikan serta melalui pemecahan masalah emosional atau karakter interpersonal. Dalam hal ini, konseling mengindikasikan adanya hubungan yang profesional antara guru pembimbing terlatih dengan konseli (McLeod, 2006).

Sedangkan pendapat Williamson (1958) hampir sama dengan pendapat James T. Adams, hanya ia lebih menjelaskan tentang persyaratan seorang konselor yang harus memiliki pengetahuan, keahlian dan mendapat kepercayaan dari klien. Tujuan konseling bukan saja ditujukan bagi individu yang sedang bermasalah yaitu

untuk mencegah terjadinya masalah. Pendapat yang sama dengan pendapat ke dua orang diatas, yang dikemukakan oleh Herbert M. Beroker JR dan Buford Steffler (1979) bahwa konseling adalah suatu proses learning oriented atau suatu proses yang berorientasi belajar, yang dilaksanakan daalam suatu lingkungan sosial antara seorang dengan seseorang, dimana seorang konselor harus memiliki kemampuan profesional dalam bidang keterampilan dan pengetahuan psikologis. Konselor berusaha membantu klien dengan metode yang sesuai, agar supaya individu dapat mempelajari lebih baik tentang dirinya sendiri, belajar bagaimana menempatkan pemahaman. Untuk memperoleh tujuan hidup yang realistis sehingga menjadi anggota masyarakat yang berbahagia dan produktif.

Senada dengan pendapat di atas, Cavanagh dan Levitov (1982:1-2) mendefinisikan konseling sebagai suatu hubungan antara pemberi bantuan yang terlatih dengan seseorang yang mencari bantuan, dimana keterampilan pemberi bantuan dan suasana yang di buatnya membantu orang lain belajar untuk berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain dalam cara-cara yang lebih produktif. Menurut Bursks dan Stefflre (dalam McLeod, 2006) konseling didesain untuk menolong konseli untuk memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap kehidupan, untuk membantu mencapai tujuan penentuan diri mereka melalui pilihan yang telah diinformasikan, serta melalui pemecahan masalah emosional atau karakter interpersonal. Dalam hal ini, konseling mengindikasikan

adanya hubungan yang profesional antara guru pembimbing terlatih dengan konseli.

Pendapat diatas, mempertegas lagi mengenai pengertian konseling yang telah dikemukakan kedua ahli terdahulu. Dikatakan konseling merupakan proses belajar memahami keadaan diri klien, belajar menggunakan pemahaman itu untuk dapat membuat rencana dan tujuan hidupnya secara realistis, yang akhirnya klien mencapai kebahagiaan dan perkembangan dirinya yang maksimal. Sedangkan menurut Pietrofesa, Leonard & Hoose (1958) bahwa konseling merupakan suatu proses dengan adanya seseorang yang dipersiapkan secara profesional untuk membantu orang lain dalam pemahaman diri pembuatan keputusan dan pemecahan masalah dari hati kehati antar manusia dan hasilnya tergantung pada kualitas hubungan.

Dengan membandingkan beberapa pengertian konseling diatas, dapatlah diketahui bahwa ciri-ciri hubungan konseling sebagai berikut:

1. Konseling merupakan alat yang penting dalam keseluruhan kegiatan bimbingan disekolah.
2. Dalam konseling adanya hubungan dan pertalian timbal balik antara dua individu yaitu konselor dan klien.
3. Interview merupakan alat utama dalam keseluruhan kegiatan konseling.
4. Adanya tujuan tertentu yang ingin dicapai .
5. Konseling adalah merupakan kegiatan yang profesional.

6. Konseling merupakan proses belajar yang menekankan pada perubahan.
7. Tanggung jawab yang utama dalam pengambilan keputusan ada pada klien.
8. Konseling berlangsung dalam situasi yang sedemikian rupa. (Modul V-B 1983/1984:8).

Dari beberapa pendapat di atas secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa konseling adalah: proses pemberian bantuan yang melibatkan dua pihak. Pihak konselor sebagai orang yang profesional dibidang konseling membantu individu yang disebut klien agar klien memperoleh pemahaman diri, memanfaatkan pemahaman itu sesuai dengan potensi, mampu memecahkan masalahnya sendiri baik yang sedang dihadapi maupun yang akan datang sehingga mencapai tingkat perkembangan yang optimal sampai pada aktualisasi diri.

### **C. Tujuan dan fungsi konseling**

Setiap kegiatan yang baik dan berencana memiliki tujuan tertentu yang hendak dicapai, juga mempunyai fungsi tertentu pula. Demikian halnya dengan pelaksanaan layanan konseling di sekolah, untuk mengetahui hal itu berikut ini akan dipaparkan satu persatu.

#### **1. Tujuan konseling**

Konseling pada hakikatnya mempunyai tujuan yang sama dengan bimbingan. Rizal Makarim (tanpa tahun) menyatakan bahwa tujuan dari konseling adalah membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan perasaan, emosi, sosial, dan

perilaku. Dalam konteks ini, seorang konselor dalam membantu klien tentulah menggunakan berbagai strategi ketika dalam mengelola dan mengatasi berbagai masalah perilaku, mengatasi stres, mengurangi berbagai kecemasan dan kendala yang tentunya berkaitan dengan gangguan psikologis atau kejiwaan. Menurut Prayitno (2004) konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut) konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling adalah proses bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli melalui wawancara konseling.

Sementara itu Djumhur dan Surya (1975:30) menyatakan bahwa tujuan konseling adalah “tingkat perkembangan yang optimal bagi setiap individu sesuai dengan kemampuannya”. Demikian pula Williamson menyebutkan bahwa tujuan konseling adalah “perkembangan optimal dari klien didalam kapasitasnya” (Sukardi. 1984:102). Disamping itu tujuan dari konseling itu adalah pengembangan kemampuan klien untuk mengatasi masalahnya, memiliki kemampuan untuk mencintai dan bekerja keras, melakukan sesuatu dengan rasa tanggung jawab dan percaya diri (Sugiarto, dkk. 2021).

Dari beberapa pendapat di atas, menunjukkan bahwa tujuan konseling adalah pencapaian perkembangan individu semaksimal mungkin sesuai dengan tingkat potensi yang dimilikinya. Tujuan ini adalah tujuan yang

bersifat umum, tetapi ada pula ahli tertentu yang mengemukakan tujuan konseling secara lebih terperinci.

Sedangkan Patterson mengemukakan bahwa konseling mempunyai tiga tingkatan tujuan yaitu :

a. Tujuan akhir,

Tujuan akhir konseling adalah *self actualisation, self realization, self enhancement*.

b. Tujuan sementara,

Tujuan sementara konseling adalah lebih spesifik dari tujuan akhir yaitu mengembangkan potensi individu.

c. Tujuan sesaat.

Tujuan sesaat adalah seperangkat perbuatan yang kontinyu dan merupakan suatu proses dan penjajakan hubungan antara pribadi yang mengarah pada tujuan sementara dan tujuan akhir (Jhon J. Pietrofasa, 1977:8).

Pendapat Patterson ini menunjukkan bahwa tujuan konseling memiliki tujuan:

a. Tujuan akhir

Tujuan akhir dari proses konseling adalah bersifat umum yang berlaku bagi semua individu yang dibantu, tetapi Patterson mengemukakan secara lebih terperinci yaitu meliputi:”aktualisasi diri dan realisasi diri serta kepuasan diri” tujuan ini dapat tercapai apabila tujuan sesaat dan tujuan akhir sudah tercapai

b. Tujuan sementara

Kalau tujuan akhir yang sifatnya umum maka tujuan sementara ini merupakan tujuan yang agak bersifat khusus dan merupakan perantara dari pada tujuan umum. Tujuan sementara adalah

mengembangkan potensi yang dimiliki oleh individu. Pengembangan potensi ini juga pencapaiannya melalui proses. Untuk dapat mengembangkan potensi secara maksimal maka yang pertama kali klien harus dapat memahami dirinya secara baik, kedua mengarahkan atau memanfaatkan pemahaman tersebut secara maksimal, ketiga mampu memecahkan sendiri masalah yang dihadapi, memiliki wawasan yang realistis serta penerimaan diri secara objektif. Kalau hal-hal ini telah terlaksana maka tujuan sementara dapat tercapai.

c. Tujuan sesaat

Tujuan sesaat sebagaimana telah dikemukakan oleh Patterson adalah bersifat kontinyu sejak awal proses konseling sampai akhirnya. Dapat dikatakan, tujuan sesaat adalah tujuan sementara maupun tujuan akhir. Tujuan sesaat adalah seperangkat perbuatan dan tingkah laku yang dapat memperlancar proses konseling, terutama dimaksudkan disini tingkah laku yang positif. Seperangkat tingkah laku ini misalnya adalah keterbukaan klien, kepercayaan, keakraban, rasa aman yang ditunjukkan klien, jujur dan mau bekerja sama dengan konselor.

Sedangkan Kusmawati (2019: 7-9) menyatakan bahwa tujuan konseling itu di tinjau menjadi 3(tiga) aspek, yaitu:

a. Tujuan konseling yang terkait dengan *aspek pribadi-sosial konseli* adalah:

- 1) Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik

dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah/madrasah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.

- 2) Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengansaling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
  - 3) Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugrah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), sertadan mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.
  - 4) Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan; baik fisik maupun psikis.
  - 5) Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
  - 6) Memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat.
- b. Tujuan konseling yang terkait dengan *aspek akademik (belajar)* adalah:
- 1) Memiliki kesadaran tentang potensi diri dalam aspek belajar, dan memahami berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar yang dialaminya.
  - 2) Memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif, seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, mempunyai perhatian terhadap semua pelajaran, dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan.

- 3) Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.
  - 4) Memiliki keterampilan atau teknik belajar yang efektif, seperti keterampilan membaca buku, menggunakan kamus, mencatat pelajaran, dan mempersiapkan diri menghadapi ujian.
  - 5) Memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, seperti membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas, memantapkan diri dalam memperdalam pelajaran tertentu, dan berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam rangka mengembangkan wawasan yang lebih luas.
  - 6) Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian.
- c. Tujuan konseling yang terkait dengan *aspek karir* adalah :
- 1) Memiliki pemahaman diri (kemampuan, minat dan kepribadian) yang terkait dengan pekerjaan.
  - 2) Memiliki pengetahuan mengenai dunia kerja dan informasi karir yang menunjang kematangan kompetensi karir.
  - 3) Memiliki sikap positif terhadap dunia kerja. Dalam arti mau bekerja dalam bidang pekerjaan apapun, tanpa merasa rendah diri, asal bermakna bagi dirinya, dan sesuai dengan norma agama.
  - 4) Memahami relevansi kompetensi belajar (kemampuan menguasai pelajaran) dengan persyaratan keahlian atau keterampilan bidang pekerjaan yang menjadi cita-cita karirnya masa depan.

- 5) Memiliki kemampuan untuk membentuk identitas karir, dengan cara mengenali ciri-ciri pekerjaan, kemampuan (persyaratan) yang dituntut, lingkungan sosiopsikologis pekerjaan, prospek kerja, dan kesejahteraan kerja.
- 6) Memiliki kemampuan merencanakan masa depan, yaitu merancang kehidupan secara rasional untuk memperoleh peran-peran yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan kondisi kehidupan sosial ekonomi.
- 7) Dapat membentuk pola-pola karir, yaitu kecenderungan arah karir. Apabila seorang konseli bercita-cita menjadi seorang guru, maka dia senantiasa harus mengarahkan dirinya kepada kegiatan-kegiatan yang relevan dengan karir keguruan tersebut.
- 8) Mengenal keterampilan, kemampuan dan minat. Keberhasilan atau kenyamanan dalam suatu karir amat dipengaruhi oleh kemampuan dan minat yang dimiliki.

Namun demikian bila dilihat dari aspek insitusi sekolah, maka tujuan konseling yang biasa dipakai di sekolah harus mampu dirumuskan tujuan-tujuan langsung berdasarkan situasi kehidupan siswa. Menurut Pietrofesa, J. John, et.al. (1980:12) rumusan tujuan khusus dari pada konseling adalah:

- a. *Self understanding* dan *self acceptance*.
- b. Memperoleh atau mencapai kompetensi akademik yang sesuai.
- c. Mengatasi masalah-masalah pribadi dan emosional.

- d. Mengembangkan cara untuk membuat keputusan yang realistis.
- e. Belajar mengatasi hubungan interpersonal yang kompleks.
- f. Membantu dalam mengembangkan pekerjaan atau jabatan.

Jadi tujuan konseling di atas yang pertama-tama harus tercapai adalah tujuan sesaat, kemudian tujuan sementara baru tujuan akhir, tujuan sesaat perlu dipelihara selama proses konseling berlangsung.

## **2. Fungsi konseling**

Pada uraian terdahulu disebutkan bahwa layanan konseling merupakan inti bimbingan, maka fungsi konseling tidak berbeda dari fungsi bimbingan. Winkel (1977:37) mengemukakan bahwa fungsi bimbingan bersifat:“(1) preventif, (2) kuratif (korektif), (3) perseveratif (*developmantal*)”.

Penulis sependapat bahwa fungsi konseling sama dengan fungsi bimbingan, sebab itu untuk membahas fungsi konseling didasarkan pada Winkel di atas. (1) *Fungsi preventif* adalah konseling yang bertujuan membantu seseorang untuk menghindari atau mencegah timbulnya masalah, misalnya saja konseling informasi. Sedangkan titik penekanan layanan konseling yang paling utama ialah segi kuratif atau korektif, (1) *Fungsi kuratif* adalah fungsi konseling yang membantu seseorang individu untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya, hal ini sesuai dengan pengertian dari konseling itu sendiri. Konseling yang bersifat kuratif atau korektif ini. (2) *Fungsi perseveratif* (development) ialah membantu individu untuk menjaga agar terhindar

dari dan mengembangkan serta untuk membangun potensi diri yang dimiliki klien.

Sementara itu menurut Kusmawati (2019:10-12) ada 8 (delapan) fungsi konseling yaitu:

- a. *Fungsi pemahaman* yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, konseli diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.
- b. *Fungsi preventif* yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya.
- c. *Fungsi pengembangan* yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan konseli. Konselor dan personel Sekolah/ Madrasah lainnya secara sinergi sebagai *teamwork* berkolaborasi atau bekerjasama merencanakan dan melaksanakan program bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan dalam upaya

membantu konseli mencapai tugas-tugas perkembangannya. Teknik bimbingan yang dapat digunakan disini adalah pelayanan informasi, tutorial, diskusi kelompok atau curah pendapat (*brain storming*), *home room*, dan karyawisata.

- d. *Fungsi penyembuhan* yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Teknik yang dapat digunakan adalah konseling, dan *remedial teaching*.
- e. *Fungsi penyaluran* yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya. Dalam melaksanakan fungsi ini, konselor perlu bekerja sama dengan pendidik lainnya di dalam maupun di luar lembaga pendidikan.
- f. *Fungsi adaptasi* yaitu fungsi membantu para pelaksana pendidikan, kepala Sekolah/Madrasah dan staf, konselor, dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan konseli. Dengan menggunakan informasi yang memadai mengenai konseli, pembimbing/ konselor dapat membantu para guru dalam memperlakukan konseli secara tepat, baik dalam memilih dan menyusun materi Sekolah/Madrasah,

memilih metode dan proses pembelajaran, maupun menyusun bahan pelajaran sesuai dengan kemampuan dan kecepatan konseli.

- g. *Fungsi penyesuaian* yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.
- h. *Fungsi perbaikan* yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan dan bertindak (berkehendak). Konselor melakukan intervensi (memberikan perlakuan) terhadap konseli supaya memiliki pola berfikir yang sehat, rasional dan memiliki perasaan yang tepat sehingga dapat mengantarkan mereka kepada tindakan atau kehendak yang produktif dan normatif (Kusmawati, 2019:10-12).

#### **D. Proses konseling**

Konseling merupakan sebuah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor dengan konseli yang sedang mengalami masalah sebagai upaya dalam memecahkan atau dalam upaya mengatasi permasalahan (*problems*) di dalam hidupnya, yang dilakukan dengan cara yang biasa dilakukan adalah secara *face to face* (berhadapan muka satu sama lain) atau kontak langsung, namun demikian juga boleh dilakukan dengan cara lain misalnya media sosial.

Brammer (1979) menyebutkan bahwa proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan

memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan klien). Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Jika di dalam hubungan konseling berjalan dengan baik dan lancar, maka inilah yang disebut proses konseling yang berhasil.

Sedangkan Carkhuff (1987) menyampaikan model aktivitas pemberian bantuan yang meliputi fase keterlibatan, eksplorasi, pemahaman, dan tindakan. Model tersebut menggambarkan beberapa aktivitas yang dilakukan konselor. Pada tahap keterlibatan, guru pembimbing menampilkan diri, mengekspresikan diri secara nonverbal, mengekspresikan diri secara verbal, dan mengekspresikan materi-materi yang relevan secara personal. Pada tahap eksplorasi, guru pembimbing mengeksplorasi situasi, makna, perasaan, dan alasan-alasan yang berkaitan dengan perasaan. Pada tahap pemahaman, aktivitas guru pembimbing meliputi pemahaman makna, masalah, perasaan, dan tujuan dalam kadar tertentu. Terakhir, pada tahap tindakan aktivitas guru pembimbing meliputi pendefinisian tujuan, pemilihan tindakan, serta pengembangan dan penentuan tahap-tahap.

Berdasarkan pada hal di atas, dimana pembahasan terdahulu disebutkan bahwa dalam buku ini dibahas

adalah proses konseling yang bercorak rasional dan berorientasi kognitif, didalamnya menggunakan informasi diri dan lingkungannya. Oleh sebab itu maka proses konseling yang akan dikemukakan adalah proses konseling yang didalamnya menggunakan informasi tersebut. Supriyo dan Mulawarman (2006) menyatakan bahwa konseling merupakan suatu proses komunikasi antara konselor dan klien. Sebagai suatu proses komunikasi, konseling melibatkan keterampilan konselor dalam menangkap atau merespon pernyataan klien dan mengkomunikasikannya kembali kepada klien tersebut. Proses menunjukkan adanya runtunan atau urutan kegiatan yang saling berkaitan satu dengan yang lain dan saling pengaruh mempengaruhi. Dalam proses konseling juga adanya urutan kegiatan atau tahapan yang harus dilalui. Dibawah ini akan dikemukakan pendapat beberapa ahli mengenai proses konseling.

Secara umum proses konseling individu menurut Kusmawati (2019: 12-16) dibagi atas tiga tahapan sebagai berikut:

### **1. Tahap awal konseling**

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien. Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi,

bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (*pertama*) keterbukaan konselor. (*kedua*) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (*ketiga*) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.
- c. Membuat penafsiran dan penjajakan Konselor berusaha menajaki atau menaksir kemungkinan

mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

- d. Menegosiasikan kontrak. Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Adapun isi dari kontrak tersebut:
- 1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan.
  - 2) kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula.
  - 3) kontrak kerjasama dalam proses konseling.

Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

## **2. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)**

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (a) penjelajahan masalah klien; dan (b) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan

adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa prespektif maka klien sulit untuk berubah.

Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu : (a). Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai prespektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassesment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah tu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari prepektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif. (b). Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara Hal ini bisa terjadi jika : (*pertama*), klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. (*kedua*), konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri. (c). Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikiranya.

Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : (pertama), mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. (kedua), menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya (Wardani, 2012).

### **3. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)**

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

- a. Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan keemasannya.
- b. Adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya.

Jadi klien sudah berfikir realistis dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan

konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

- b. Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien  
Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.
- c. Melaksanakan perubahan perilaku Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang mintabantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.
- d. Mengakhiri hubungan konseling Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu : pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Selanjutnya proses konseling yang juga merupakan tahapan-tahapan dari konseling sebagaimana dikemukakan oleh E.G. Williamson (Ketut Sukardi, 1984: 107) sebagai berikut :

## 1. Analisis

Analisis adalah aktivitas yang memuat sejumlah kegiatan seperti menguasai, membedakan, memilah sesuatu untuk di golongkan dan di kelompokkan kembali menurut kriteria tertentu kemudian dicari kaitannya dan di tafsirkan maknanya (Wiradi, 2006:103). Kemudian Sugiyono (2019:319) analisis adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, yang dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Sedangkan Suryana (2015:244) menyatakan bahwa analisis merupakan kegiatan memfokuskan, mengabstraksikan, mengorganisasikan data secara sistematis dan rasional untuk memberikan bahan jawaban terhadap permasalahan.

Dari beberapa pendapat di atas, disimpulkan kedalam konteks konseling, maka analisis merupakan langkah dalam mengumpulkan berbagai informasi atau data diri klien, baik dari diri klien maupun dari lingkungannya, seperti kemampuan, minat, motif, kesehatan, dan karakteristik lainnya.

Pada tahap analisis ini menekankan pada kegiatan eksplorasi untuk pemahaman diri klien, baik oleh konselor maupun klien sendiri. Pada kegiatan eksplorasi ini, seorang konselor harus mampu dalam (1) melakukan eksplorasi pikiran, yaitu suatu kemampuan konselor

dalam menggali ide atau gagasan, pikiran dan pendapat klien sendiri (2) melakukan eksplorasi perasaan, yaitu dimana konselor berusaha untuk menggali perasaan klien yang selama ini tersimpan. (3) melakukan eksplorasi pengalaman, yaitu konselor berusaha untuk menggali berbagai pengalaman-pengalaman klien sebagai hasil.

Untuk melakukan ekplorasi tersebut tentunya seorang konselor harus memiliki keterampilan, disamping itu untuk dapat memahami klien, maka informasi diri dan lingkungan sangat dibutuhkan. Keterampilan ini wajib dimiliki oleh konselor karena dalam konseling terkadang (menjadi kebiasaanya) klien menutup diri, menyimpan rahasia, berdiam seribu bahasa tidak mau atau tidak mampu dalam mengemukakan pendapatnya secara terus terang. Karena itu melalui ketrampilan ini, akan memungkinkan klien untuk mengungkapkan pembicaraan secara bebas berbicara tanpa adanya rasa takut, cemas dan tertekan, maupun merasa terancam.

## **2. Sintesis**

Sintesis adalah langkah dalam konseling dimana konselor membuat suatu rangkuman dan menghubungkan-hubungkan data dari semua informasi diri dan lingkungan diri klien yang telah terkumpul pada tahap analisis di atas, agar diperoleh gambaran secara menyeluruh tentang keadaan klien, baik mengenai kemampuan atau kelebihanannya, maupun kekurangan atau kelemahannya. Sehingga diperoleh gambaran secara menyeluruh itu diperoleh dengan cara menghubungkan semua berbagai informasi diri dan lingkungan yang telah diperoleh di atas. Paling tidak

diperoleh rumusan yang bersifat ringkas dan padat yang mencerminkan kekuatan dan kelemahan klien, termasuk didalamnya kemampuan menyesuaikan diri dan malasuainya (*maladjustment*).

Ada tiga cara yang biasanya dilakukan dalam merangkum data pada tahap sintesis, yaitu, dibuat oleh konselor, dibuat oleh klien dan dibuat oleh keduanya (kolaborasi). Yang terbaik dari ketiganya adalah cara kolaborasi.

### **3. Diagnosis**

Diagnosis merupakan tahapan untuk menginterpretasikan data dalam bentuk sudut pandang dari problematika yang ditunjukkan. Diagnosis merupakan kegiatan yang diambil untuk menetapkan faktor-faktor penyebab berdasarkan hasil identifikasi masalah (Islamiyah, 2020). Perumusan diagnosis ini tentunya dilakukan melalui proses pengambilan dan atau penarikan sebuah simpulan yang logis. Putri menyebutkan bahwa konselor sebagai aktor penentu bagi pencapaian keberhasilan dalam konseling secara efektif serta dapat membangun hubungan antar pribadi yang harmonis, dinamis, persuasif dan kreatif dapat menjadi penggerak keberhasilannya dalam menyelesaikan permasalahan kliennya. Karena itu konselor menggunakan tahap tahap diagnosis (Nurhafiza, dkk. 2023: 60).

Tujuan utama dalam diagnosis konseling dan psikoterapi adalah untuk merencanakan perlakuan yang berbeda terhadap klien, perlakuan dalam artian kata bahwa konselor harus dapat membantu klien memutuskan apa yang harus mereka lakukan dan

merencanakan tujuan untuk kehidupan klien selanjutnya dengan arah positif. Misalnya mereka membutuhkan informasi, kecewa karna kurangnya pengalaman atau sedang mengalami persepsi atau pemikiran yang menyimpang.

Konselor membutuhkan pendekatan yang berbeda beda pemberian informasi, interpretasi, atau penemuan harga diri dan masalah pribadi. Tujuan diagnosis selanjutnya adalah untuk menginterpretasi data kasus, yang disebut diagnosis struktural yaitu pola konsistensi yang membantu menjelaskan atau menggambarkan tingkahlaku klien. (Brammer, L.M & Shastrom, 1982). Karena itu dalam tahapan diagnosis ini dapat meliputi kegiatan mengidentifikasi masalah yang dihadapi klien, mengklasifikasi masalah, juga kegiatan menentukan sebab-akibat yang paling logis dan realistis. Pengidentifikasi masalah, pengklasifikasian masalah dan penentuan sebab-sebab harus berdasarkan gejala-gejala yang nampak pada klien yang dihubungkan dengan informasi diri dan lingkungan.

Berikut di jelaskan masing-masing tahapan dalam mendiagnosis terdiri atas tiga langkah:

a. Identifikasi masalah.

Pada langkah ini ditentukan atau ditunjukkan masalah apa yang dialami klien. Identifikasi masalah yang sifatnya deskriptif dan penentuan macam masalah dapat menggunakan kategori menurut Bordin atau Pepinsky dan Pepinsky.

Kategori diagnosis Bordin:

- 1) *dependence* (ketergantungan)
- 2) *lack of information* (kurangnya informasi)

- 3) *self conflict* (konflik diri)
- 4) *choice anxiety* (kecemasan dalam membuat pilihan)

Kategori diagnosis Pepinsky:

- 1) *lack of assurance* (kurang dukungan)
- 2) *lack of information* (kurang informasi)
- 3) *lack of skill* (kurang keterampilan)
- 4) *dependence* (ketergantungan)
- 5) *self conflict* (konflik diri).

Karena itu, identifikasi masalah ini merupakan langkah penentuan hakikat masalah yang sebenarnya, bukan gejala-gejalanya. Masalah yang diidentifikasi mungkin satu atau bisa jadi lebih. Jika masalahnya lebih dari satu, maka konselor harus mampu membatasi tema pembicaraan (dapat menggunakan teknik *strukturing, topic limit*). “Pada hakikatnya, ada dua hal yang bertentang pada diri Ardi, di satu sisi Ardi ingin meningkatkan prestasi belajar, sedangkan pada sisi lain Ardi ingin bekerja sambil membantu orangtuanya.”

b. Menemukan dan menentukan sebab-sebab (etiologi)

Langkah ini merupakan langkah mencari sumber bagi timbulnya suatu masalah yang mencakup pencarian hubungan antara masa lalu, sekarang dan yang akan datang, yang dapat menuntun konselor untuk memahami sebab-sebab dari gejala. Dalam mencari sebab masalah dapat dihubungkan (menggunakan) data yang terungkap pada tahap analisis, tetapi, konselor harus dapat membedakan antara sebab dengan sekedar hubungan sederhana.

#### 4. Prognosis

Langkah prognosis adalah langkah dimana konselor menunjukkan pada klien mengenai kemungkinan-kemungkinan yang timbul apabila masalah yang sedang dihadapi tidak segera dipecahkan atau diselesaikan. Islamiyah (2020) menyebutkan bahwa prognosis merupakan prediksi kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi apabila permasalahan yang dihadapi peserta didik tidak segera mendapat bantuan dan apabila segera mendapat bantuan. sedangkan Williamson (1958) mengemukakan bahwa prognosis merupakan bagian dari diagnosis. Prognosis ini berkaitan dengan upaya memprediksikan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan data yang ada sekarang.

Dalam pelaksanaan konseling, langkah prognosis ini pembimbing atau konselor menetapkan alternatif tindakan berupa bantuan yang akan diberikan dengan melakukan perencanaan mengenai jenis dan bentuk masalah apa yang sedang dihadapi individu. Misalnya, jika klien malas maka kemungkinan nilainya akan rendah. Pada tahap ini klien diajak untuk menyadari kemungkinan yang akan terjadi. Klien diajak untuk berpikir merencanakan perubahan, Pada tahap ini baru menguji kemungkinan-kemungkinan dan konselor tidak boleh tergesa-gesa menyatakan kesimpulan.

#### 5. *Treatment*

Treatment merupakan realisasi dari langkah prognosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan klien dalam rangka menangani masalah yang dihadapi, klien melaksanakan suatu tindakannya untuk mengatasi masalah tersebut, dan konselor memberikan

motivasi agar klien dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya. Treatment merupakan tindakan menetapkan dan melakukan cara yang tepat dalam mengatasi permasalahan dengan program yang teratur dan sistematis (Islamiyah, 2002).

Dari pendapat di atas, sangat jelas bahwa sebagai seorang konselor dibutuhkan suatu keahlian dalam memecahkan masalah klien, sehingga mampu memberikan kenyamanan, dan harapan baru bagi klien. Seorang konselor profesional haruslah menampilkan sikap hangat, empati, jujur, menghargai dan yang paling penting dapat di percaya dan menjaga rahasia klien sehingga mampu menyelesaikan masalah klien dengan baik.

Langkah prognosa ini merupakan inti dari pelaksanaan wawancara konseling, karena disini akan dibahas mengenai bagaimana usaha untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Usaha-usaha itu berupa pengkajian beberapa alternatif pemecahan masalah, pengambilan rencana pelaksanaan keputusan dan pelaksanaan rencana keputusan.

## **6. *Follow up***

Langkah ini merupakan tindak lanjut dari kegiatan sebelumnya. Setelah konseling selesai maka terlebih dahulu diadakan evaluasi, hal ini dilakukan untuk melihat efektif tidaknya suatu usaha konseling yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan hasil evaluasi ini ditentukan tindakan lanjutan. Tindakan itu merupakan usaha agar individu yang sudah dibantu menjadi lebih berhasil. Karena itu langkah ini merupakan langkah dalam membantu siswa untuk

melakukan program kegiatan yang dikehendaki atau membantu siswa. Bisa juga hal ini dilakukan kembali untuk memecahkan masalah-masalah yang baru yang berkaitan dengan masalah yang semula atau masalah yang berkaitan pada awal mulanya Hal ini dilakukan untuk melihat seberapa jauh pengaruh dari tindakan berupa bantuan yang diberikan kepada klien dalam memecahkan masalahnya, jadi evaluasi yang dimaksudkan ini tetap dilakukan.

Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan : Tahap awal konseling Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut: (a). Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien. Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionsip*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna.

Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (*pertama*) keterbukaan konselor. (*kedua*) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (*ketiga*) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling (Kusmawati, 2019).

Selanjutnya menurut Prayitno (Hasanuddin, 2019: 25-26) bahwa proses konseling individu terentang dalam lima tahap, yaitu : (1) tahap pengantaran (introduction), (2) tahap penjajakan (investigation), (3) tahap penafsiran (interpretation) (4) tahap pembinaan (intervention), dan (5) tahap penilaian (inspection). Di antara kelima tahap itu tidak ada batas yang jelas, bahkan kelimanya cenderung tumpang tindih.

Dalam keseluruhan proses layanan konseling individu, konselor harus menyadari posisi dan peran yang sedang dilakukannya.

### **1. Pengantaran**

Proses pengantaran mengantarkan klien memasuki kegiatan konseling dengan segenap pengertian, tujuan, dan prinsip dasar yang menyertainya. Proses pengantaran ini ditempuh melalui kegiatan penerimaan yang bersuasana hangat, permisif, tidak menyalahkan, penuh pemahaman, dan penstrukturan yang jelas. Apabila proses awal ini efektif, klien akan termotivasi untuk menjalani proses konseling selanjutnya dengan hasil yang lebih menjanjikan.

### **2. Penjajakan**

Proses penjajakan dapat diibaratkan sebagai membuka dan memasuki ruang sumpek atau hutan belantara yang berisi hal-hal yang bersangkutan paut dengan permasalahan dan perkembangan klien. Sasaran penjajakan adalah hal-hal yang dikemukakan klien dan hal-hal lain perlu dipahami tentang diri klien. Seluruh sasaran penjajakan ini adalah berbagai hal yang selama ini terpendam, tersalahartikan dan/atau terhambat perkembangannya pada diri klien.

### **3. Penafsiran**

Apa yang terungkap melalui panjajagan merupakan berbagai hal yang perlu diartikan atau dimaknai keterkaitannya dengan masalah klien. Hasil proses penafsiran ini pada umumnya adalah aspek-aspek realita dan harapan klien dengan berbagai variasi dinamika psikisnya. Dalam rangka penafsiran ini, upaya diagnosis dan prognosis, dapat memberikan manfaat yang berarti.

### **4. Pembinaan (intervensi)**

Proses pembinaan ini secara langsung mengacu kepada pengentasan masalah dan pengembangan diri klien. Dalam tahap ini disepakati strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan. Sasaran dan strategi terutama ditentukan oleh sifat masalah, gaya dan teori yang dianut konselor, serta keinginan klien. Dalam langkah ini konselor dan klien mendiskusikan alternatif pengentasan masalah dengan berbagai konsekuensinya, serta menetapkan rencana tindakannya.

### **5. Penilaian**

Upaya pembinaan melalui konseling diharapkan menghasilkan terentaskannya masalah klien. Ada tiga jenis penilaian yang perlu dilakukan dalam konseling individu, yaitu penialaian segera, penilaian jangka pendek, dan penialaian jangka panjang. Penilaian segera dilaksanakan pada setiap akhir sesi layanan, sedang penialaian pasca layanan selama satu minggu sampai satu bulan, dan penialian jangka panjang dilaksanakan setelah beberapa bulan. Fokus penilaian segera diarahkan kepada diperolehnya informasi dan pemahaman baru (*understanding*), dicapainya keringanan beban perasaan

(comfort), dan direncanakannya kegiatan pasca konseling dalam rangka perwujudan upaya pengentasan masalah klien (action). Penilaian pasca konseling, baik dalam jangka pendek (beberapa hari) maupun jangka panjang mengacu kepada pemecahan masalah dan perkembangan klien secara menyeluruh. Setiap penilaian, baik penilaian segera, jangka pendek, maupun jangka panjang, perlu diikuti tindaklanjutnya demi keberhasilan klien lebih jauh. Tindak lanjut itu dapat berupa pemeliharaan kondisi, konseling lanjutan, penerapan teknik lain, atau berupa alih tangan kasus.

## **6. Waktu dan Tempat**

Layanan konseling individu hakikatnya dapat dilaksanakan kapan saja dan di mana saja, atas kesepakatan konselor-klien, dengan memperhatikan (a) kenyamanan klien dan (b) terjaminnya asas kerahasiaan. Kondisi tempat layanan perlu mendapat perhatian tersendiri dari konselor. Selain kursi dan meja secukupnya, ruangan konseling dapat dilengkapi dengan tempat penyimpanan bahan-bahan seperti dokumen, laporan, dan buku-buku lain. Peralatan relaksasi dapat ditambahkan. Cahaya dan udara ruangan harus terpelihara. Dalam hal ini kondisi ruangan tempat layanan diselenggarakan menggambarkan kesiapan konselor memberikan pelayanan kepada klien. Kapan layanan konseling individu dilaksanakan juga atas kesepakatan kedua pihak. Kepentingan klien diutamakan tanpa mengabaikan kesempatan dan kondisi konselor.

Dalam hal konselor yang memiliki hak panggil atas klien perlu mengatur pemanggilan terhadap klien

sehingga tidak mengganggu kepentingan klien atau sedapat-dapatnya tidak menimbulkan kerugian apapun pada diri klien. Jadwal ataupun janji untuk bertemu konselor ditepati dengan baik, pengingkarannya dapat berdampak negatif terhadap proses layanan konseling individu. Apabila jadwal atau janji untuk bertemu itu perlu diubah, maka klien harus diberitahu sebelum waktu yang dijadwalkan/dijanjiakan tiba. Untuk sesi-sesi layanan konseling individu yang berlanjut (sesi kedua, ketiga, dsb) diperlukan ketetapan mengenai waktu dan tempat yang disepakai dan ditepai oleh kedua belah pihak (Hasanuddin, 2019).

Dari beberapa pendapat diatas, ditarik kesimpulan bahwa proses konseling secara garis besar setidaknya tidaknya meliputi langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Penciptaan raport.
- b. Mengadakan eksplorasi.
- c. Pengkajian masalah.
- d. Penggalan dan pengkajian alternatif pemecahan masalah.
- e. Penetapan rencana tindakan.
- f. Implementasi dari keputusan.
- g. Evaluasi dan tindak lanjut.

Berikut langkah-langkah tersebut di atas, dijelaskan sebagai berikut:

- a. Penciptaan raport

Menurut Willis, rapport adalah hubungan yang ditandai dengan keharmonisan, kecocokan, dan saling tarik-menarik. Rapport diawali dari persetujuan, kesejajaran, kesukaan dan persamaan. Hal yang harus ditekankan pada rapport adalah persamaan bukan

perbedaan. Persamaan akan membangun hubungan yang positif, sementara perbedaan hanya akan memunculkan sikap resisten dan perasaan egosentris (Lumongga Lubis, 2011: 17). Sementara itu Brammer, Abrego, dan Shostrom mendefinisikan rapport adalah suatu iklim psikologis yang positif, yang mengandung kehangatan dan penerimaan sehingga klien tidak terasa terancam berhubungan dengan konselor (Hirmaningsih, Indah Damayati, 2015: 75).

Penciptaan Rapport atau penciptaan hubungan baik antara konselor dengan klien merupakan suatu langkah yang sangat penting dalam proses konseling. Rapport yang baik akan menjamin terjadinya keterbukaan dan kesiapan klien, keterbukaan dan kesiapan klien ini adalah kunci utama dari pada keberhasilan proses konseling. Oleh karena itu, penciptaan rapport ini mutlak serta harus tercipta sejak awal wawancara konseling. Hal ini sesuai dengan pendapat E. Leona Tyler:”pembinaan hubungan baik bertujuan sertama, terbinamnya hubungan kerjasama yang sehat. Kedua, membukakan semua realita psikologis dalam diri klien”. (E. Leona Tyler, 1976:28).

Pendapat ini mengandung makna bahwa penciptaan rapport merupakan kunci keberhasilan terjalin kerjasama yang baik dan ketebukaan klien. Untuk terciptanya hubungan yang baik maka konselor harus memiliki keterampilan dan pengetahuan yang baik dan lengkap yaitu informasi diri dan lingkungan yang berhubungan dengan klien, semua ini merupakan bahan yang sangat penting untuk menciptakannya,

selain itu dituntut sikap dan tingkah laku yang menentukan dan menunjang terciptanya hubungan yang baik. Informasi diri dan lingkungan klien memegang peranan penting dalam usaha penciptaan hubungan baik ini.

b. Mengadakan eksplorasi

Melakukan eksplorasi adalah suatu ketrampilan konselor untuk menggali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien. Ketrampilan ini penting karena dalam konseling terkadang klien menyimpan rahasia, menutup diri, dan diam seribu bahasa atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya secara terusterang. Melalui ketrampilan ini, akan memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Eksplorasi ada tiga macam: yaitu: (a) eksplorasi perasaan, yaitu ketrampilan konselor untuk menggali perasaan klien yang tersimpan. (b) eksplorasi, pikiran, yaitu ketrampilan atau kemampuan konselor untuk menggali ide, pikiran dan pendapat klien. (c) eksplorasi pengalaman, yaitu pengalaman konselor untuk menggali pengalaman-pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan nonverbal klien. (Salam Tuasikal : 2020).

Dari pendapat di atas, maka tahap eksplorasi ini bertujuan membantu klien untuk memahami diri, dimana ia berusaha mengadakan penjajakan terhadap dirinya sampai ia memperoleh pemahaman diri secara baik, dalam klien mengadakan penjajakan itu dibutuhkan informasi diri dan lingkungan sebagai bahan untuk membantu memahami diri terutama

melalui pengalaman-pengalamannya. E. Leona Tyler (1976:125) mengatakan:” dalam bereksplorasi klien memerlukan pengetahuan baik pengetahuan tentang diri dan lingkungannya”. Dengan pengetahuan diri dan lingkungan yang ada dan lengkap, maka ia akan mampu mencapai tingkat pemahaman diri secara baik dan objektif, dan ini penting pula bagi konselor ketika melakukan ekplorasi.

### c. Pengkajian masalah

Tahap pengkajian masalah pada intinya adalah kegiatan mengidentifikasi masalah yang dihadapi klien dan pengkajian sebab-sebab dari masalah itu. Williamson (1958) menyebutkan tahap pengkajian masalah ini dengan istilah diagnosa. Sukardi (1984:107) mengemukakan bahwa diagnosa adalah langkah untuk menemukan masalah. Langkah ini meliputi kegiatan proses interpretasi data dalam kaitannya dengan gejala-gejala masalah, kekuatan-kekuatan dan kelemahan siswa dan perkiraan sebab-sebab masalah.

Sangat disadari bahwa untuk mengungkap permasalahan atau masalah yang dihadapi para klien secara langsung tidaklah mudah, karena itu Erlina, dkk. (tanpa tahun) mengungkapkan bahwa dalam usaha menggali masalah klien dapat menggunakan pendekatan *Rogerial* dan *Terapi Realiti*. Kedua pendekatan ini telah digabungkan dalam menggali masalah klien yang datang meminta bantuan konselor. Bagaimanapun, konselor tidak dapat menggunakan secara berstruktur kedua pendekatan tersebut, karena perjalanan sesi hanya lebih kurang 30 hingga 45 menit.

Namun, konselor telah memilih pendekatan yang dirasa lebih sesuai digunakan dari kedua pendekatan yang menjadi fokus dalam kajian ini. Secara terstruktur pendekatan konseling oleh Rogers adalah penerimaan positif tanpa syarat, kongruen (ikhlas), dan pemahaman empati. Terapi Realiti pula adalah menjalin hubungan yang terapeutik, fokus pada tingkah laku masa sekarang klien, meminta klien menilai tingkah laku sendiri, menggalakan klien membuat perencanaan untuk perubahan, membuat komitmen dengan klien, dan mengajak klien berhadapan dengan realita.

Pendapat diatas menunjukkan bahwa untuk dapat mengkaji masalah klien beserta sebab-sebabnya yang digunakan melalui informasi diri dan lingkungan, sehingga bermanfaat untuk membekali diri konseli dengan pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang dapat berguna untuk mengaktualisasi dirinya sendiri.

d. Penggalan dan pengkajian alternatif pemecahan masalah

Setelah masalah ditemukan beserta sebab-sebabnya, maka selanjutnya ditetapkan langkah penggalan dan pengkajian alternatif pemecahannya. Untuk menggali alternatif pemecahan masalah ini, klien dan konselor dapat merumuskan bersama-sama yaitu berdasarkan pengalaman dan pengetahuannya. Setelah beberapa alternatif ditemukan selanjutnya mengkaji setiap alternatif itu. Untuk mengkaji alternatif digunakan data-data diri pribadi dan

lingkungan klien, potensi-potensi yang dimilikinya serta faktor-faktor penunjang.

Uraian diatas sesuai dengan pendapat Djumhur dan Surya (1975: 105) untuk menetapkan alternatif ini, sebaiknya ditetapkan bersama klien dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan dan berbagai faktor”. Selanjutnya berkenaan dengan rencana pemberian bantuan harus berdasarkan fakta-fakta, kenyataan-kenyataan serta kekuatan-kekuatan yang ada pada klien, baik yang menunjang maupun penghambat, baik didalam diri klien maupun diluar dirinya (Modul V-B 1984/1985:19-20).

Selanjutnya Suharsono mengatakan bahwa persoalan tentang bagaimana mengajarkan pemecahan masalah tidak akan pernah terselesaikan tanpa memerhatikan jenis masalah yang ingin dipecahkan, saran dan bentuk program yang disiapkan untuk mengajarkannya, serta variabel-variabel pembawaan siswa (Made Wen: 2011).

Ada empat langkah yang harus dilakukan dalam pemecahan suatu masalah menurut Polya (Nelly Fitriani, 2018) yaitu:

- 1) Memahami masalah Langkah-langkah ini sangat penting dilakukan sebagai tahap awal dari pemecahan masalah agar siswa dapat dengan mudah mencari penyelesaian masalah yang diajukan. Siswa diharapkan dapat memahami kondisi masalah yang meliputi: mengenali masalah, dan menterjemahkan informasi yang diketahui dan ditanyakan pada masalah tersebut.

- 2) Menyusun rencana Masalah perencanaan ini penting untuk dilakukan karena pada tahap ini siswa mampu membuat suatu hubungan dari data yang diketahui dan tidak diketahui, siswa dapat menyelesaikannya dari pengetahuan yang telah diperoleh sebelumnya. Pada tahap ini diharapkan siswa dapat menggunakan aturan untuk suatu rencana yang diperoleh.
- 3) Melaksanakan rencana Langkah-langkah rencana penyelesaian ini penting dilakukan karena pada langkah ini pemahaman siswa terhadap permasalahan dapat terlihat. Pada tahap ini siswa telah siap melakukan perencanaan masalah yang akan dilakukan agar mendapatkan penyelesaian yang sesuai.
- 4) Melihat kembali Pada tahap ini siswa diharapkan berusaha untuk mengecek kembali dengan teliti setiap tahap yang telah ia lakukan. Dengan demikian, kesalahan dan kekeliruan dalam penyelesaian masalah dapat ditemukan.

Selain itu terdapat enam langkah untuk memecahkan masalah (C.Clement Stone, 2002) yaitu: (1) Jangan takut terhadap masalah yang sedang dihadapi. (2) Pelajarilah masalah itu, tapi jangan sampai mengacaukan pikiran sendiri. (3) Pusatkanlah kepada pemecahannya, walaupun dengan cara yang sederhana. 4) Mulailah dari yang diketahui dan kemudian pada yang tidak diketahui. (5) Pilihlah pemecahan yang terbaik bagi orang lain dan juga bagi diri sendiri. (6) Bertindaklah, walaupun mungkin akan menghadapi sedikit resiko.

Dari beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa betapa pentingnya mempertimbangkan penggunaan informasi diri dan lingkungan sebagai bahan penggalian dan pengkajian alternatif, sehingga mampu memberikan dampak positif bagi penyelesaian permasalahan yang dihadapi anak didik atau bagi klien.

e. Penetapan rencana tindakan

Penetapan rencana tindakan adalah pengambilan keputusan atau beberapa alternatif sebagai pilihan jalan pemecahan masalah. Penetapan rencana ini harus diambil oleh klien sendiri sebab keputusan berada ditangan klien dan klienlah yang harus bertanggung jawab atas keputusan yang diambilnya. Konselor dalam tahap ini hanya membantu dan membimbing klien agar menetapkan alternatif yang dipilihnya betul-betul dilakukan secara bijak ini berarti pilihan hendaknya betul-betul dipilih atas pertimbangan yang cermat dengan penuh perhitungan seberapa besar alternatif itu menyelesaikan masalah dan seberapa besar resiko yang harus ditanggung klien bersedia menerima konsekuensi dari keputusan yang diambilnya secara logis.

Peranan informasi sangat membantu pemilihan alternatif yang paling tepat dengan resiko yang paling sedikit. Hal diatas sesuai dengan pendapat E. Leona Tyler:” kriterium dari keputusan yang baik yaitu klien yang bersangkutan bersedia menerima konsekuensi dari keputusan diambil secara logis” (E. Leona Tyler, 1976: 138).

Dalam konteks pelaksanaan konseling individual, maka pada tahap merencanakan tindakan (action) ini

dilakukan menjelang akhir sesi konseling individual. Perencanaan maksudnya adalah konselor membantu klien untuk membuat perencanaan tindakan-tindakan atau perbuatan dan hal-hal yang harus dilakukan untuk kemajuan dari klien itu sendiri, pada tahap ini agar konseli mampu menciptakan tindakan-tindakan positif dalam perilaku dan emosi, setelah dapat mengatasi masalahnya maka mampu merencanakan hidup dimasa depan yang positif. Konseli diharapkan dapat lebih produktif, kreatif dan mandiri. Teknik konseling pada tahap ini adalah : a) menyimpulkan, b) memimpin, merencanakan dan mengevaluasi (Willis, Sofyan S, 2007).

Tahap merencanakan tindakan (action) ini dilakukan menjelang akhir sesi konseling individual. Perencanaan maksudnya adalah konselor membantu klien untuk membuat perencanaan tindakan-tindakan atau perbuatan dan hal-hal yang harus dilakukan untuk kemajuan dari klien itu sendiri, pada tahap ini agar konseli mampu menciptakan tindakan-tindakan positif dalam perilaku dan emosi, setelah dapat mengatasi masalahnya, maka mampu merencanakan hidup dimasa depan yang positif. Konseli diharapkan dapat lebih produktif, kreatif dan mandiri. Teknik konseling pada tahap ini adalah : a) menyimpulkan, b) memimpin, c) merencanakan dan d) mengevaluasi (Willis, 2007).

Tahap penentuan keputusan untuk bertindak akan dibahas mengenai hal-hal yang dilakukan

pada proses konseling yakni penentuan keputusan untuk bertindak. Gibson, dkk (1992) menemukan tujuh tahap dalam proses pengambilan keputusan, yaitu: (1) Menetapkan tujuan dan sasaran khusus dan mengukur hasilnya, (2) Mengidentifikasi persoalan, (3) Mengembangkan alternative, (3) Menentukan alternative, (4) Memilih satu alternative, dan (5) Menerapkan keputusan.

Dari beberapa pendapat di atas, maka jika rencananya sudah meyakinkan klien dalam tahap pengambilan keputusan ini dan berdasarkan pada kenyataan potensi diri dan lingkungan klien, maka sesi konseling sudah dapat diakhiri.

f. Implementasi dari keputusan

Tahap ini adalah tahap penerapan atau pelaksanaan atas keputusan yang telah diambilnya dalam langkah kelima di atas. Implementasi dari keputusan ini adalah agar tujuan konseling itu berhasil yaitu memecahkan masalah. Teori konseling tingkah laku berpendapat:” pelaksanaan usaha penyelenggaraan kegiatan dan langkah-langkah nyata untuk mencapai tujuan”. (Modul V-B 1984/1985:29).

Selanjutnya tujuannya yang sudah tercapai tersebut merupakan mewujudkan dari keputusan yang sudah diambil dengan berbagai pertimbangan sebagai solusi sebagai pemecahan masalah. Pelaksanaan kegiatan dan langkah-langkah nyata bagi klien besar artinya untuk pemecahan masalah. Agar pelaksanaan dapat dilaksanakan secara baik dan lancar, klien sangat membutuhkan informasi diri dan lingkungan.

g. Evaluasi dan follow Up

Jones Arthur J. Mengatakan evaluasi adalah:” untuk mengetahui dan menunjukkan pada kita sampai beberapa jauh tujuan program kegiatan dapat dilaksanakan”. (Djumhur dan Surya, 1982:154). Dalam evaluasi komponen proses memiliki beberapa komponen yang harus dievaluasi diantaranya yaitu evaluasi kemampuan guru bimbingan dan konseling, evaluasi waktu pelaksanaan, evaluasi perangkat layanan, evaluasi pemanfaatan sumber daya sesuai kegunaan, evaluasi hambatan yang muncul (Budiman, dkk. (2022), sehingga dapat dikatakan bahwa pelaksanaan program bimbingan dan konseling sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Gysbers & Henderson, 2014).

Dari beberapa pendapat di atas, penulis sependapat bahwa hasil evaluasi dapat membantu konselor untuk mengetahui seberapa jauh pelaksanaan dan keberhasilan konseling yang telah dilaksanakan dalam membantu memecahkan masalah yang dihadapi klien serta membantu konselor menjelaskan kepada klien tentang keberhasilan proses konseling yang telah dilaksanakan dengan menunjukkan hasil. Hal ini agar klien tidak merasa ragu-ragu atas hasil yang telah dicapainya. Dengan berdasarkan uraian diatas, informasi diri dan lingkungan sangat dibutuhkan. Untuk mengetahui seberapa jauh keberhasilan juga bisa digunakan untuk menunjukkan hasilnya.

Follow up menurut Sukardi (1984:110) adalah:” langkah membantu klien kembali memecahkan masalah-masalah baru yang berkaitan dengan

masalah semula”.. Langkah yang akan diambil dalam membantu memecahkan masalah yang masih dialami klien walaupun sudah dilaksanakan konseling sebelumnya seperti yang telah dikemukakan diatas, harus berdasarkan hasil evaluasi. Berdasarkan hasil evaluasi itu, konselor dan klien dapat menetapkan kembali langkah-langkah apa yang seharusnya dilaksanakan agar masalah yang dihadapi klien dapat tuntas terpecahkan. Informasi dari hasil evaluasi yang menunjukkan data diri dan lingkungan membantu penetapan langkah bantuan selanjutnya.

Dari langkah-langkah sebagaimana telah dikemukakan di atas, tentunya setiap tahapan proses konseling membutuhkan keterampilan-keterampilan yang tepat pula. Disamping itu, dinamika hubungan dari konseling itu sendiri ditentukan oleh penggunaan keterampilan yang bervariasi dalam setiap proses dan setiap tahapan konseling yang dilakukan. Dengan demikian dari proses konseling tersebut yang dilakukan tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor-klien) sebagai hal yang membosankan dan bersifat menjemukan. Sehingga akhirnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna bagi klien.



## Bab 3

# Keterampilan Dasar Konseling

Dari penjelasan tentang proses konseling sebagaimana di uraikan di atas, maka setiap tahapan proses konseling tentunya membutuhkan beberapa keterampilan secara tepat, ketika konselor melakukan konseling secara tidak langsung telah terjadi diantara kedua belah pihak (baik oleh konselor maupun konselinya). Keterlibatan keduanya tentu tidak terasa proses konseling telah berlangsung sejak awal hingga akhir konseling, namun sangat bermakna dan berguna, hal ini terdapat beberapa keterampilan konseling yang dapat dipelajari. Karena itu Mulawarman (2017) menyebutkan bahwa seorang konselor harus mempunyai berbagai keterampilan dasar konseling sebagai fasilitator penyelenggaraan konseling agar mencapai tujuan konseling yang efektif.

Sedangkan Willis (2014) menjelaskan ada beberapa istilah yang dipakai untuk menamakan keterampilan konseling, yaitu teknik konseling, strategi konseling, dan keterampilan-keterampilan konseling. Teknik adalah cara, langkah atau metode yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Semua istilah tersebut mengandung pengertian yakni cara yang digunakan oleh seorang konselor dalam hubungan konseling untuk membantu klien agar berkembang potensinya serta

mampu dalam mengatasi masalah yang dihadapi dengan mempertimbangkan kondisi-kondisi lingkungan yakni nilai-nilai sosial, budaya, dan agama.

Disisi lain, banyak konselor yang memberikan bantuan kepada klien, tanpa memahami dan mengerti kemampuan mereka dalam menolong (Brammer, 2003). Dalam proses pelaksanaan konseling, ada beberapa langkah dalam memberikan bantuan kepada klien. Contohnya bagaimana sikap konselor ketika klien berbicara, apa yang harus dilakukan konselor ketika ada kejadian yang diluar perkiraan dan masih banyak lagi langkah-langkah yang harus diketahui dan dikuasai lagi, sehingga konselor harus memahami dan mengerti terlebih dahulu kemampuan-kemampuan diri mereka dalam usaha memberikan bantuan kepada kliennya.

Dari penjelasan di atas, maka bagi seorang konselor untuk penguasaan teknik konseling mutlak diperlukan, hal ini merupakan kunci keberhasilan dalam proses konseling, dengan demikian tujuan konseling juga akan tercapai. Hartono dan Soedarmadji (2013:57) mengungkapkan bahwa konselor sebagai tenaga professional harus mempunyai keterampilan (*skill*) yang memadai ketika memberikan layanan konseling. keterampilan yang harus konselor miliki yakni merupakan keterampilan dalam melakukan proses konseling dari awal hingga akhir.

Dalam pelaksanaan layanann konseling konselor harus menerapkan keterampilan dasar konseling sebab keterampilan dasar inilah yang mempengaruhi terhadap keberhasilan konseling. jika konselor tidak bisa menerapkan keterampilan dasar konselor tersebut

dengan baik maka konseling tidak akan belajar dengan lancar serta tidak berhasil (Mahadhita and Kurniawan, 2017). Sedangkan Gladding (2009, 2015) dan Rogers (1961) menegaskan bahwa konselor harus memiliki karakteristik pribadi yang matang dan baik untuk mendapatkan hasil konseling yang efektif, di antaranya pengertian berdasar empati (*emphatic understanding*) dan penuh kehangatan, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positif regard*), ke hati-hatian dan pengharapan, rasa humor dan ketulusan (*congruence*), memiliki semangat altruistik dan tidak mudah sedih atau frustrasi (Fatchurahman dan Bulkani, 2018).

Dengan demikian, apabila keterampilan dasar konseling ini tidak dikuasai oleh konselor, maka akan mempengaruhi bagaimana proses konseling berjalan.

Ada beberapa kemampuan keterampilan konseling yang dikutip dari *Munro, et al. (1983)*, Carkhuff (1983), Supriyono dan Mulawarman (2006), *Hariastuti dan Darminto.2007*, Makarao (2010), Salam Tuasikal (2020) yang harus dimiliki dan dipahami oleh seorang konselor, diantaranya:

### **A. Perilaku attending**

Perilaku attending adalah perilaku yang menghampiri konseli yang mencakup berbagai komponen seperti kontak mata, gerak badan dan gerak lisan (Sukirno, 2015). Pendapat yang hampir sama di kemukakan oleh Makarao (2010) yang menyebutkan bahwa perilaku attending dapat dilakukan dengan menghampiri klien, kontak mata, bahasa badan, bahasa lisan. Suatu attending yang baik dapat meningkatkan

harga diri klien, menciptakan suasana yang aman, dan mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas. Sedang Willis (2009) mengemukakan melaksanakan konseling terutama tahap awal, yang amat penting dikuasai adalah perilaku *attending*, yakni suatu keterampilan menghampiri, menyapa, dan membuat klien betah dan mau berbicara dengan konselor. Kemudian Chaplin (2006) *attend* berarti mengikuti, menyertai, memperhatikan, mendengarkan, menunjukkan pada, mereaksi secara istimewa terhadap suatu perangsang.

Sementara itu Supriyo dan Mulawarman (2006) menjelaskan bahwa *attending* adalah keterampilan atau teknik yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan atau mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya. Sedangkan Willis (2004) menyebutkan bahwa *attending* adalah keterampilan/teknik yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan/ mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya. Perilaku *attending* dapat juga dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampakkan komponen-komponen perilaku nonverbal, bahasa lisan, dan kontak mata.

Dari beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa perilaku *attending* dapat dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampakkan bagian-bagian dari perilaku

yang bersifat nonverbal, bahasa lisan dan termasuk kontak mata. Bagian-bagian tersebut tidaklah mudah dilakukan, sehingga perlu dilatih secara bertahap dan dilakukan terus-menerus. Karena itu upaya yang wajib diberikan oleh konselor kepada klien dalam memberikan pelayanan konseling adalah memberikan perhatian secara total pada diri klien, Hal ini dapat dilakukan melalui bahasa tubuh atau sikap dan ekspresi wajah. Selanjutnya Carkhuff (1983) mengatakan bahwa melayani klien secara pribadi merupakan upaya yang dilakukan konselor dalam memberikan perhatian secara total kepada klien. Hal ini ditampilkan melalui sikap tubuh dan ekspresi wajah (Lumongga Lubis, 2011). Sementara itu Willis (2012) menyebutkan bahwa attending yang baik ini sangat dibutuhkan karena dapat: (a) meningkatkan harga diri klien, (b) menciptakan suasana yang aman, (c) mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas. Oleh karena itu berikut disajikan perilaku attending yang ditampilkan konselor akan mempengaruhi kepribadian klien dengan mengutip pendapat Salam Tuasikal (2020), yaitu:

- a. Meningkatkan harga diri klien, sebab sikap dan perilaku attendzhg memungkinkan konselor menghargai klien. Karena dia dihargai, maka merasa harga diri ada atau meningkat.
- b. Dengan perilaku attending dapat menciptakan suasana aman bagi klien, karena klien merasa ada orang yang bisa dipercayai, teman untuk berbicara, dan merasa terlindungi secara emosional.
- c. Perilaku attending memberikan keyakinan kepada klien bahwa konselor adalah tempat dia mudah

untuk mencurahkan segala isi hati dan perasaannya.

Bagi calon konselor perlu dilakukan dengan memperlihatkan penampilan attendingnya di berbagai setting situasi hubungan interpersonal secara umum, terutama dalam konteks relasi konseling tersebut dengan kliennya, karena itu perlu adanya latihan mikro perilaku attending (adanya penampilan). Dengan adanya latihan mikro perilaku attending, maka dapat dilihat tingkat ketercapainnya. Tingkat pencapaian ini meliputi: (a) calon konselor dapat mengidentifikasi perilaku atrendr'ng yang baik dan yang kurang baik, dan (b) calon konselor dapat menggunakan perilaku attending yang baik di berbagai hubungan interpersonal terutama konseling (Salam Tuasikal, 2020).

Sebelum dilakukannya pelatihan, maka ada prosedur latihan yang harus dipahami oleh semua peserta. Pelatih atau pembimbing memberikan informasi tentang tata cara latihan secara rinci, kemudian memberikan motivasi kepada para peserta agar mengikuti pelatihan secara sungguh-sungguh penuh perhatian, kemudian membentuk per-pasangan peserta untuk selanjutnya mengadakan permainan peran (*role playing*) di dalam konseling mikro. Setiap pasangan tadi melakukan kegiatan-kegiatan yang diinstruksikan oleh pelatih yaitu:

- a. Pertama, duduk saling membelakangi, kemudian seorang berbicara dan lainnya mendengarkan dengan perhatian. Kemudian dilakukan latihan sebaliknya (memperhatikan keadaan muka, kepala, keadaan kontak mata, posisi tubuh, keadaan tangan, dan bagaimana perhatiannya).

- b. Kedua, duduk berhadapan. Seorang berbicara dan yang lainnya mendengarkan dengan perhatian, dengan memperhatikan hal-hal di atas tadi.
- c. Ketiga, duduk menyamping, sama dengan di atas.
- d. Keempat, duduk berhadapan, sedangkan peserta yang satunya memalingkan mukanya. Bagaimana reaksi peserta kedua?
- e. Kelima, duduk berhadapan, saling melakukan kontak mata.
- f. Keenam, duduk berhadapan peserta pertama berbicara melakukan kontak mata. dan yang lain mendengarkan, dan memperhatikan (Salam Tuasikal, 2020).

Dari penjelasan di atas, bahwa di dalam keterampilan attending tersebut perilaku konselor dalam menghampiri kliennya dapat diwujudkan dalam bentuk kontak mata dengan klien, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Perilaku di atas merupakan kemampuan attending konselor, sehingga akan memudahkan untuk membuat klien terlibat dalam pembicaraan yang bersifat terbuka. Hal ini akan mampu memberikan perilaku/keterampilan attending yang baik sehingga akan dapat meningkatkan harga diri klien, menciptakan suasana yang aman, dan dapat mempermudah kemampuan ber-ekspresi perasaan klien secara bebas.

Berikut ciri-ciri *attending* yang baik adalah :

- a. menganggukkan kepala apabila menyetujui peryantaan klien,
- b. ekspresi wajah tenang, ceria, dan senyum,

- c. posisi tubuh agak condong ke arah klien, jarak antara konselor dengan klien dekat, duduk akrab berhadapan atau berdampingan.
- d. variasi isyarat gerakkan tangan berubah-ubah untuk menekankan suatu pembicaraan, dan
- e. mendengar secara aktif, penuh perhatian, menunggu ucapan klien hingga selesai, diam atau menunggu kesempatan beraksi, dan perhatian terarah pada lawan bicara (Salam Tuasikal, 2020).

Sedangkan ciri-ciri perilaku *attending* (*attending skill*) yang tidak baik adalah: (a) kepala kaku, (b) ekspresi muka melamun, tegang, mengalihkan pandangan, tidak melihat klien saat klien berbicara, dan mata melotot, (c) posisi tubuh tegak kaku, bersandar dikursi, miring, jarak duduk dengan klien menjauh, duduk kurang akrab dan berpaling, (d) memutuskan pembicaraan, berbicara terus tanpa ada teknik diam, tidak memberikan kesempatan kepada klien untuk berbicara, (e) perhatian terpecah, mudah buyar dengan gangguan luar (Salam Tuasikal, 2020).

Selain pendapat di atas, pendapat senada yang juga dikemukakan oleh Tohirin (2007) secara terperinci mengenai sikap *attending* (melayani) yang baik, yaitu:

- a. Kepala : menganggukkan jika setuju.
- b. Ekspresi wajah : senyum, ceria, menyenangkan, tenang.
- c. Gerak tubuh : condong ke arah konseli, konselor dan konseli berdekatan, duduk akrab bersebelahan atau berhadapan.

- d. Lengan tangan : variasi dalam gerakan tangan, tangan sebagai komunikasi melalui gerak tubuh, tangan sebagai aksentuasi wacana.
- e. Aktif mendengar : dinamis dengan perhatian penuh, bersabarlah agar konseli menyelesaikan pembicaraan / pembicaraan, diam (percaya bahwa waktunya akan berbicara), perhatian terarah pada lawan bicara.

Oleh karena itu perilaku attending yang baik sangatlah dibutuhkan, dikarenakan dapat:

- a. Meningkatkan kepercayaan diri konseli,
- b. Menciptakan suasana nyaman,
- c. Permudah konseli untuk mengkomunikasikan perasaannya secara terbuka.

Mengenai sikap attending yang kurang baik, yaitu:

- a. Kepala : Tidak Fleksibel,
- b. Ekspresi wajah : Mengeras (kaku), artikulasi menunjukkan fantasi, mata tidak fokus pada konseli saat berbicara, mata membengkok.
- c. Keadaan tubuh : Berdiri tegak, berbaring, bergeser, duduk agak jauh dari konseli, duduk tanpa henti dan kurang alami.
- d. Menghentikan pembicaraan, bicara tanpa henti menggunakan strategi untuk menawarkan konseli kesempatan untuk berpikir dan berbicara.
- e. Pertimbangan : terpecahkan, ditangani, secara efektif tersebar karena impedansi luar (Tohirin, 2007).

## **B. Empati**

Empati menurut Eisenberg (2005) sebagai respons afektif yang berasal dari pemahaman tentang keadaan atau kondisi emosional orang lain dan serupa dengan apa yang dirasakan atau diharapkan orang lain dalam situasi tertentu. Kemudian Borba (2008) mengungkapkan bahwa empati merupakan dasar dari kepedulian terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain yang berbeda-beda. Sedang Rogers (1957) menyebutkan bahwa empati adalah kemampuan seseorang memahami orang lain dengan cara seolah-olah masuk ke dalam diri orang lain sehingga dapat merasakan dan mengalami perasaan dan pengalaman orang lain tersebut tanpa harus kehilangan identitas sendiri. Selanjutnya empati adalah merasakan apa yang orang lain rasakan dari sudut pandang orang itu tanpa kehilangan identitas orang itu sendiri (DeVito, J. A. (2019). Selanjutnya Hoffman (1987) menjelaskan empati sebagai respon afektif yang lebih sesuai dengan situasi orang lain daripada situasinya sendiri.

Dari beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa empati dari diri seorang konselor adalah sebuah kemampuan untuk merasakan apa pererasaan dan apa yang difikirkan bersama tentang perasaan klien dan bukan untuk atau tentang klien. Karena itu kemampuan berempati diawali dengan simpati, yaitu kemampuan memahami perasaan, pikiran, keinginan, dan pengalaman klien. Dalam konteks perilaku konselor, empati sangat erat kaitannya dengan attending, karena itu kemampuan konselor untuk dapat merasakan dan menempatkan dirinya di posisi klien.

Dari penjelasan sebagaimana disimpulkan di atas, ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh konselor sebelum merespons pernyataan klien. konselor sebaiknya mengobservasi tingkah lakunya, missal berupa perhatian terhadap postur klien dan ekspresi wajahnya, disamping itu mendengarkan secara seksama dan kehati-hatian apa yang dikatakan oleh klien, dengan demikian konselor dapat memahami perasaan dari apa yang diekspresikan oleh klien. Lebih lanjut Wahdanah, dkk. (2022) menyebutkan bahwa empati adalah kapasitas konselor untuk merasakan apa yang sedang klien rasakan, merasa dan pikirkan dengan klien dan bukan untuk atau tentang klien. Empati dilakukan sesuai dengan perilaku *attending*. Tanpa prilaku *attending*, menciptakan empati tidak terbayangkan. Ada dua macam empati, untuk lebih spesifiknya: (1). Simpati esensial, yaitu jenis empati yang utamanya terlihat untuk menangkap perasaan, pertimbangan, dan keinginan klien dengan niat penuh untuk membuat klien terlihat dan terbuka. (2). Simpati tingkat yang signifikan, khususnya empati dengan asumsi bahwa konselor pemahaman dapat enafsirkan perasaan, pertimbangan, keinginan, dan pertemuan klien lebih penting dan menghubungi klien, karena advokat mengikuti perasaan tersebut. Kontribusi konselor membuat klien dihubungi dan terbuka untuk mengomunikasikan hal-hal yang paling mendalam di hati, seperti sentimen, pertimbangan, perjumpaan, dan termasuk kesengsaraan mereka.

Konselor sebagai orang yang dipercaya oleh klien karena mampu memahami dan dapat merasakan perasaan, pengalaman, serta pikiran klien. Dengan sikap

empatnya, konselor mudah memasuki dunia dalam klien sehingga klien merasa tersentuh yang mengakibatkan diri klien akan terbuka dan jujur terhadap konselor. Sebagai seorang calon konselor, maka harus dilatih agar peka terhadap perasaan klien, memahami pikirannya, dan mampu merasakan perasaan dan pengalaman klien, sehingga kelak mampu berempati. Berikut beberapa materi pelatihan yang dapat dilakukan (Salam Tuasikal, 2020) diantaranya:

- a. Latihan mengosongkan diri calon konselor dari perasaan dan pikiran egoistik, dan masuk kedalam diri klien dengan merasakan apa yang dirasakan klien, berpikir bersama klien, dan bukan merasakan dan memikirkan tentang klien.
- b. Melakukan empati primer (PE) dengan mengungkapkan "Saya dapat merasakan apa yang anda rasakan. Saya memahami apa yang telah anda lakukan. Saya mengerti apa yang anda inginkan."
- c. Melakukan empati tingkat tinggi (AAE) dengan mengatakan "Saya ikut terluka dengan penderitaan anda. Namun saya juga bangga dengan kemampuan daya tahan anda."

Sementara itu untuk proses latihan dapat dilakukan persiapan (Salam Tuasikal, 2020) sebagai berikut:

- a. Siapkan pasangan-pasangan peserta dalam pengamat. Setiap pasang mempelajari dialog-dialog empati yang sudah di siapkan oleh pembimbing.
- b. Pelatih/pembimbing menjelaskan materi dan proses latihan.
- c. Menonton video empati (kalau ada).

- d. Pasangan-pasangan peserta berperan sebagai konselor dank lien.
- e. Konselor dan klien melakukan dialog empati.
- f. Pengamat mengamati perilaku verbal dan nonverbal konselor.
- g. Di adakan diskusi dan evaluasi bersama hasil pengamatan para pengamat, pembimbing, dan kelas.

Evaluasi berkisar pada aspek perilaku attending (verbal dan nonverbal), kemampuan melakukan teknik empati dan empati tingkat tinggi. Dalam melakukan teknik empati pengamat harus secara tajam mengamati bahasa tubuh konselor. Jika bahasa tubuhnya dilakuakn dengan baik, maka akan menunjang terhadap teknik empati. Selanjutnya akan membatu klien terbuka dan terlibat didalam hubungan konseling. Empati ada dua macam yaitu: (1) empati primer atau (*primary empathy*), yaitu kemampuan konselor memahami perasaan, fikiran, keinginan, dan pengalaman klien. (2) empati tingkat tinggi (*advance accurate empathy*), kemampuan koselor memahami perasaan, fikiran, keinginan, serta pengalaman klien secara lebih mendalam (Salam Tuasikal, 2020).

Dengan demikian konselor berempati dalam proses konseling sangatlah penting, sehingga proses konseling akan berjalan secara efektif. Sebaliknya konselor yang tidak mampu berempati, maka permasalahan yang dihadapi tentunya tidak akan terpecahkan dan menjadi tidak efektif, disamping itu akan mengalami kesulitan dalam membantu mencarikan alternatif pemecahan masalah bagi klien tersebut.

## C. Refleksi

Perkataan refleksi hampir setiap harinya kita mengenal istilah ini. Namun demikian kita harus bisa membedakan istilah tersebut terutama dalam dunia pendidikan. Secara umum biasanya orang mengatakan bahwa refleksi itu merupakan untuk melihat kembali ke belakang tentang berbagai hal. Tetapi dalam pendidikan refleksi dimaknai dengan berpikir melalui pemahaman dan pembelajaran (Aronson, 2011). Dalam konteks pendidikan refleksi diartikan sebagai suatu proses berpikir kembali sehingga dapat diinterpretasikan atau dianalisis (Sandars, 2009).

Pada beberapa pekerja profesional diharapkan untuk melakukan refleksi terhadap apa yang mereka lakukan dan bagaimana melakukannya sehingga lebih baik di masa akan datang (Staffordshire University, 2011). Refleksi khususnya pengalaman dapat menghasilkan perubahan dan tindakan bahkan menyusun kembali pembelajaran (Staffordshire University, 2011).

Dalam konteks konseling, maka refleksi adalah salah satu jenis teknik konseling yang penting dalam hubungan konseling, hal ini sebagai upaya untuk menangkap perasaan, pikiran dan pengalaman klien, kemudian merefleksikan kepada klien. Wiliis (2014) bahwa refleksi adalah keterampilan konselor memantulkan kembali kepada klien tentang pikiran, perasaan dan pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan nonverbal. Seringkali klien tidak menyadari akan perasaan, pikiran, dan pengalamannya yang mungkin menguntungkan atau merugikan dirinya, karena itu harus dilakukan konselor. Ketika klien tahu dan

menyadari akan perasaannya, maka klien sesegera mungkin akan mengubah perilakunya ke arah positif.

Sementara itu Geldard (2011) mengatakan salah satu cara terbaik untuk membantu klien merasa bahwa konselor mendengarkan keluh kesah mereka dan memahami apa yang mereka sampaikan kepada konselor adalah merefleksikan kembali kepada mereka isi dari hal-hal yang mereka bicarakan. Ketika seorang konselor melakukan refleksi itu berarti seorang konselor telah menunjukkan kepada klien bahwa konselor telah berempati terhadapnya dan memahami apa yang klien rasakan. Keterampilan mikro berbentuk refleksi ini merupakan keterampilan yang paling bermanfaat ketika dipraktikkan dengan benar dan pada saat yang tepat selama proses konseling.

Sedangkan Bolton dalam Namora Lumongga (2011) yang mengatakan bahwa mendengar adalah lebih dari hanya mendengarkan saja. Lebih khusus ia mengatakan dalam proses mendengarkan terdapat unsur menyimak, yang berarti konselor harus memperhatikan sungguh-sungguh pesan yang disampaikan oleh klien. Kemudian Lesmana (2005) juga menyatakan bahwa konselor harus berusaha memahami pesan yang disampaikan oleh klien. Mendengarkan tidak berarti duduk diam dengan mulut tertutup dan memasang kuping, tetapi membiarkan semuanya berlalu begitu saja. Mendengarkan adalah proses aktif yang menuntut arsitipasi. Seorang konselor yang mendengarkan harus menyampaikan kembali kepada klien tentang apa yang didengarkannya. Berarti si konselor harus mampu untuk merefleksikan kembali apa yang diterimanya.

Dari pembahasan di atas, tentunya tidaklah mudah bagi seorang calon konselor untuk menangkap dan memahami perasaan dan pikiran serta pengalaman klien tersebut, lalu mengungkapkannya kembali kepada klien dengan bahasa calon konselor sendiri. Karena itu salah satu solusi yang diberikan, maka seorang calon konselor haruslah dilatih secara terus menerus dan bertahap mengenai keterampilan refleksi ini.

Salam Tuasikal (2020) menyebutkan bahwa latihan refleksi bertujuan untuk memberikan kemampuan keterampilan kepada calon konselor agar dia dapat merefleksikan perasaan pikiran, dan pengalaman klien melalui pengamatan perilaku verbal dari nonverbal. Refleksi adalah keterampilan pembimbingan atau konselor untuk menuturkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran dan pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan nonverbalnya.

Sedangkan Wahdanah, dkk. (2022) menyebutkan bahwa refleksi adalah strategi untuk merefleksikan kembali kepada klien tentang perasaan, perenungan, dan perjumpaan karena persepsi cara berperilaku verbal dan nonverbal. Ada tiga jenis refleksi, khususnya :

(1) Refleksi sentimen, khususnya kemampuan atau metode untuk memiliki pilihan untuk mencerminkan sentimen klien karena memperhatikan cara klien berperilaku verbal dan nonverbal.

(2) Refleksi pikiran, yaitu prosedur untuk mencerminkan pikiran, pertimbangan, dan kesimpulan klien karena memperhatikan cara klien berperilaku verbal dan nonverbal.

(3) Refleksi persepsi, khususnya prosedur untuk mencerminkan pertemuan klien karena persepsi cara klien berperilaku verbal dan nonverbal.

Lebih lanjut Schon membagi refleksi menjadi dua yaitu (Staffordshire University, 2011; Johnson & Bird, 2008):

(1) *Reflection on action.*

Terjadi ketika pengalaman yang dihadapi dalam praktek kemudian memikirkan bagaimana agar lebih baik pada masa yang akan datang disebut *reflection on action*, refleksi ini dilakukan setelah pengalaman terjadi.

(2) *Reflection in action.*

Refleksi ini terjadi ketika kita sedang melakukan praktek kemudian terpikirkan melakukan lebih baik berdasarkan pengalaman yang lalu disebut *reflection in action*.

Selanjutnya Salam Tuasikal (2020) membagi refleksi kedalam tiga macam yaitu:

(1) Refleksi perasaan, yaitu keterampilan konselor untuk dapat memantulkan (merefleksikan) perasaan klien sebagai hasil pengamatan verbal dan nonverbal terhadap klien,

(2) Refleksi pikiran yaitu keterampilan pembimbing atau konselor untuk memantulkan ide, pikiran pendapat klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan nonverbal terhadap klien,

(3) Refleksi pengalaman yaitu keterampilan pembimbing atau konselor untuk merefleksikan pengalaman-pengalaman klien terhadap hasil pengamatan perilaku verbal nonverbal klien.

Secara lebih sederhana refleksi dapat didefinisikan sebagai upaya konselor memperoleh informasi lebih mendalam tentang apa yang dirasakan oleh klien dengan cara memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien. Dalam hal ini seorang konselor dituntut untuk menjadi pendengar yang aktif.

Selanjutnya dalam teknik refleksi ini, Willis (2014) menjelaskan bahwa seorang konselor dapat menggunakan beberapa materi atau beberapa contoh latihan. Untuk materi latihan sendiri konselor dapat menggunakan, antara lain: (1) Mengamati bahasa lisan klien, (2) Mengamati perilaku non verbal, (3) Setelah itu baru merefleksikan pikiran, perasaan dan pengalaman klien dengan bahasa konselor sendiri. Untuk meyakinkan apakah respon yang diberikan konselor tepat atau tidak, konselor hendaknya melakukan pengecekan kembali dengan cara mengamati jawaban dan ekspresi klien setelah respons itu disampaikan.

Terdapat beberapa jenis refleksi, yaitu: (1) *Reflecting of Feelings*, (2) *Reflecting of Meanings*, (3) *Summative reflections*, dan (4) *Reflection of Experience*. Masing-masing refleksi tersebut di atas, diuraikan sebagai berikut:

#### **(1) *Reflecting of Feelings*.**

Refleksi perasaan yaitu keterampilan konselor untuk dapat memantulkan perasaan klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan nonverbal klien (Willis, (2014). Kemudian Baraja (2006) juga menjelaskan bahwa memantulkan perasaan merupakan suatu teknik dasar konseling untuk mengungkapkan sesuatu yang terdapat dalam diri klien, sehingga klien dapat lebih siap

dan leluasa untuk menyampaikan perasaan dan pikirannya. Atau bagaimana konselor mengorek atau meminta kepada klien untuk menuangkan perasaan dan pikirannya. Menggunakan teknik ini dengan cara konselor merespon setiap pernyataan dan gagasan klien, yaitu dengan mengembalikan, menanyakan kembali atau merumuskan setiap perasaan dan pikiran klien.

Cormier, Nurius & Osborn (2009) menjelaskan bahwa keterampilan merefleksi perasaan memiliki empat tujuan, yaitu:

a) Refleksi digunakan untuk mendorong konseli untuk mengungkapkan perasaan mereka (baik positif maupun negatif) tentang situasi tertentu. Beberapa konseli tidak mudah mengungkapkan perasaan karena mereka tidak pernah belajar untuk melakukannya. Ekspresi perasaan adalah sarana untuk membantu konseli dan konselor memahami ruang lingkup masalah yang dihadapi.

b) Refleksi digunakan untuk membantu konseli mengelola perasaan. Belajar untuk berurusan dengan perasaan sangat penting ketika konseli mengalami emosi seperti rasa takut, ketergantungan, atau marah. Emosi yang kuat dapat mengganggu kemampuan konseli untuk membuat tanggapan rasional terhadap tekanan.

c) Refleksi digunakan dengan konseli yang memiliki ekspresi perasaan terhadap proses konseling dan konselor yang memberikan layanan konseling. Ketika konseli marah atau kesal dengan konselor atau layanan konseling yang ditawarkan, konselor sebaiknya diam kemudian menyampaikan perasaan dibalik pernyataan konseli. Penggunaan refleksi memungkinkan konseli

tahu bahwa konselor memahami perasaan mereka. Hal ini akan berdampak pada kemarahan konseli yang mereda, konseli dapat menjadi lebih reseptif, dan konselor dapat memulai respon yang berorientasi aksi atau strategi intervensi.

d) Refleksi dapat membantu konseli membedakan berbagai perasaan secara akurat. Dalam proses konseling konseli sering mengungkapkan berbagai macam perasaan yang dirasakan oleh konseli. Dengan keterampilan merefleksi perasaan, konselor dapat membantu konseli memakai kata-kata yang benar-benar mewakili perasaan yang sedang dirasakan konseli.

Menurut Kathryan Geldard & David Geldard (2011:93) Perasaan adalah emosi, bukan pikiran. Merefleksikan perasaan adalah cara yang bermanfaat untuk membantu pelepasan beban emosional dengan efek penyembuhan. Merefleksikan perasaan adalah cara yang bermanfaat untuk membantu pelepasan beban emosional dengan efek penyembuhan. Ketika kita merefleksikan perasaan kita menunjukkan pada konseli bahwa kita berempati dan memahami apa yang mereka rasakan. Refleksi perasaan serupa dengan parafrasa tetapi tidak sama. Kemiripannya terletak pada tindakan perefleksian informasi yang di berikan oleh konseli kepada konseli sendiri. Perbedaannya, bahwa refleksi perasaan merefleksikan kepada konseli ekspresi-ekspresi emosionalnya, sementara parafrasa merefleksikan kepada konseli informasi-informasi dan pikiran-pikiran yang menggambarkan isi pembicaraan konseli.

a. Selanjutnya Cormier, Nurius & Osborn (2009) menjelaskan bahwa keterampilan merefleksi perasaan

terdapat lima tahap, yaitu: Perhatikan perasaan-perasaan yang muncul dibalik pesan yang disampaikan oleh konseli.

b. Perhatikan perilaku nonverbal konseli ketika konseli menyampaikan pesan verbal.

c. Setelah perasaan yang tercermin melalui pesan dan perilaku nonverbal konseli telah diidentifikasi, cerminkan kembali perasaan tersebut kepada konseli menggunakan kata-kata yang berbeda.

d. Konselor memulai pernyataan refleksi dengan kalimat yang tepat, seperti contoh kalimat berikut: “Anda tampaknya sangat marah sekarang.” “Anda begitu cemas menghadapi masalah itu.” “Anda tampaknya tidak percaya diri dengan penampilan Anda.”

e. Tambahkan konteks perasaan atau situasi di mana mereka terjadi, seperti contoh kalimat berikut: “Anda merasa tegang, setiap kali akan ada ujian.”

f. Konselor menilai efektifitas keterampilan merefleksi perasaan yang diterapkan.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam teknik refleksi perasaan ini (Vera, 2017) diantanya: (1); Memperoleh kejelasan tentang perasaan klien atau tentang suatu peristiwa, (2); Konseli merasa dimengerti perasaannya, (3); Mengarahkan pembicaraan yang lebih dalam terkait perasaan klien. Selanjutnya ada beberapa cara orang harus meningkatkan kemampuan untuk mendengarkan perasaan. Caranya antara lain dengan: (1). Fokus pada kata-kata perasaan, (2) Memperhatikan isi umum pesan itu, (3) Mengamati bahasa tubuh, (4) dan Tanyalah kepada diri sendiri, “bila saya mengalami

peristiwa tersebut apa yang akan saya rasakan?" (Lesmana, 2005).

Dari berbagai penjelasan di atas, ketika seorang konselor akan melakukan keterampilan refleksi ini, maka haruslah dengan sangat teliti agar tujuan dapat tercapai sehingga klien tidak menarik diri dari refleksi yaitu dengan memperhatikan beberapa prinsip dalam penerapan keterampilan ini. Hal-hal yang perlu diperhatikan konselor dalam menerapkan teknik refleksi ini diantaranya: (1). Hindari stereotip (jangan terbawa perasaan), (2). Pilih waktu yang tepat untuk merespon pernyataan klien, (3). Gunakan kata-kata yang melambungkan perasaan atau sikap konseli secara tepat, dan (4). Sesuaikan bahasa yang digunakan dengan kondisi klien (Vera, 2017). Selanjutnya, menurut Supriyo & Mulawarman (2006) menyebutkan bahwa manfaat refleksi perasaan dalam proses konseling adalah: (1). Membantu klien untuk merasa dipahami secara mendalam, (2). Klien merasa bahwa perasaan menyebabkan tingkah laku, (3). Memusatkan evaluasi pada klien, (4). Memberi kekuatan untuk memilih, (5). Memperjelas cara berpikir klien, (6). dan Menguji kedalaman motif-motif klien.

Dengan demikian refleksi perasaan merupakan sebuah cerminan diri konselor tentang perasaan klien kemudian mengembalikan perasaan tersebut yang konselor rasakan kepada diri klien itu sendiri. Sebagai contoh: Klien : Saya begitu yakin akan menamatkan sekolah pada usia sekarang. Tetapi saya gagal menyelesaikannya.Saya merasa bodoh. Konselor: jadi, kegagalan itulah yang menyebabkab Anda merasa bodoh?

## ***(2) Reflecting of Meanings***

Merefleksikan makna adalah dimana seorang konselor memberikan sebuah makna terhadap perasaan, pikiran, dan sikap yang ada di balik pengalaman hidup yang dinyatakan oleh konseli (dilihat dari perspektif konseli). Penekanannya ada pada pikiran-pikiran yang secara mendalam terkait dengan sikap dan nilai-nilai yang dianut. Konsekuensi ini diharapkan adalah bahwa konseli dapat mendiskusikan berbagai permasalahan dan menceritakan berbagai isu secara mendalam dengan menekankan pada makna, nilai dan pemahaman di balik cerita tersebut. Jika konselor dapat menggunakan pemaknaannya, maka diharapkan dari konseli dapat digali secara lebih mendalam berbagai aspek dari pengalaman hidupnya. Makna tersebut dapat dikenali melalui berbagai kata-kata dan konstruk yang melukiskan berbagai sikap dan nilai-nilai dari diri mereka terhadap orang lain.

Berikut adalah beberapa pendapat ahli mengenai refleksi makna dalam konseling:

Rogers (1951) berpendapat; meskipun tidak secara eksplisit menggunakan istilah "refleksi makna", pendekatan Rogerian menekankan pentingnya pemahaman empati dan penerimaan klien, yang meliputi pemahaman terhadap makna subjektif yang diberikan klien pada pengalaman mereka. Sedangkan Patterson (1986) menyebutkan bahwa refleksi makna sebagai salah satu keterampilan inti dalam konseling, yang membantu klien untuk mengeksplorasi dan mengklarifikasi makna yang mendasari perasaan dan perilaku mereka. Sementara itu Corey (2017) menjelaskan bahwa refleksi

makna mampu melibatkan dan membantu klien untuk melihat hubungan antara pengalaman mereka saat ini dan sistem makna yang lebih luas, seperti nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan hidup. Selanjutnya Ivey (1999) menekankan bahwa refleksi makna dapat membantu klien untuk menginternalisasi pemahaman baru dan mengintegrasikan pengalaman mereka dengan cara yang lebih bermakna.

Dari beberapa pendapat sebagaimana dijelaskan di atas, maka refleksi dari makna tersebut merupakan sebuah campuran gabungan dari perasaan dan fakta itu sendiri sehingga lebih akurat dalam suatu respons yang diberikan oleh seorang konselor, sehingga konsel dapat mengungkapkannya melalui diskusi berbagai isu-isu secara lebih mendalam dengan menelusuri kembali dibalik apa yang diceritakannya.

Refleksi makna dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya; (1) membuat pernyataan singkat yang menghubungkan pengalaman klien dengan sistem makna yang lebih dalam, (2) menggunakan pertanyaan untuk membantu klien mengeksplorasi dan mengklarifikasi makna, (3) membantu klien mengidentifikasi nilai-nilai dan keyakinan yang mendasari perilaku mereka, dan (4) memfokuskan pada perasaan dan makna yang implisit. Contoh :

Klien : “Pak guru saya selalu bertanya-tanya diri mengenai

kehidupan saya. Dia selalu tidak ingin saya akan melakukan hal itu”.

Konselor : “Anda akan terus merasa jengkel karena dia selalu tidak merespek privasi diri anda”.

### *(3) Summative Reflections.*

Terjadi suatu refleksi sumatif, bila diungkapkan kembali secara singkat tema dan perasaan utama yang diekspresikan pembicara selama durasi percakapan yang lebih lama dari pada bentuk refleksi yang lainnya. Di dalam pelaksanaan konseling, *summary reflection* atau refleksi ringkasan adalah merupakan teknik terpenting yang digunakan konselor dalam merangkum poin-poin penting dari percakapan klien dalam disaat sesi konseling itu. Teknik ini diharapkan dapat membantu dalam memastikan pemahaman yang sama antara konselor dan klien, sehingga dapat memfasilitasi kelancaran proses konseling itu sendiri.

Para ahli berikut ini memberikan pendapat tentang pengertian dan penekanan tentang *summary reflection*, diantaranya adalah:

Ivey, Ivey & Zalaquett (2018): yang menekankan bahwa refleksi ringkasan merupakan keterampilan dasar dalam konseling yang dapat membantu konselor dan klien untuk tetap fokus pada masalah yang sedang dibahas dan memastikan pemahaman yang sama diantara kedua belah pihak. Sedangkan Corey (2017): memberikan gambaran bahwa refleksi ringkasan sebagai alat yang efektif untuk mengklarifikasi pemikiran dan perasaan klien, serta membantu mereka untuk melihat gambaran yang lebih besar dari situasi yang mereka hadapi. Kemudian Cormier & Hackney (2012) menyoroti bahwa refleksi ringkasan dapat digunakan pada berbagai titik dalam sesi konseling, termasuk di sesi awal, sesi tengah, dan sesi akhir, sehingga diharapkan dapat memberikan kepastian bahwa apa pesan yang disampaikan telah dipahami dengan

benar dan untuk memfasilitasi transisi ke topik berikutnya.

Dari beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa *summary reflection* atau refleksi ringkasan merupakan sebuah keterampilan yang penting dalam konseling yang membantu konselor dan klien dalam usaha pencapaian adanya pemahaman yang sama, memperjelas pikiran dan perasaan, serta memfasilitasi proses konseling. Dengan menggunakan refleksi ringkasan ini secara efektif, maka konselor diharapkan dapat membantu klien untuk lebih memahami diri mereka sendiri dan masalah yang mereka hadapi, serta usaha mencapai tujuan konseling.

Ivey dkk., (1993) menjelaskan bahwa summarization dapat didefinisikan sebagai dua atau lebih parafrase atau refleksi dengan tujuan menyingkat pesan konseli. Summarization melibatkan mendengarkan konseli selama periode waktu (tiga menit atau lebih), memilih hubungan di antara isu-isu kunci, dan ulangan pesan yang disampaikan konseli.

Ada beberapa manfaat penting, baik bagi konselor maupun klien :

- a) mampu meningkatkan pemahaman kedua belah pihak;
- b) dapat memvalidasi perasaan klien;
- c) dapat mendorong introspeksi diri klien;
- d) dapat memfasilitasi dalam usaha pemecahan masalah;
- e) memberikan penguatan dalam membangun hubungan yang kuat;
- f) mampu memberikan efek ketika mengakhiri sesi secara efektif;

- g) dapat mempersiapkan sesi hubungan berikutnya;
- h) mampu memberikan kejelasan secara jelas;
- i) dapat mengembangkan kesadaran diri;
- j) (j) memperkuat hubungan.

Dalam melakukan *summarization* ada beberapa keterampilan yang harus dilakukan, paling tidak ada empat tahap, yang meliputi (Budi, 2021) :

(1) Mengingat pesan atau rangkaian pesan yang disampaikan konseli secara berulang. Ini adalah langkah kunci dan sulit karena membutuhkan kesadaran konselor tentang variasi pesan verbal dan nonverbal konseli.

(2) Mengidentifikasi jelas pola, tema, atau beberapa elemen dari pesan yang disampaikan konseli dengan bertanya pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan seperti “Apa yang telah konseli ulang-ulang” dan “Apa bagian yang berbeda dari teka-teki ini?”.

(3) Menggunakan batang kalimat yang telah konselor pilih, pilih kata-kata untuk menggambarkan tema atau untuk mengikat beberapa elemen pesan konseli, dan mengatakan dengan suara keras ini sebagai respon *summarization* konselor.

(4) Menilai efektivitas *summarization* konselor dengan mendengarkan dan mengamati apakah konseli menegaskan atau menyangkal tema atau ringkasan yang disampaikan konselor.

#### ***(4) Reflection of Experience***

Merefleksikan atas dasar pengalaman diri merupakan sebuah perilaku seseorang untuk mengingat dan melihat kembali pengalaman dimasa lalu, sehingga diharapkan dapat membantu diri klien dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi, karena itu di

dalam refleksi ini pengalaman klien itu dapat membantu mereka dalam memahami diri mereka sendiri secara lebih mendalam.

Brammer (1979) menjelaskan bahwa refleksi pengalaman dideskripsikan sebagai umpan balik yang menunjukkan bahwa konselor memperhatikan konseli. Berbeda dengan konfrontasi yang akan dijelaskan selanjutnya, pada keterampilan refleksi pengalaman konselor menceritakan apa yang dipikirkan konselor tentang perilaku. Contohnya adalah sebagai berikut, “Anda dapat tersenyum sekarang”. Keterampilan refleksi pengalaman dapat dikaitkan dengan refleksi perasaan. Contohnya adalah sebagai berikut, “Anda tersenyum (deskripsi perilaku), tetapi saya merasa bahwa Anda merasa sangat sakit hati (refleksi perasaan)”(Budi : 2021).

Refleksi pengalaman merupakan keterampilan konselor untuk memantulkan pengalaman-pengalaman diri klien sebagai hasil pengamatan dari perilaku yang bersifat verbal maupun nonverbal klien yang merupakan refleksi diri klien itu sendiri. Konselor bisa melakukan keterampilan ini dengan kalimat contoh berikut:...”barangkali anda akan mengatakan....? Kelihatannya yang anda akan katakan adalah....? Oh itu peristiwa yang anda maksudkan ....? Nampaknya anda sungguh merasa tertekan ya.....?.

Menurut Adrian (2024) ada beberapa cara dalam menerapkan refleksi diri di dalam kehidupan sehari-hari:

*(1) Siapkan pertanyaan-pertanyaan penting*

Sebelum melakukan refleksi diri, Anda perlu menyiapkan beberapa pertanyaan penting untuk Anda

jawab sendiri. Beberapa contoh pertanyaan tersebut antara lain:

- Apa ketakutan terbesar saya? Bagaimana ketakutan tersebut mempengaruhi kehidupan saya?
- Apa penyesalan terbesar saya? Bagaimana cara saya bisa lepas dari penyesalan tersebut?
- Adakah cara yang bisa membuat saya menjadi teman, rekan kerja, atau pasangan yang lebih baik?

Selain pertanyaan-pertanyaan di atas, Anda juga bisa menyiapkan berbagai pertanyaan lainnya, misalnya pertanyaan yang mungkin ada di pikiran Anda selama ini, tetapi belum mampu Anda jawab.

### *(2) Pilih metode yang sesuai*

Setelah menentukan pertanyaan untuk proses refleksi diri, pilihlah metode refleksi diri yang nyaman untuk Anda lakukan. Berbagai metode refleksi diri yang bisa Anda pilih antara lain bermeditasi, berjalan, berlari, atau menulis. Sambil melakukan metode yang Anda pilih, jawablah pertanyaan-pertanyaan refleksi diri yang telah Anda siapkan sebelumnya. Ingat, saat menjawab pertanyaan refleksi diri, Anda harus jujur kepada diri sendiri terkait apa yang Anda pikirkan dan rasakan. Jika pertanyaan tersebut sudah mampu Anda jawab, kemudian cobalah pikirkan apakah ada hal-hal yang mungkin bisa Anda pelajari dari sana. Bila ada, Anda bisa menerapkan pelajaran itu pada kehidupan sekarang.

### *(3) Jadwalkan waktu refleksi diri*

Menetapkan jadwal akan membantu Anda terbiasa untuk melakukan refleksi diri. Cobalah mulai dalam waktu yang singkat terlebih dahulu, misalnya 10 menit, kemudian tambahkan rentang waktunya perlahan-lahan.

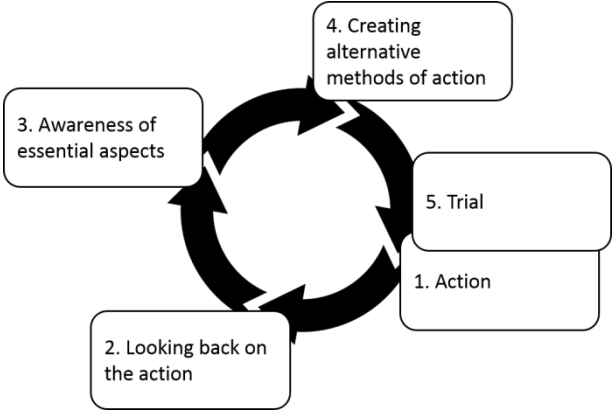
Dengan melakukannya secara teratur, Anda akan merasakan manfaat refleksi diri dengan maksimal. Namun, ingat bahwa tujuan melakukan refleksi diri bukanlah untuk menyalahkan diri sendiri atau menyesali hal yang telah terjadi dalam hidup. Sebaliknya, refleksi diri dilakukan agar kita bisa belajar dan mampu membuat perubahan ke arah yang lebih baik di masa mendatang.

Bila selama ini Anda merasa memiliki banyak kesalahan atau banyak menyesali hal yang terjadi di masa lalu, bisa jadi refleksi diri yang Anda lakukan tidak benar. Hal ini tidak boleh dipelihara karena tidak baik untuk self-esteem dan kesehatan mental Anda. Jika ini terjadi pada Anda, jangan sungkan untuk berkonsultasi kepada psikolog. Dengan begitu, Anda bisa dibimbing untuk membentuk sudut pandang baru yang lebih baik terhadap hal-hal yang tadinya negatif bagi Anda.

Dari beberapa uraian penjelasan di atas, berikut ada beberapa cara metode model refleksi yang dapat digunakan dalam refleksi menurut Staffodhire (2009) yaitu membuat catatan harian, refleksi jurnal, catatan kejadian (*critical incident*), diari, percakapan refleksi, problem-based learning, portfolio, menuliskan refleksi (Lisiswanti: 2013).

Beberapa model refleksi menurut Lisiswanti (2013) yaitu: (a). Kolb learning cycle 1984 (b). Refleksi menurut Jhon 1994 (c). Model Atkins dan Murphis 1994 (d). Model dasar refleksi (e). Model ALACT (Action, Looking back on action, Awareness of essential aspect, Creating alternative method) (e). Onion model, dan (g). Driscoll model.

Sedangkan cara untuk melakukan refleksi sesuai dengan memilih salah satu model refleksi di atas. Adapun model yang biasa digunakan oleh para pengajar dalam melakukan refleksi adalah model ALACT yaitu Action, Looking back on action, Awareness of essential aspect, Creating alternative methods of action, trial dan Kolb learning cycle model. Model Kolb learning cycle banyak digunakan pada pembelajaran klinik. Sedangkan ALACT model banyak digunakan oleh pendidik (Khortagen and Vasalos, 2005). Dari pengertian dari Model ALACT yang dirancang oleh Fred Korthagen dkk. dapat digunakan oleh konselor dalam membantu klien merefleksikan pengalamannya Gambar di bawah ini menunjukkan bentuk pendekatannya:



Gambar 1. ALACT Model

Sumber : Khortagen & Vasalos. Level in reflection: core reflection as a means to enhance professional growth, 2005.

Lebih lanjut Lisiswanti (2013) mencoba melihat teori atau model refleksi ALACT. Langkah-langkah ALACT model adalah:

*(1) Action.*

Tahap pertama adalah tindakan yang dilakukan sebagai pengalaman. Tahap ini membantu kita untuk mendapatkan pengalaman.

*(2) Looking back on the action.*

Tahap kedua ini adalah tahap melihat kembali kebelakang terhadap tindakan yang telah dilakukan. Memikirkan lagi apa yang ingin dicapai atau yang diinginkan. Pada tahap kedua ini ada 9 area yang bisa digunakan dan dipertanyakan (dimodif dari pendapat Lisiswanti (2013). yaitu

- a) Apa konteksnya?
- b) Apa yang kita inginkan?
- c) Apa yang kita lakukan?
- d) Apa yang kita pikirkan?
- e) Apa yang kita rasakan?
- f) Apa yang klien inginkan?
- g) Apa yang akan klien lakukan?
- h) Apa yang akan dipikirkan klien?
- i) Bagaimana perasaan diri klien?

Dari berbagai aspek tersebut di atas, kemudian dikelompokan lagi menjadi empat yaitu keinginan, perasaan, berpikir dan tindakan. Pada tahap kedua ini juga ada aspek empati, menerima, kesungguhan dan kenyataan.

*(3) Awareness of essential aspect.*

Tahap ini bertujuan untuk menilai kualitas keputusan pada situasi yang nyata dan mengatasi keterbatasan

(keterbatasan tindakan, perasaan dan kepercayaan). Aspek yang ada pada tahap ketiga ini adalah perhatian, empati, penerimaan, kesungguhan, kenyataan, konfrontasi, kesimpulan, kegunaan untuk sekarang, serta membuat sesuatu.

*(4) Creating alternative methods of action.*

Semua keterampilan atau pengalaman sebelumnya, dapat membantu menemukan dan memilih solusi.

*(5) Trial.*

Melanjutkan proses pembelajaran dengan melakukan tindakan lebih baik.

## **D. Eksplorasi**

Di dalam konseling, istilah eksplorasi adalah teknik yang digunakan oleh konselor untuk melakukan penggalian atau sebuah penelusuran tentang sesuatu yang ada pada diri klien. Beberapa pendapat menjelaskan tentang istilah eksplorasi secara umum, diantaranya:

Nurina dan Indrawati (2021) mengartikan eksplorasi sebagai kegiatan menggali pengetahuan atau pengalaman baru secara mendalam dan menyeluruh untuk mendapatkan data dan informasi yang diperlukan dalam penelitian. Sedang Prayitno (2016) menyatakan bahwa eksplorasi adalah keterampilan konselor untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien, sehingga klien dapat berbicara lebih bebas dan memahami masalah yang dihadapi serta potensi yang dimiliki.

Selanjutnya Curry & Milsom (2017) menyatakan bahwa eksplorasi karir yang akurat memungkinkan siswa untuk mengembangkan pandangan realistik

tentang kenyataan sehari-hari dari pekerjaan tertentu. Sedangkan Konselor Keluarga Cahyadi Takariawan (tanpa tahun) menjelaskan bahwa teknik eksplorasi ini sangat penting untuk membuat klien leluasa berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam.

Menurut Sofyan S. Willis (Yeptha, 2017) mengemukakan bahwa eksplorasi adalah menggali perasaan, pengalaman, maupun pemikiran konseli. Tidak sedikit konseli yang menutup diri, menyimpan rahasia, ataupun tidak mampu untuk mengutarakan permasalahannya secara jelas, jujur dan terbuka kepada konselor. Sehingga untuk dapat mengetahui permasalahan konseli secara lengkap, konselor perlu menerapkan teknik eksplorasi ini dalam proses konseling.

Dari beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa eksplorasi dalam konseling merupakan keterampilan yang sangat penting bagi konselor untuk membantu klien dalam usaha mencapai pemahaman diri yang lebih baik dan mampu mengatasi segala permasalahannya sehingga menemukan alternatif pemecahan atas masalah yang dihadapi.

Dalam konteks melaksanakan tugasnya sebagai konselor, maka konselor harus menguasai keterampilan dalam teknik mengeksplorasi yaitu suatu ketrampilan konselor untuk menggali perasaan, pikiran, dan pengalaman serta potensi klien yang dilakukan secara mendalam dan menyeluruh tentang diri klien. Keterampilan ini tentunya sangat penting dikuasai karena dalam konseling yang terkadang klien menutup diri, menyimpan rahasia, dan diam seribu bahasa, dia klien

tidak mampu mengemukakan pendapatnya secara berterus terang. Melalui keterampilan ini, akan memungkinkan bagi klien untuk bebas berbicara tanpa adanya rasa takut dan tertekan maupun merasa terancam.

Sejalan dengan uraian di atas, selanjutnya Dwiarwati, dkk (2020) menjelaskan bahwa mengeksplorasi masalah merupakan aktifitas untuk melihat berbagai dimensi yang mungkin terkait dengan masalah tersebut. Eksplorasi masalah biasanya terjadi pada tahap awal hubungan konseling, tetapi dapat diintensifkan kembali setiap saat selama proses konseling berlangsung. Untuk membantu konseli mengeksplorasi masalah, dibutuhkan keterampilan attending, empati, merangkum, mengajukan pertanyaan terbuka, dan keterampilan konfrontasi.

Lebih lanjut Sofyan S. Willis (Yeptha, 2017) menyebutkan bahwa ada tiga jenis eksplorasi yaitu:

a) Eksplorasi perasaan.

Eksplorasi perasaan merupakan keterampilan konselor dalam mengungkap perasaan konseli yang tersimpan atau tidak diungkapkan konselor dapat menanyakannya dengan cara seperti ini “Dapatkah kamu ceritakan secara detail mengapa masalah tersebut bisa terjadi?”

b) Eksplorasi pengalaman.

Eksplorasi pengalaman merupakan keterampilan konselor yang di pakai untuk mendapatkan data yang diperlukan yang berhubungan dengan permasalahan konseli dengan cara menggali pengalaman-pengalaman yang dialami oleh konseli. Konselor dapat

mengungkapkannya dengan cara seperti ini “Sepertinya pengalaman yang kamu ceritakan sangat menarik. Apakah kamu dapat menjelaskan lebih jauh lagi adakah kaitan permasalahan ini dengan peristiwa yang telah kamu alami?”

c) Eksplorasi pikiran.

Eksplorasi pikiran dapat digunakan oleh konselor untuk menggali ide, pikiran, dan pendapat dari konseli. Dalam mengoperasikan keterampilan ini konselor dapat menggunakan kalimat-kalimat seperti “Apa pendapatmu perihal alternatif yang telah kamu katakan tadi? Apakah hal tersebut dapat membantumu?”.

Sedikit berbeda dengan beberapa pendapat sebagaimana telah dikemukakan di atas, Wahdanah, dkk. (2022) menjelaskan bahwa eksplorasi atau Investigasi adalah prosedur untuk menyelidiki sentimen, kontemplasi, dan persepsi klien. Ini penting karena banyak klien tetap diam, menutup diri atau tidak dapat menyampaikan pendapat mereka. Metode ini memungkinkan klien untuk berbicara tanpa ragu-ragu, tanpa rasa takut, ketegangan atau bahaya. Sama halnya dengan strategi refleksi, dalam metode investigasi ini juga terdapat tiga macam prosedur, lebih spesifiknya:

1. Investigasi sentimen, yang merupakan strategi untuk memiliki opsi untuk menyelidiki sentimen yang disimpan klien.

2. Investigasi pikiran, yaitu strategi untuk menyelidiki pikiran, perenungan, dan penilaian klien.

3. Investigasi keterlibatan, menjadi kemampuan atau strategi khusus untuk menyelidiki pertemuan klien. Menurut narasumber, ketika klien menutup diri karena

enggannya menceritakan masalahnya konselor wajib menjelaskan jika selama konseling berlangsung semua yang masalah yang diungkapkan klien itu menggunakan asas kerahasiaan.

## **E. Menangkap Pesan Utama**

Willis (2007) menekankan pentingnya *paraphrasing* sebagai cara untuk memastikan pemahaman yang tepat antara konselor dan klien. Ia juga menyoroti pentingnya konselor untuk menggunakan bahasa yang sederhana dan jelas saat memparafrasekan. Sedangkan Asmani (2010:212) menangkap pesan (*paraphrasing*) adalah teknik untuk menyatukan kembali esensi atau inti ungkapan konseli, dengan teliti mendengarkan pesan utama konseli, mengungkapkan kalimat yang mudah dan sederhana.

Hariastuti (2007:40) mendefinisikan *parafrase* yaitu menyatakan kembali kata-kata atau pikiran-pikiran pokok konseli. Dalam parafrase konselor menyatakan ide pokok konseli dengan kata-kata sendiri, tidak sekedar menirukan kata-kata yang di ucapkan konseli. Konselor hendaknya menggunakan pilihan kata yang tepat sehingga membantu menekankan kata atau ide penting yang di ungkapkan konseli. Sedangkan Angel Rivera Jr (2020) menyebutkan bahwa *paraphrasing* yang dilakukan dengan benar dapat membangun jembatan emosional yang kuat antara konselor dan klien, mendorong keterbukaan dan eksplorasi yang lebih mendalam.

Sementara itu Geldard, Kathryan & David Geldard (2011) menyebutkan bahwa *parafrase* merupakan sebuah

keterampilan dasar yang sangat berguna untuk melakukan parafrase, konselor harus menyimak dengan cermat dan kemudian mengulang kembali inti dari perkataan konseli dengan kata-kata konselor sendiri. Parafrase adalah cara merefleksikan (menegaskan) kembali pada konseli poin penting dari pembicaraan konseli secara lebih jelas dan dengan menggunakan kata-kata konselor sendiri. Parafrase akan berjalan dengan sendirinya mengikuti alur berpikir konseli. Parafrase yang bagus adalah yang tidak mengganggu konseli. Hal yang paling penting pada bagian ini adalah konselor bisa menjalin hubungan nyata berlandaskan kepercayaan, kepedulian, dan empatik kepada konseli. Oleh karena itu, menangkap pesan utama (paraphrasing) yang baik adalah dengan teliti mendengarkan pesan utama klien, nyatakan kembali dengan ringkas, amati respon klien terhadap konselor (Yulianti, 2016).

Dari beberapa pendapat sebagaimana dikemukakan di atas, kasus yang sering terjadi klien sulit mengarahkan pembicaraan dan menekankan tentang pokok-pokok permasalahannya. Hal ini karena dia terlampaui emosional atau memang kurangnya pengetahuan bagaimana cara memecahkan persoalannya sendiri. Untuk mengatasi hal ini perlu ada upaya konselor agar inti pembicaraan klien bisa ditangkap dan dibahasakan dengan sederhana serta mudah dimengerti oleh klien. Karena itu calon konselor perlu dilatih untuk menangkap pesan utama klien atau disebut juga teknik paraphrasing.

Hal ini sangat penting dan diperlukan karena terkadang klien mengemukakan perasaan, pikiran dan pengalamannya secara berbelit-belit, berputar-putar,

atau terlalu panjang. Intinya adalah konselor dapat menyampaikan kembali inti pernyataan klien secara lebih sederhana dan mudah dipahami.

Terdapat beberapa tujuan yang dapat di gunakannya parafrase sehingga akan mempengaruhi konseli, menurut Hariastuti (2007:41), yaitu:

- (1) Menyatakan pada konseli bahwa konselor memahami pembicaraan.
- (2) Mendorong konseli untuk mengungkapkan ide atau pemikirannya.
- (3) Membantu konseli memusatkan pembicaraan pada situasi, kejadian, idea tau tingkah laku tertentu.
- (4) Membantu konseli yang membutuhkan kesimpulan.
- (5) Untuk lebih menekankan isi pesan dibandingkan afeksi.

Sedangkan pendapat lain tujuan dari paraphrasing yang lebih spesifik adalah sebagai berikut:

- (1) Menyatakan kembali kepada klien bahwa konselor ada/hadir bersamanya, dan berusaha memahami apa yang ia katakan.
- (2) Mengendapkan hal-hal yang dikatakan klien dalam bentuk ringkasan.
- (3) Pengecekan kembali persepsi konselor tentang hal-hal yang dikemukakan klien.

Adapun kegiatan yang bisa dilakukan konselor dalam menggunakan teknik paraphrasing antara lain:

- (1) Mendengarkan dengan seksama pesan utama klien.
- (2) Menyatakan kembali kepada klien secara ringkas, sederhana, dan dengan bahasa yang mudah.
- (3) Mengamati respon klien dalam memberi respon terhadap pernyataan konselor

### Contoh

- Klien: Saya sangat sedih dan terluka atas perbuatan suami saya. Ini sungguh sangat menyakitkan bagi saya.....
- Konselor: ... Emmm, ibu mengatakan sangat sedih dan terluka dengan perbuatan suami ibu. Ibu juga mengatakan perbuatan suami ibu terasa sangat menyakitkan....”.

## F. Bertanya Membuka Percakapan

Keterampilan bertanya adalah suatu kemampuan konselor di saat mengajukan beberapa pertanyaan pada sesi konseling. Keterampilan ini sangat penting dimiliki oleh setiap konselor. Tanpa adanya keterampilan ini, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan konselor mungkin tidak bisa dipahami klien sehingga ia tidak bisa menjawab atau diam saja. Bagi konselor tentunya keterampilan bertanya ini harus dikuasai sehingga tidak berakibat pada fatalnya proses konseling atau tidak akan mengalami kendala kesulitan ketika membuka sesi konseling.

Yulianti (2016) menyatakan bahwa bertanya untuk membuka percakapan (*open question*) yang baik dimulai dengan kata-kata: apakah, bagaimana, bolehkah, dapatkah dll. Sedangkan Hamdana (tt.) juga menyatakan bahwa teknik ini caranya adalah klien mulai bertanya tetapi tidak diawali dengan kata “mengapa” atau “apa sebabnya”, melainkan menggunakan kata-kata seperti: “apakah”, “bagaimanakah”, “adakah”, “bolehkah”, atau “dapatkah”.

Sedangkan Lumongga (2014) menyebutkan bahwa dengan adanya pertanyaan terbuka, guru BK bisa memunculkan pertanyaan-pertanyaan baru dari klien. Penjelasan terbuka (*open question*) diharapkan dapat memunculkan artikulasi baru dari klien. Untuk mulai bertanya sebaiknya tidak menggunakan kata "mengapa" dan "apa sebabnya". Memanfaatkan kata apakah, adakah, diizinkan, atau dapatkan. Pertanyaan terbuka bisa berjalan baik biasanya dimulai dengan apa, bagaimana, apa yang terjadi, bisa, bisa. Pertanyaan terbuka harus ditanggapi dengan klarifikasi, memerlukan percakapan, dan tidak dapat ditangani secara efektif dengan ya atau tidak. Pertanyaan terbuka mempertimbangkan diskusi terbuka dengan energi terfokus (Melani, 2021).

Selanjutnya Andayani (2021) menyebutkan bahwa dalam proses konseling, khususnya ketika menggali masalah, konselor banyak mengajukan pertanyaan kepada klien. Terdapat 2 (dua) bentuk pertanyaan, yakni pertanyaan terbuka dan tertutup. Pertanyaan terbuka bertujuan untuk mengeksplorasi secara panjang lebar kisah klien. Pertanyaan ini adalah open-ended question di mana pertanyaan biasanya diawali dengan kata: mengapa, apakah dan bagaimana. Contoh dari kalimat dengan pertanyaan terbuka, yakni: “Bagaimana cara Anda ke rumahnya?”, “Mengapa Anda suka dengan dia?” dan lain-lain. Pertanyaan tertutup atau disebut juga dengan close-ended question adalah pertanyaan yang jawabannya bersifat sangat terbatas, misalnya “Ya/Tidak”, “Sudah/Belum” dan sejenisnya. Tujuan

pertanyaan ini adalah untuk mengklarifikasi atau meminta data yang spesifik.

Contoh: “Bagaimana perasaan Ibu ketika melihat dia benar-benar kecanduan obat terlarang itu?” “Usaha apa yang telah ibu lakukan untuk mengatasi ketergantungan pada obat terlarang itu?”

Pertanyaan terbuka membuka peluang klien untuk secara bebas menjawab dan artinya, klien berpartisipasi dengan dengan tingkat yang lebih tinggi dibanding dengan pertanyaan tertutup. Pertanyaan seperti ‘bagaimana’ mendorong klien untuk memulai dan mengakhiri bercerita sesuai dengan cara dan gaya klien sendiri. Di sisi lain, pertanyaan terbuka lebih menghargai cara pandang klien. Selain itu, dengan model jawaban yang bebas, klien bisa bercerita mengenai hal-hal yang sifatnya kognitif, misalnya informasi umum mengenai kisah klien maupun konten yang lebih mendalam terkait afektif (perasaan klien mengenai pengalaman yang dialaminya) (Andayani, 2021).

Bagaimanapun, pertanyaan tertutup sangat menguntungkan bagi klien yang bingung karena pertanyaan ini dapat mengklarifikasi respon yang ambigu. Pertanyaan tertutup menyediakan jawaban yang sangat terbatas (misalnya: Ya/Tidak) sehingga klien hanya perlu untuk memilih salah satu alternatif saja. Selain itu, pertanyaan tertutup menyediakan jawaban berupa informasi singkat yang sangat spesifik yang bersifat pasti, misalnya pertanyaan: “Apa tanggal lahir Anda”, maka jawabannya adalah tanggal lahir tertentu yang singkat dan pasti. Pertanyaan tertutup dengan demikian dapat digunakan untuk mengeksplorasi jawaban

yang sangat spesifik seperti ini. Di sisi lain, pertanyaan tertutup cocok digunakan apabila waktu konseling sangat terbatas. Pertanyaan tertutup dapat menstimulasi partisipasi klien yang kurang ekspresif untuk mulai berani berbicara karena jawabannya yang singkat. Diharapkan, dengan pertanyaan ini klien tidak langsung merasa tertekan, namun sebaliknya, ia lambat laun bisa membangun keberaniannya untuk berbagi (Andayani, 2021).

Sementara itu Lumongga (2014) menyatakan bahwa pertanyaan tertutup yang digunakan oleh konselor atau pendidik BK berisi tanggapan singkat dari klien. Selain pertanyaan sederhana, ada juga jenis pertanyaan tertutup, terutama pertanyaan yang sering ditanggapi sesaat oleh klien, misalnya, "ya" atau "tidak". Pertanyaan tertutup dapat dimulai dengan kata-kata "apakah", "adakah". Poin-poinnya adalah: (1). Untuk mengumpulkan data, (2). Untuk menjernihkan atau menjelaskan sesuatu, (3). Menghentikan pembicaraan klien yang melantur atau menyinggung jauh.

## **G. Dorongan Minimal (Minimal Encouragment).**

Di dalam konseling ada istilah memberikan dorongan minimal sebagai salah satu teknik dalam melakukan komunikasi, baik secara verbal maupun non-verbal. Menurut Munro, et al. (1983:51) menyatakan bahwa dorongan minimal adalah semua isyarat, anggukan kepala, sepatah kata atau suara tertentu, gerakan anggota badan atau pengulangan kata-kata kunci yang menunjukkan bahwa konselor mempunyai perhatian dan

ikut serta dalam pembicaraan. Sedangkan Taufik dan Karneli (2017:91) mengartikan bahwa dorongan minimal adalah suatu respon yang diberikan konselor sesedikit mungkin dengan tujuan memberikan kesempatan kepada klien agar dapat berbicara lebih luas.

Sementara itu Fadilah, Rifaedah & Maulid (2023) mengartikan dorongan minimal adalah teknik memberikan suatu dorongan secara singkat terhadap apa yang dikemukakan konseli. Teknik ini digunakan konselor untuk mendorong klien terus berbicara dan mengeksplorasi perasaannya secara singkat, seperti menggunakan kata-kata pendek seperti "oke", "ya", "mm", atau boleh juga dengan gerakan anggukan kepala hal ini untuk menunjukkan bahwa konselor mendengarkan dan memahami apa yang dikatakan klien.

Disamping itu klien kadangkala ketika mengungkapkan emosinya sering tersendat, mungkin hal ini disebabkan adanya rasa tertekan yang kuat. Untuk memudahkan emosi itu keluar dengan sebaik mungkin, maka konselor dengan teknik ini dapat memberikan dorongan minimal kepada kliennya. Willis (2010) mengungkapkan bahwa klien sering tersendat dalam mengungkapkan emosinya. Hal ini disebabkan rasa tertekan yang kuat untuk membudahkan emosi itu keluar, maka teknik memberi dorongan minimal dapat dipergunakan oleh konselor.

Karena itu perlu adanya latihan bagi calon konselor dalam menggunakan dorongan minimal dan singkat terhadap apa yang telah dikatakan dalam rangka memperlancar ucapan-ucapan klien, sehingga mudah dalam mengungkapkannya, membuka dirinya dan lebih

mudah berbicaranya. Selain di contohkan di atas, dorongan minimal ini di ucapkan dengan kata-kata singkat seperti oh...ya...terus...lalu...dan...tujuannya adalah membuat klien semakin semangat untuk menyampaikan masalahnya dan mengarahkan pembicaraan agar mencapai sasaran dan tujuan konseling.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dan telah dijelaskan bahwa dorongan minimal memiliki peran penting dalam konseling, antara lain:

1. Membantu dalam membangun kepercayaan diri klien; sehingga dapat dibangun adanya hubungan kedualabelah pihak saling mempercayai dalam kehangatan.
2. Adanya peningkatan rasa keterbukaan diri klien; diharapkan mampu membantu dalam menciptakan suasana yang nyaman, dan ketenangan bagi klien untuk lebih terbuka dan jujur tentang dalam mengungkapkan perasaan dan pengalamannya.
3. Memberikan penyemangat bagi klien; hak ini ketika konselor memberikan dorongan minimal, diharapkan dapat berfungsi sebagai penyemangat untuk terus berbicara dan menggali lebih dalam segala permasalahan klien.
4. Mampu mendorong klien untuk terus berbicara; dengan adanya dorongan minimal ini diberikan kepada klien, maka konselor bisa melanjutkan pembicaraan dengan menggali lebih dalam tentang permasalahan yang dihadapi klien.
5. Membantu konselor memahami klien; hal ini memungkinkan bagi konselor lebih memahami perasaan

serta pesan-pesan sewaktu saat disampaikan klien, baik secara verbal maupun non-verbal.

6. Memberikan tanda perhatian; dengan adanya perhatian terhadap gerakan dan kata-kata yang ditunjukkan oleh konselor, maka dorongan minimal mampu memberikan memperhatikan yang lebih serta dapat memahami apa yang dikatakan klien.
7. Mampu membangun hubungan yang baik; ketika dorongan minimal tepat diberikan dalam penggunaannya, maka akan dapat membantu membangun hubungan yang kuat dan saling percaya diantara keduanya (konselor dan klien) itu sendiri.
8. Membantu proses menstabilkan emosi klien; paling tidak ketika dorongan minimal ini diberikan, diharapkan dapat membantu klien untuk lebih memahami dan memproses emosi klien. Dengan teknik dorongan minimal ini diberikan secara tepat, konselor mampu dapat menciptakan lingkungan secara kondusif bagi klien untuk mengeksplorasi segala masalahnya sehingga dapat mencapai pemahaman diri secara lebih baik
9. Dapat memfasilitasi pemahaman diri klien; salah satu yang menjadi dorongan minimal adalah dapat membantu klien dalam proses eksplorasi diri, tentu dimungkinkan untuk lebih memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman klien sendiri.



## Bab 4

# Keterampilan Intervensi Konseling

### A. Interpretasi

Menurut Hariastuti dan Darmianto (2007) Interpretasi merupakan suatu keterampilan yang melibatkan pemahaman dan pengkomunikasian makna pesan-pesan klien. Keterampilan dalam menginterpretasi merupakan upaya bagi konselor untuk mengidentifikasi dan mengulas segala pikiran dan perasaan, serta pengalaman klien dengan merujuk kepada teori-teori. Sedangkan menurut Tohirin (2008) interpretasi merupakan usaha konselor mengulas pikiran, perasaan, dan perilaku atau pengalaman klien berdasarkan atas teori-teori tertentu. Karena itu sifat-sifat subjektif tentunya tidak boleh dimasukkan kedalam kategori interpretasi ini.

Untuk itu konselor haruslah berhati-hati ketika melakukan interpretasi, karena interpretasi ini merupakan alat yang ampuh ketika dalam konseling dan lebih etis untuk memberikan kepastian bahwa klien merasa terbantu dan didukung dalam proses pengambilan keputusan sesuai apa yang dipahami dari dirinya. Untuk menentukan alternatif pilihan dalam mengambil keputusan, maka seorang klien terkadang sering merasa kebingungan karena kurangnya rujukan

atau referensi. A.C. English dalam Shertzer & Stone (1974) menyebutkan bahwa konseling merupakan proses dalam mana konselor membantu konseli (klien) membuat interpretasi tentang fakta-fakta yang berhubungan dengan pilihan, rencana, atau penyesuaian-penyesuaian yang perlu dibuatnya. Interpretasi dalam konseling merupakan proses di mana konselor membantu klien untuk memahami makna di balik perilaku, perasaan, atau pikiran mereka. Para ahli konseling tentunya memiliki pandangan tersendiri tentang interpretasi, termasuk tujuan, dan cara melakukannya, serta bagaimana dampaknya pada klien.

Sedangkan Brammer (1979) memaknai interpretasi sebagai proses aktif konselor yang menjelaskan makna dari peristiwa bermasalah yang dialami konseli dengan cara yang berbeda. Kemudian Cormier, Nurius & Osborn (2009) menjelaskan bahwa interpretasi adalah respon yang membutuhkan pemahaman dan kemampuan mengomunikasikan makna pesan konseli. Dalam membuat laporan interpretatif, konselor menggunakan atau firasat atau ide-idenya untuk mengidentifikasi pola dan membuat pesan implisit konseli lebih eksplisit. Tanggapan interpretatif dapat didefinisikan dalam berbagai cara. Kami mendefinisikan interpretasi sebagai pernyataan yang berbasis pada firasat konselor - mengidentifikasi perilaku, pola, tujuan, keinginan, dan perasaan yang disarankan atau tersirat oleh komunikasi konseli.

Karena itu Fradinata, dkk. (2023) menyebutkan bahwa penggunaan interpretasi bertujuan untuk membantu klien untuk lebih memahami diri. Dalam

menggunakan teknik ini, konselor menggunakan modalita "dari pernyataan anda tadi, apakah anda bermaksud mengatakan bahwa...", "sepertinya anda.....", "agakya anda.....", dan "dilihat dari prilaku dan perkataan anda sepertinya...".

Berkenaan dengan interpretasi ketika konslor dalam proses melakukan konseling, yang dilakukan:

- (1) Buatlah sedemikian rupa bahwa klien dapat memahami lebih dalam tentang dirinya, masalahnya dan hubungan diantara berbagai pengalaman yang dialaminya.
- (2) Hendaknya tidak hanya sekedar mengulangi apa yang dikatakan klien saja, tapi juga menawarkan alternative yang dihubungkan dengan pengalaman-pengalaman klien secara psikologis.
- (3) Kuasai betul beberapa alternative keterampilan yang secara aktif dalam mendengarkan, ketika mengidentifikasi pola dan dalam membantu penyampaian makna secara jelas.
- (4) Dapat menghubungkan situasi perilaku di saat ini dengan pengalaman dimasa lalu, mampu mengungkapkan motif yang tersembunyi baik dalam pikiran maupun perasaan klien itu sendiri.
- (5) Selalu berhati-hati agar menghindari adanya interpretasi yang bersifat terlalu subyektif brdasarkan prasangka pribadinya.

Contoh:

Jika seorang klien selalu menghindari adanya konflik yang menyangkut dirinya, konselor mungkin dapat menginterpretasikan hal ini sebagai upaya untuk menghindari rasa sakit atau penolakan, karena

berdasarkan pengalaman masa lalu yang bersifat traumatis.

## **B. Mengarahkan**

Kemampuan untuk mengoordinasikan klien juga merupakan poin penting dalam metodologi konseling. Advokat harus memiliki kemampuan untuk mengundang klien untuk mengambil bagian penuh dalam kerangka persiapan. Perwujudan tujuannya adalah agar klien memutar kembali sesuatu, misalnya meminta klien berimajinasi dengan seorang pendukung, atau berfantasi tentang sesuatu (Wahdanah, dkk.: 2022). Dengan adanya kemampuan ini, konselor hendaknya menyambut baik kliennya untuk menindaklanjuti bimbingannya. Karena itu merupakan point penting yang diperlukan kemampuan seorang konselor untuk mengoordinasikan kliennya, untuk mengambil bagian sepenuhnya dalam teknik konseling ini. Tujuannya adalah agar klien menindaklanjuti dengan sesuatu, misalnya meminta klien untuk berpura-pura dengan penasihat, atau berfantasi tentang sesuatu (Wahdanah, dkk., 2022).

Dari penjelasan di atas, bahwa dalam mengarahkan (*directing*) adalah kemampuan konselor untuk selalu mengajak dan mengarahkan atau membimbing kliennya untuk berpartisipasi secara penuh dalam proses konseling, sehingga mampu berbuat sesuatu atau mengarahkan serta membimbingnya agar melakukan sesuatu. Sebagai contoh klien disuruh untuk bermain peran dengan konselor, atau mengkhayalkan sesuatu tentunya dengan arahan atau bimbingan. Brammer (1979) menjelaskan bahwa keterampilan membimbing

bertujuan untuk mendorong konseli untuk membuka komunikasi. Meskipun keterampilan membimbing digunakan seluruhnya dalam proses konseling, keterampilan membimbing digunakan secara khusus di tahap awal. Secara spesifik objek dari keterampilan membimbing adalah (1) mendorong konseli mengeksplorasi perasaan dan mengelaborasi perasaan dalam sesi konseling; (2) memperkenankan konseli bebas mengeksplorasi dalam berbagai tujuan dan merespon secara bebas ke arah mana akan pergi; dan (3) mendorong konseli aktif dalam proses konseling dan bertanggung jawab terhadap tujuan yang akan dicapai.

Kemudian Brammer (1979) menjelaskan bahwa tujuan utama dari membimbing tak langsung adalah membawa konseli memulai dan menjaga tanggung jawab konseli dalam wawancara konseling. Secara umum penggunaan keterampilan membimbing tak langsung adalah membuka sebuah wawancara konseling. Keterampilan membimbing tak langsung dapat digunakan konselor untuk mendorong konseli menceritakan permasalahannya dan mengelaborasi apa yang dikatakan konseli.

Contoh-contoh percakapan konseling yang menggunakan keterampilan membimbing tak langsung (Wahdanah, dkk.: 2022) adalah sebagai berikut.

“Apa yang ingin Anda bicarakan?”

“Silahkan Anda bercerita kepada saya, kenapa Anda datang ke sini menemui saya?”

“Silahkan ceritakan permasalahan Anda kepada saya!”

Lebih lanjut Brammer (1979) menjelaskan bahwa keterampilan membimbing langsung adalah sebuah keterampilan untuk memfokuskan topik secara lebih spesifik. Keterampilan ini juga mendorong konseli untuk mengelaborasi, mengklarifikasi, dan mengilustrasikan apa yang telah mereka katakan. Beberapa contoh keterampilan membimbing langsung (Wahdanah, 2022) adalah sebagai berikut.

“Ceritakan kepada saya yang lebih mendetail tentang Ibu Anda!”

“Apa yang Anda artikan tentang kata keren?”

“Dapatkah Anda mengilustrasikan kejadian yang terjadi akhir-akhir ini?”

### **C. Menyimpulkan Sementara**

Teknik menyimpulkan adalah teknik untuk meringkas atau menyimpulkan apa yang telah dikemukakan oleh konseli pada proses konseling. Agar pembicaraan dalam konseling maju secara bertahap dan arah pembicaraan semakin jelas, maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama klien perlu menyimpulkan pembicaraan (Rosalina: tt).

Sementara itu Supriyo dan Mulawarman (2006:38) mengemukakan bahwa summary adalah teknik yang digunakan konselor untuk menyimpulkan atau ringkasan mengenai berbagai apa yang telah dikemukakan klien pada proses komunikasi konseling. Sedangkan Fauzan, dkk (2008:59) menjelaskan summary yaitu teknik respon oleh konselor dalam memadukan uraian pernyataan konseli menjadi kesatuan atau keutuhan tema/topic dari sesi-sesi konseling.

Menyimpulkan sementara (*summarizing*) tujuannya adalah memberikan kesempatan kepada klien untuk mengambil kilas balik (*feed back*) dari hal-hal yang telah dibicarakan, menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap, untuk meningkatkan kualitas diskusi, mempertajam atau memperjelas fokus pada wawancara konseling (Carkhuff: 1983). Lumongga (2014) menyatakan bahwa konsekuensi dari diskusi antara konselor dan klien harus diselesaikan secara singkat oleh konselor untuk memberikan kilas balik (kritik) pada hal-hal yang telah diperiksa sehingga klien dapat menutup kemajuan dari konsekuensi diskusi secara terus menerus, bekerja pada sifat percakapan, dan mengasah atau menjelaskan penekanan pada pertemuan mengarahkan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Jeany Memory Br. Ginting, dalam percakapan dengan klien, banyak fokus yang sering diangkat. Jadi terkadang menantang bagi klien untuk menarik signifikansi dari titik itu. Akibatnya guru BK harus memiliki pilihan untuk membuat tujuan spekulatif dengan klien untuk mengasah masalah (Wahdanah, 2022). Setelah dilakukannya beberapa kali pertemuan tentang berbagai permasalahan yang diungkap oleh klien kepada konselor, maka perlu dilakukan penyimpulan sementara. Konselor perlu memahami keterampilan dalam menyimpulkan sementara sebagai suatu kemampuan bersama klien untuk menyampaikan kemajuan hasil pembicaraan, mempertajam serta memperjelas fokus wawawancara konseling.

Teknik menyimpulkan adalah teknik untuk meringkas atau menyimpulkan apa yang telah

dikemukakan oleh konseli pada proses konseling. Agar pembicaraan dalam konseling maju secara bertahap dan arah pembicaraan semakin jelas, maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama klien perlu menyimpulkan pembicaraan (Rosalina: tt). Keterampilan ini bertujuan untuk melihat sejauhmana kemajuan dalam wawancara konseling pada setiap tahapannya. Secara spesifik bertujuan untuk:

- (1) Memberikan kesempatan kepada klien untuk melakukan timbal balik dari hal-hal yang dibicarakan.
- (2) Menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap
- (3) Untuk meningkatkan kualitas diskusi
- (4) Mempertajam atau memperjelas focus pada wawancara konseling.

Selanjutnya Hariastuti dan Darminto (2007) mengemukakan langkah-langkah dalam membuat rangkuman, sebagai berikut:

- (1) Memperhatikan dan mengingat pesan atau serangkaian pesan klien dengan cara menyatakan kembali dalam hati. Hal ini dapat dilakukan dengan bertanya dalam diri “Apa yang telah dikatakan atau dilakukan klien?”
- (2) Mengidentifikasi beberapa pola, tema, atau unsure ganda yang tampak jelas dalam pesan-pesan klien. Hal ini dapat dilakukan dengan menanyakan dalam diri sendiri.”Apa yang selalu diulang-ulang klien?”
- (3) Memilih kata pembuka rangkuman yang telah, apakah menggunakan kata”Anda” atau nama klien

dan menyesuaikan dengan kata-kata yang diucapkan klien.

- (4) Gunakan pilihan kata yang menggambarkan tema atau gabungan unsure-unsur pesan, lalu ungkapkan sebagai respon rangkuman.
- (5) Memeriksa keefektifan rangkuman dengan cara mendengarkan atau mengamati respon klien, apakah ia memperkuat atau menyangkal tema yang dinyatakan konselor dalam rangkuman.

Dengan demikian bahwa bagi konselor ketika menggunakan teknik ini tidak lain bertujuan untuk membantu klien menyimpulkan (summary) apa yang di sampaikan klien sangatlah berguna. Menurut Kathryan Geldard & David Geldard (2011:133) menyimpulkan adalah merefleksikan inti dari percakapan. Willis (2004) menyebutkan bahwa kesimpulan adalah berdasarkan perolehan selama proses konseling. Sehingga klien memperoleh kejelasan hasil yang diharapkan setelah adanya kejelasan fokus pembicaraan serta membantu dalam menentukan arah wawancara. Kesimpulan ini tentunya dapat dilakukan secara simultan atau pereodik dan dapat pula dilakukan diakhir wawancara atau ketika mengakhiri wawancara konseling sampai ketika klien telah memperoleh hasil.

Supriyo dan Mulawarman (2006: 42) menyebutkan bahwa *termination* atau pengakhiran ialah keterampilan/teknik yang digunakan konselor untuk mengakhiri konseling, baik mengakhiri untuk dilanjutkan pada pertemuan berikutnya maupun mengakhiri karena komunikasi konseling betul-betul telah berakhir. Sedangkan Fauzan, dkk. (2008: 60)

menjelaskan bahwa termination yaitu respon konselor untuk mengakhiri interviu baik mengakhiri untuk dilanjutkan pada sesi berikutnya maupun mengakhiri interview karena konseling betul-betul berakhir (berhasilnya implementasi strategi atau hasil-hasil evaluasi.

Dari penjelasan di atas, pada tahap pengakhiran ini konselor dan kliennya bersama-sama menetapkan kesimpulan atas apa yang telah menjadi hasil dalam proses konseling tersebut. Hal ini dilakukan untuk merefleksi kembali bagaimana perasaan klien setelah proses konseling dilakukan, termasuk pendapat klien mengenai konselornya mengenai situasi disaat proses konseling berlangsung.

Berikut ada beberapa contoh ketika ingin merangkum atau meringkas hasil wawancara konseling:

- (1) Merangkum di awal dengan kata-kata: “sampai saat ini.....”, “sejauh ini.....”, “untuk sementara ini.....”.
- (2) Merangkum di akhir dapat dengan kata-kata: “sebagai kesimpulan akhir....”, sebagai puncak pembicaraan kita.....”, “sebagai penutup pembicaraan kita.....”.
- (3) Merangkum secara umum mengakhiri pembicaraan/wawancara konseling..

“baiklah karena waktu kita pertemuan ini telah habis, kita akhiri dulu ya, saya berharap anda bisa hadir lagi pada bahasan selanjutnya...”.

“Karena waktu sudah menunjukkan pukul.....maka sesuai kesepakatan kita, maka kita cukup dulu ya, mari

kita akhiri pertemuan ini dan minggu depan dapat kita lanjutkan lagi ya...”.

#### **D. Konfrontasi**

*Konfrontasi* merupakan suatu respon verbal yang digunakan oleh konselor untuk menyatakan adanya diskrepansi atau kesenjangan antara perasaan, pikiran dan perilaku klien seperti yang tampak pada pesan-pesan yang dinyatakannya (Hariastuti dan Eko : 2007). Menurut Erford (2017) mendefinisikan konfrontasi sebagai teknik yang membantu konseli untuk menganalisis narasi mereka dari perbedaan dan kontradiksi antara kata-kata dan perbuatan. Tujuannya adalah untuk membantu konseli menyadari adanya kesenjangan dan mendorong perubahan perilaku yang lebih positif. Sedangkan Cormier, Nurius & Osborn (2009) menjelaskan bahwa konfrontasi adalah keterampilan konseling di mana konselor menjelaskan kesenjangan, konflik, dan ketidaksesuaian pesan klien antara perasaan, pikiran, dan tindakan.

Dari beberapa pendapat ahli di atas, disimpulkan bahwa konfrontasi merupakan salah satu teknik keterampilan konseling yang digunakan konselor untuk membantu klien dalam konteks hubungan konseling yang dilakukan secara hati-hati dan suportif. Dengan adanya konfrontasi ini, ketika konselor membantu klien untuk menyadari adanya ketidaksesuaian (inkonsisten) baik dalam pikiran, perasaan maupun perilakunya, maka harus didorong untuk melakukan perubahan secara positif dan hendaknya selalu dihindari untuk menghakimi atau menyalahkannya. Intinya konselor

membantu klien dalam usaha mencapai pemahaman secara lebih mendalam tentang diri klien, sehingga terjadi perubahan secara positif.

Corey (2010) menekankan bahwa konfrontasi adalah teknik yang menantang klien untuk melihat adanya perbedaan antara apa yang mereka katakan dan apa yang mereka lakukan, atau antara satu pernyataan dengan pernyataan lain yang bertentangan. Konfrontasi harus dilakukan dengan hati-hati dan empati, untuk membantu klien menyadari inkonsistensi tanpa membuatnya merasa diserang atau terhina. Sedangkan Carkhuff (1969) menekankan pentingnya keterampilan observasi dan mendengarkan dalam konfrontasi. Konselor perlu mengamati perilaku klien, mendengarkan apa yang mereka katakan, dan kemudian mengidentifikasi inkonsistensi atau kontradiksi.

Sedangkan Brammer (1979) menjelaskan bahwa keterampilan mengkonfrontasi memiliki beberapa sub keterampilan, yang meliputi:

1) *Recognizing feelings*

Ini sangat nyata bahwa kemampuan ini untuk mengenali dan merespon perasaan konseli yang berdasarkan kemampuan untuk mengenali perasaan dalam diri. Konselor harus menyadari bayangan perasaan mereka, yang sering bereaksi dengan apa yang konseli katakan dan dapat digunakan sebagai pembimbing respon.

2) *Describing and sharing feelings*

Berbagi perasaan pribadi konseli lebih inten dilakukan daripada klarifikasi. Prinsip nilai mendeskripsikan perasaan seseorang oleh konselor

adalah bantuan deskripsi untuk mengklarifikasikan bagaimana konselor merasa. Ini juga menyediakan model kepada konseli untuk mengakui dan mengekspresikan perasaannya. Contoh keterampilan ini adalah, “itu membuat saya merasa baik ketika Anda berbicara tentang diri Anda seperti itu”.

### 3) *Feed back and opinion*

Umpan balik adalah istilah yang dipinjam dari elektronika dan fisika yang menginformasikan pembenaran yang dapat dibuat oleh konselor. Konselor memberikan informasi dalam bentuk opini dan reaksi pada konseli. Sebagai hasilnya, konseli memiliki ide yang lebih baik bagaimana mereka tampil, dan mereka dapat, menggunakan informasi untuk mengubah perilaku mereka.

### 4) *Meditating*

*Meditating* adalah bentuk konfrontasi diri dari dengan metode yang lama. Fitur dan prinsip nilai utama dari *meditating* dalam proses konseling adalah untuk menghentikan gagasan dan tindakan yang aktif mengalir dan mengizinkan konseli mendapat sentuhan dengan dirinya.

### 5) *Repeating*

*Repeating* adalah bentuk lain dari konfrontasi diri, didorong oleh konselor, yang datang dari tradisi gestalt. Konseli ditanyai hanya untuk mengulang kata, frase, atau pernyataan pendek dalam beberapa waktu. Konselor mensugesti konseli untuk fokus dengan pernyataannya yang memiliki makna bagi mereka. Konselor kemudian meminta mereka untuk mengulanginya dalam bentuk langsung sederhana.

### 6) *Associating*

*Associating* adalah keterampilan yang memfasilitasi menguraikan perasaan. Ini adalah bentuk lama dari asosiasi bebas, metode dimana konseli menguraikan apapun yang mereka sadari. Contohnya adalah, “Silahkan ceritakan apa yang ada dalam pikiranmu sekarang dan katakan semuanya walaupun terlihat tidak jelas dan tidak penting!”

Selanjutnya Cormier, Nurius & Osborn (2009) menjelaskan bahwa konfrontasi yang efektif memiliki empat tahap:

- 1) Amati konseli dengan hati-hati untuk mengidentifikasi jenis kesenjangan, atau distorsi, bahwa sajian konseli. Dengarkan untuk jangka waktu tertentu sehingga konselor dapat mendeteksi beberapa inkonsistensi sebelum melompat dengan respon konfrontasi.
- 2) Menilai tujuan konfrontasi konselor. Pastikan bahwa konforontasi didasarkan pada kebutuhan konseli untuk ditantang dalam beberapa cara dan bukan pada kebutuhan konselor untuk menantang konseli. Menilai apakah hubungan tersebut cukup aman bagi konseli untuk dapat memperoleh manfaat dari konfrontasi. Juga menilai apakah konfrontasi sesuai berdasarkan ras dan etnis, jenis kelamin, dan usia konseli.
- 3) Merangkum berbagai elemen kesenjangan tersebut. Dengan demikian, menggunakan pernyataan yang menghubungkan bagian-bagian dari konflik daripada perselisihan salah satu bagian, untuk tujuan

keseluruhan konfrontasi adalah untuk menyelesaikan konflik dan untuk mencapai integrasi.

- 4) Ingatlah untuk menilai efektivitas konfrontasi Konselor. Konfrontasi akan efektif setiap kali konseli mengakui keberadaan keganjilan atau konflik. Namun, perlu diingat bahwa efektivitas konfrontasi konselor mungkin tidak langsung. Perhatikan juga tanda-tanda konseli mungkin merasa defensif atau tanda-tanda yang menunjukkan reaksi tidak langsung untuk konfrontasi konselor.

Sebagai contoh; adanya kasus di sekolah terkadang terdapat beberapa siswa yang tidak mau jujur atas masalah yang telah dihadapinya, sehingga siswa tersebut terkadang kala kurang bisa mengerti apa yang sedang terjadi pada siswa tersebut. Namun, bisa di atasi dengan beberapa cara diantaranya dengan melakukan komunikasi secara pelan-pelan konselor menanyakan hal-hal tersebut kepada para siswanya sehingga para siswanya tersebut mau mengatakan apa saja yang sedang terjadi didalam dirinya mereka.

Dari pendapat dan penjasalam di atas, ketika suatu keadaan akan muncul di mana klien akan mengatakan sesuatu yang dikatakan itu tidak sesuai di saat komunikasi non-verbal yang ditunjukkan maka bisa saja akan terjadi konfrontasi. Sebagai contoh; klien mengungkapkan bahwa dia baik-baik saja, saat mengungkapkannya dengan nada yang lemah. Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya klien masih enggan untuk membuka dirinya terhadap konselor. Tentu ini akan terjadi bertentangan antara konselor dengan klien dalam melihat adanya perbedaan antara kata-kata yang

diungkapkan ketika berkomunikasi non-verbal, ini tentunya akan terjadi pemikiran yang mendasari dengan pemikiran berikutnya yang tidak sesuai atau bertentangan.

Lebih lanjut Gerldard dan Gerldard (2011) *konfrontasi* berfungsi untuk menumbuhkan kesadaran klien dengan memberinya informasi yang mungkin terlewatkan atau tidak teridentifikasi olehnya. Karena itu penggunaan *konfrontasi* bertujuan untuk memberikan penyadaran diri klien akan adanya terjadi kesenjangan–kesenjangan, perbedaan–perbedaan dalam pemikiran, perasaan dan perilakunya. Sementara itu Cormier, Nurius & Osborn (2009) menjelaskan bahwa konfrontasi memiliki beberapa tujuan. Salah satu tujuan adalah untuk membantu konseli mengeksplorasi cara-cara lain melihat diri mereka sendiri atau masalah mereka, yang menyebabkan tindakan atau perilaku yang berbeda. Tujuan kedua konfrontasi adalah untuk membantu konseli menjadi lebih sadar perbedaan atau keganjilan dalam pikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Hal ini penting karena perbedaan bisa menjadi indikator permasalahan yang belum terselesaikan, kontradiktif, atau perasaan tertekan.

Disisi lain teknik konseling konfrontasi ini tujuannya juga adalah untuk: (1) memberikan dorongan kepada klien untuk mengadakan penelitian dan penilaian terhadap dirinya secara jujur, (2) untuk memahami diri dan meningkatkan potensi klien, (3) dapat membawa diri klien kepada kesadaran adanya diskrepansi, konlik, atau kontradiksi dalam diri klien itu sendiri.

Namun demikian, konfrontasi juga dapat dikatakan sebagai suatu teknik konseling yang menantang dirinya klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dan perbuatan (dilihat dari bahasa dan gerakan badannya), ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan, dan sebagainya. Ketika dalam menggunakan teknik ini, konselor bisa menggunakan contoh, misalnya: "tadi anda mengatakan bahwa.....sementara...", "tadi anda berkata bahwa.....tetapi.....", "semula anda berkata bahwa....., belakangan....", dan "awalnya anda mengatakan....., terakhir ....."

Oleh karena itu, bilamana sa'at-sa'at ketika konselor akan menggunakan teknik konfrontasi ini, maka harus melakukan dengan teliti hal-hal sebagai berikut: (1) hendaknya konselor tidak melakukan penilaian termasuk dalam menyalahkan klien, (2) hendaknya dilakukan dengan memberikan perilaku atau bersikap empati dan attending, (3) hendaknya member komentar khusus terhadap klien yang tidak konsisten dengan berperilaku cara tepat waktu

## **E. Fokus**

Salah satu komponen penting dalam pelaksanaan sesi konseling yang harus diperhatikan agar berlangsung dengan baik adalah kemampuan konselor dan konseli agar tetap fokus pada tujuan utama sesi konseling yaitu membantu mengentaskan segala permasalahan yang dihadapi klien. Seorang konselor harus membantu kliennya agar memusatkan perhatiannya pada pokok pembicaraan, bilamana dalam pembicaraan sering

menyimpang dikarenakan kondisi emosional, kurang konsentrasi atau terlalu bersemangat walaupun klien terlihat terbuka pada saat konseling berlangsung.

Dalam konteks konseling fokus adalah keterampilan dasar yang dapat membantu konselor untuk menjalin hubungan yang kuat dan erat dengan klien, mampu meningkatkan kepercayaan diri, dan mendorong klien untuk lebih terbuka dan jujur dalam berbagi pengalamannya, sehingga proses konseling lebih efektif dan produktif. Dhea Paramitha (tt.) menyebutkan bahwa tujuan utama sesi konseling untuk melakukan penyelidikan menyeluruh tentang masalah yang paling penting dan mengurangi gangguan atau pengalihan perhatian yang tidak penting. Keterampilan focusing membantu konselor untuk hadir secara penuh dalam sesi. Ketika konselor telah fokus dengan sepenuhnya kepada konseli tanpa gangguan eksternal atau masalah pribadi, konseli akan merasa lebih dihargai dan didengarkan, sehingga menciptakan hubungan yang baik dan mendalam antara konselor dengan konseli serta dapat mempercepat proses penyembuhan yang dialami oleh konseli.

Selanjutnya Ivey dan Ivey (2003) telah mengidentifikasi tujuh area yang dapat difokuskan oleh seorang konselor dalam sesi konseling untuk menghasilkan perspektif yang lebih luas dan solusi potensial, yaitu:

- 1) Fokus ***Individu*** , di mana konselor memulai sesi konseling dengan berfokus sepenuhnya pada aspek pribadi klien; demografi, riwayat, dan alasan mengapa klien membutuhkan konseling. Konselor

sering kali akan menyebut nama klien untuk membantu menciptakan fokus penuh pada klien tersebut. Misalnya, "Joan, ceritakan sedikit tentang dirimu". "Joan, apakah kamu putri tertua di keluarga?".

- 2) Fokus ***tema utama atau permasalahan*** . Perhatian diberikan pada alasan klien mencari konseling.
- 3) Fokus ***keluarga*** , meliputi saudara kandung, orang tua, dan anak-anak. Fleksibilitas diperlukan dalam definisi "Keluarga", karena dapat memiliki arti yang berbeda bagi setiap orang, misalnya keluarga tradisional, orang tua tunggal, keluarga inti, dan/atau dapat mencakup anggota keluarga besar, atau teman dekat yang diberi gelar keluarga seperti bibi atau paman.
- 4) Fokus ***mutualitas*** berfokus pada bagaimana klien bereaksi terhadap konselor, karena hal ini dapat menjadi indikasi bagaimana klien berkembang dalam hubungannya dengan orang lain. Fokus ini berupaya menempatkan konselor dan klien pada posisi yang setara, dengan konselor bertanya: "Bagaimana kita bisa bekerja sama?" "Bagaimana Anda ingin saya membantu dalam situasi ini?"
- 5) Fokus ***pewawancara*** adalah tempat konselor dapat mengungkapkan informasi tentang diri mereka sendiri.
- 6) Fokus pada ***budaya/lingkungan/konteks*** . Konselor akan memahami bagaimana klien dipengaruhi oleh komunitas tempat mereka dibesarkan, tetapi ini dapat diperluas ke isu-isu lain seperti gender, ras, etnis, agama, dan status sosial ekonomi untuk

mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pribadi klien saat ini.

7) **Fokus *lainnya*** , karena tidak ada masalah yang benar-benar terisolasi, klien sering kali akan berbicara tentang teman, kolega, anggota keluarga besar, dan individu lain yang entah bagaimana terhubung dengan alasan klien mencari konseling.

Dari beberapa uraian sebagaimana dijelaskan di atas, maka ketika konselor melakukan wawancara baik pada saat pertengahan maupun diakhir, ada saatnya terjadi kurangnya focusing dalam sesi konseling ini, hal ini tentunya memiliki dampak yang mendalam dan luas terhadap hasil dan pelaksanaan konseling ingin dicapai klien. Hal ini dapat menghambat kemajuan dalam proses konseling karena itu segera perlu ditangani secara serius, apalagi yang menyangkut isu-isu yang mendalam atau hal-hal yang bersifat kritis, dan akan mengurangi efektivitas intervensi yang diberikan.

Dalam konteks ini konselor harus mampu memelihara fokus, sehingga dapat memastikan memastikan bahwa semua isu penting ditangani dengan baik, tujuan konseling tetap jelas dan terukur, serta konseli merasa didukung dan termotivasi sepanjang proses konseling. Secara keseluruhan, konselor dapat menciptakan lingkungan yang aman, memperdalam hubungan dengan konseli, dan mendorong pertumbuhan serta penyembuhan. Dalam dunia konseling yang terus berkembang, keterampilan focusing ini perlu menjadi fokus utama bagi konselor untuk meningkatkan efektivitas dan kualitas layanan yang diberikan. Dengan demikian klien dapat terbantu dalam mencapai potensi

dirinya secara penuh dalam usaha meningkatkan kualitas hidup mereka.

## **F. Memimpin (Leading)**

Konseling bekerja berdasarkan berbagai kerangka kerja ilmiah-humanistik tanpa memaksakan model dan pola pemahaman atau bantuan yang membatasi kebebasan, tetapi bekerja sama dan mendukung pengembangan potensi seseorang untuk merangsang otonomi dan fungsionalitas sepanjang siklus kehidupan, dan dalam lingkungan sosial budaya tempat individu berada (Barreto, 2009; Vera, 2004). Selanjutnya dikatakan bahwa “Konselor adalah profesional multidisiplin yang menawarkan dukungan mereka dalam pengembangan individu dan kelompok mengenai konstelasi subjek yang relatif terhadap keadaan dan kesamaan mereka (misalnya, kecemasan, depresi, gangguan mental-emosional, kecanduan, masalah keluarga, pelecehan seksual dan kekerasan dalam rumah tangga, ketidakhadiran, pilihan pekerjaan dan pengembangan karir, maladjustment sosial, kesedihan, transisi dalam tahap-tahap kehidupan) yang biasanya menyebabkan stres dalam perkembangan kepribadian (Navare, 2008; Vera, 2003; Vera & Jiménez, 2005).

Dari pendapat di atas, maka para konselor harus mampu bekerja sama dengan pengembangan cita-cita manusia, berkat dengan adanya pengembangan kondisi dasar yang bersifat fundamental sebagai usaha untuk mencapai harmonisasi energi manusia secara menyeluruh dan komprehensif. Kondisi dasar yang bersifat fundamental tersebut termasuk kompetensi

profesional konselor ketika melakukan konseling, misalnya terampil dalam melakukan empati, komunikasi aktif, parafrase, tindak lanjut verbal, sintesis komprehensif, umpan balik, refleksi isi, perasaan dan makna, dan konfrontasi. Dalam hal ini Chang, Barrio Minton, Dixon, Myers, dan Sweeney (2012) mengemukakan bahwa para profesional konseling memiliki keunggulan dalam mengidentifikasi indikator populasi, memilih metode dukungan, dan meningkatkan cara hidup sehari-hari. Dalam nada yang sama, para pemimpin yang terlatih dalam keterampilan konseling berada dalam kondisi yang lebih baik untuk memahami, berinteraksi, dan menanggapi beragam situasi dinamika pribadi dalam tujuan yang telah dibangun hubungan kepemimpinannya.

Barreto (2012.) mengatakan “sesungguhnya, sikap, keterampilan, dan kemampuan yang diajarkan kepada profesional konseling sesuai dengan teori praktis yang dapat membantu melatih dan mengembangkan profesional yang bertanggung jawab dan orang lain yang ingin memfasilitasi kesejahteraan umat manusia: diplomat, polisi, profesor, dokter, pekerja sosial, jurnalis, petugas pemadam kebakaran, dan tentu saja, semua jenis pemimpin”. Sedangkan Chaniago (2016:55) mendefinisikan kepemimpinan sebagai proses mengarahkan dan mempengaruhi kegiatan yang berhubungan dengan tugas dari anggota kelompok.

Selanjutnya Hikmat (2014:252) mengartikan bahwa kepemimpinan adalah sekumpulan dari serangkaian kemampuan dan sifat kepribadian, termasuk di dalamnya kewibawaan, untuk dijadikan sebagai sarana

dalam rangka meyakinkan yang dipimpinnya agar mereka bersedia dan dapat melaksanakan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya dengan rela, penuh semangat, gembira, serta merasa tidak terpaksa. Kepemimpinan dapat pula dipandang sebagai suatu sarana, suatu instrumen atau alat, untuk membuat kelompok orang bersedia bekerja sama dan berdaya upaya menaati segala aturan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah ditentukan.

Pendapat berikutnya Djamarah (2005:43) yang mengemukakan bahwa kepemimpinan guru mempunyai banyak peran sebagai korektor, inspirator, informator, organisator, motivator, inisiator, fasilitator, pembimbing, demonstrator, pengelola kelas, mediator, supervisor dan evaluator. Lalu Muhammedi (2017:101) menjelaskan bahwa seorang guru BK memiliki peran penting untuk membantu peserta didik melalui pelayanan bimbingan konseling arah peminatan, agar dapat memilih dan menentukan secara tepat arah dan minat kelompok pelajaran dan mata pelajaran yang akan diikutinya. Pelayanan bimbingan konseling dipahami sebagai advokasi dan fasilitasi perkembangan peserta didik, agar secara aktif mampu mengembangkan potensi dirinya.

Dari beberapa pendapat di atas, bahwa kepemimpinan merupakan sebuah kemampuan atau kekuatan yang terdapat dalam diri seseorang untuk mempengaruhi orang lain ketika saat-saat dia bekerja dengan tujuannya untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Dengan demikian kepemimpinan guru bimbingan dan konseling di sekolah dapat dilaksanakan

secara lebih efektif, bilamana didasari oleh kemampuan dalam memimpin peserta didiknya (kliennya).

Sedangkan Ulfah (2029) menyebutkan bahwa kepemimpinan guru bimbingan dan konseling merupakan kemampuan dan kesiapan dalam mengajak, menggerakkan, mengarahkan, dan jika perlu memaksa individu atau kelompok agar menerima pengaruh tersebut dan selanjutnya berbuat sesuatu yang dapat membantu tercapainya suatu tujuan tertentu yang telah ditetapkan. Dari pendapat tersebut, bila dikaitkan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling maka proses konseling harus berjalan secara efektif. Disisi lain sering juga terjadi ketika konselor melakukan proses konseling, klien terkadang tidak mampu mengarahkan pembicaraan dan terkesan melantur, terjadi menyimpang, atau juga kebanyakan materi diluar pokok pembicaraan. Oleh karena itu agar proses konseling berjalan secara efektif, maka seorang konselor harus mampu memimpin agar pembicaraan klien terarah lurus ke tujuan konseling yang diharapkan klien, dengan demikian konselor yang efektif wajib menguasai dalam menggunakan teknik memimpin (*Leading*).

Dalam konteks yang lebih luas, menguasai keterampilan dasar konseling dapat memberikan manfaat profesional bagi guru dan pemimpin konseling. Dengan keterampilan ini, mereka tidak hanya lebih siap menghadapi tantangan di tempat kerja, namun juga lebih kompetitif dalam mencari pekerjaan. Keterampilan pengajaran yang baik adalah aset berharga bagi setiap guru. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan kepemimpinan menjadi penting, tidak hanya bagi mentor

dan mentee saja. Dengan keterampilan ini, guru dapat memberikan dukungan yang lebih baik kepada siswa, bekerja dengan kelompok yang berbeda, dan meningkatkan profesionalisme mereka. Keterampilan ini sangat berharga dalam pendidikan masa depan (Laela, F. N.:2023).

Selain itu, memimpin (*leading*) dalam konteks konseling harus didasarkan pada kemampuan konselor untuk mengarahkan klien di saat sesi konseling berlangsung agar tujuannya tercapai. Keterampilan konseling yang efektif tercermin dari sifat kepemimpinan, seperti mendengarkan secara aktif, bersifat empati, dan berkomunikasi yang baik, sehingga konselor mampu membimbing kliennya menuju pemahaman diri, mampu beradaptasi dengan melakukan perubahan positif sesuai tingkat perkembangannya.

Sementara itu hubungan antara kepemimpinan dan konseling, dijelaskan sebagai berikut :

- 1) bahwa kedua ranah tersebut sama-sama membutuhkan adanya keterampilan dalam berempati, saling adanya tekad membangun hubungan yang kuat dan terdapat komunikasi yang efektif dalam mencapai tujuan,
- 2) bahwa didalam sesi konseling dapat dibangun adanya saling membantu pemimpin dalam usaha pengembangan diri dan pemahaman emosi diri mereka dan maupun orang lain,
- 3) bahwa pemimpin mampu mengayomi secara baik sehingga perlu memiliki kemampuan konseling untuk memahami dan membimbing para anggotanya.

Dari beberapa uraian sebagaimana telah dijelaskan di atas, maka memimpin (*leading*) dalam konseling adalah merupakan pembimbingan yang dilakukan kepada klien melalui proses konseling dengan keterampilan dan keahlian yang tepat, dalam usaha membangun hubungan yang kuat, dan membantu klien dalam mencapai tujuannya. Keterampilan konseling yang efektif mencerminkan kualitas kepemimpinan, dan keduanya saling melengkapi untuk membantu individu mencapai potensi terbaik mereka, sehingga terlepas dari berbagai permasalahan yang dihadapi dan mampu mengembangkan diri secara optimal berdasarkan potensi yang dimiliki.

Berikut contoh yang dikutip dari (Salam Tuasikal: 2020) hasil wawancara konseling Latihan menyusun kalimat yang memimpin, contoh:

K1 : “Saya sudah pasrah sejak kamu. Tak dapat lagi mengatakan apa. Mana mungkin, Pak. Saya tidak sanggup membicarakan persoalan itu lebih jauh. Hati saya amat pedih.”

Ko : “Saya amat memahami perasaan saudara. Namun pembicaraan ini saya lihat hampir tuntas kalau saja saudara tidak terlalu emosional dan sedikit berpikir rasional. Pembicaraan kita sudah berada pada titik terang, yaitu dalam hal tugas pokok saudara. Bagaimana pendapat anda?”

Contoh:

K1 : “saya memang sudah tidak lagi menyukainya. Itu mungkin salah.... Tapi bagaimana bila saya bekerja di tempat yang jauh? Yah.. walaupun sebenarnya saya juga ingin menikah dalam waktu dekat.”

Ko : “bagaimana bila kita membicarakannya satu persatu dahulu. Tadi anda katakan bahwa anda tidak lagi mencintainya. Mengapa anda tidak mencintainya lagi?.”

## **G. Menjernihkan (Clarifying)**

Menjernihkan adalah suatu keterampilan untuk menjernihkan ucapan-ucapan klien yang samar-samar, kurang jelas, dan agak meragukan. Teknik ini mempunyai tujuan: agar klien dapat menyatakan pesannya dengan jelas, agar klien dapat menjelaskan, mengulang, mengilustrasikan perasaannya Makarao (2010). Sedang Komalasari & Wahyuni (2011: 309) menyebutkan bahwa teknik ini dilakukan oleh konselor dengan mengklarifikasi ucapan-ucapan klien yang tidak jelas, samar-samar, atau agak meragukan. Tujuan dari teknik ini adalah mengundang klien untuk menyatakan pesannya secara jelas, ungkapan kata-kata yang tegas, dan dengan alasan-alasan yang logis. Selain itu tujuan lainnya adalah mengulang dan mengilustrasikan perasaannya.

Selanjutnya menurut Jeany Memory Br. Ginting, yang mengatakan bahwa teknik ini digunakan ketika seorang murid bercerita kepadanya tetapi bahasa yang di

sampaikan anak tersebut kurang mudah dipahami, maka kita sebagai seorang guru bk ataupun konselor harus meluruskan atau memperbaiki kata-kata yang telah diucapkan anak tersebut, sehingga kita dengan mudah memahami dan menyelesaikan masalah anak tersebut (Wahdanah, dkk, 2022). Pendapat tersebut mengingatkan kepada konselor bahwa ketika klien menyampaikan permasalahan dengan kurang jelas atau mungkin agak samar-samar bahkan adanya keraguan, ketika dalam situasi ragu-ragu tersebut, klien bisa saja mungkin dia diliputi perasaan tertentu, mungkin menyimpan rahasia sehingga klien kurang jelas dalam pengungkapannya atau bisa juga terjadi ketidakjelasan itu bersumber dari lemahnya kemampuan dirinya dalam mengkomunikasikan sesuatu secara jelas. Dalam keadaan demikian konselor adalah melakukan klarifikasi dan harus jeli dalam pengamatannya, sehingga dapat memperjelas apa sebenarnya yang ingin disampaikan oleh klien. Konselor sebaiknya harus melakukannya dengan bahasa dan alasan yang rasional sehingga mudah dipahami oleh klien, maka harus konselor menggunakan teknik menjernihkan (*clarifying*) secara tepat.

Lebih lanjut dikatakan bahwa *clarification* (klarifikasi) ialah teknik yang digunakan untuk mengungkapkan kembali isi pernyataan klien dengan menggunakan kata-kata baru dan segar. Tujuan klarifikasi adalah supaya klien dapat menyatakan pesannya (perasaan, pikiran, pengalaman) dengan jelas, alasan yang logis, dan dapat mengilustrasikan perasaan dengan cermat. (Willis, 2004). Penggunaan *clarification* bertujuan untuk mengungkapkan isi pesan utama yang

di sampaikan oleh klien dan untuk memperjelas atau mempertegas isi pesannya. Dalam menggunakan teknik ini, konselor menggunakan modalita "tegasnya", "dengan kata lain", "pada intinya", "pada prinsipnya", "pada hakekatnya", "artinya", "jelaskan", dan "maksudnya".

Dari pendapat dan contoh di atas, agar klien dapat menyatakan pesannya baik berupa perasaan, pikiran, alasan yang logis, pengalamannya secara jelas, dan dapat mengilustrasikan perasaan secara cermat, maka konselor perlu melakukan pelatihan atas dirinya supaya mampu menangkap pesan klien yang samar-samar, tidak jelas atau yang meragukannya tadi. Karena itu dalam menyusun kalimat yang menjernihkan agar menjadi clear (*clarifyng*) pernyataan-pernyataannya yang samar-samar, meragukan dan tidak jelas tersebut.

Contoh 1:

Klien : "saya tidak mengerti siapa sebenarnya yang harus saya ikut? ayah saya atau ibu saya!."

Konselor : "bisakah anda sampaikan kepada saya, siapakah diantara mereka berdua yang selalu mengambil keputusan dalam keluarga anda?."

Pernyataan dalam menyusun menyusun kalimat-kalimat menjernihkan terhadap pernyataan klien yang samar-samar dan meragukan agar menjadi jelas.

Contoh 2:

K1 : "Saya tidak keberatan, tapi jangan begitu caranya."

Ko : "Saudara tidak keberatan dengan adanya hukuman itu terjadi,

asalkan dengan cara-cara yang menurut saudara lebih manusiawi. Begitu kan?" (Salam Tuasikal, 2020).

## H. Memudahkan (*facilitating*)

Teknik *facilitating* dalam konseling dapat dilakukan oleh konselor dengan cara menciptakan suasana yang kondusif agar kliennya merasakan kenyamanan dan terbuka untuk berbagi perasaan, pikiran, dan pengalaman. Hal ini dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan, diantaranya memberikan umpan balik konstruktif disertai dengan membangun hubungan baik, lalu mendengarkan aktif dan membantu sampai pada saat klien merumuskan rencana aksinya. Dalam prosesnya berharap akan terjadi komunikasi dan partisipasi dari klien meningkat dan proses konseling akan berjalan efektif, maka dengan teknik memudahkan (*facilitating*) ini akan membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas pula.

Komalasari & Wahyuni (2011:309) menyatakan bahwa suatu teknik membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas. Melalui teknik ini, komunikasi dan partisipasi meningkat dan proses konseling berjalan secara singkat. Seiring dengan pendapat tersebut, Wahdanah, dkk. (2022) menyebutkan bahwa konselor memberikan ide atau dukungan kepada klien untuk mengomunikasikan sentimen mereka secara sepihak dan bebas. Ini akan membuatnya lebih mudah bagi klien

untuk menceritakan kembali cerita. Kemudian Memory Br. Ginting mengatakan bahwa ketika proses konseling berjalan, ia memudahkan murid-murid nya untuk menyampaikan seluruh isi yang ada didalam hatinya yang selama ini ia pendam, agar nantinya ia merasa legah ketika seluruh uneg-uneg itu sudah dikeluarkan. Dengan begitu anak tersebut dengan mudah menceritakan seluruh permasalahan yang tengah dihadapinya. (Wahdanah, dkk, 2022).

Dalam proses konseling, tugas konselor salah satunya adalah memberikan kemudahan atau memberi peluang yang besar kepada klien supaya dia mampu mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalamannya dengan leluasa. Karena itu diharapkan bahwa konselor jangan banyak mengatur atau mendikte atau lebih banyak bersikap memberi nasehat. Hal ini tentunya bertentangan dengan prinsip konseling yaitu pembicaraan terpusat pada klien, sedangkan konselor adalah fasilitator (orang yang memberi kemudahan supaya pembicaraan klien bebas dan terbuka tanpa rasa takut, malu, dan sungkan). Pada prinsipnya penggunaan teknik penting untuk diingat bahwa teknik ini digunakan dilakukan secara fleksibel dan disesuaikan dengan kebutuhan klien, disamping itu harus mampu menciptakan suasana yang aman dan nyaman agar klien merasa dihargai dan didukung dalam proses konseling.

Ketika dalam proses konseling berlangsung, sikap dan kemampuan konselor ketika menggunakan teknik *facilitating* yang harus dipahami adalah bagaimana ber-attending, ber-empati, ber-toleransi, dan memberikan peluang (kesabaran) disaat klien melakukan atau

mengungkapkan pembicaraan secara bebas dan menyatakan pendapat, perasaan, dan pengalamannya.

Contoh (Salam Tuasikal, 2020) :

Ko : “Saya mengerti perasaan saudara. Saya tentu berpihak pada anda. Dan yakinlah bahwa jika kita berdiskusi tentu masalah anda akan lebih mudah diatasi. Apakah anda dapat mengemukakan perasaan anda?”

## **I. Mengambil Inisiatif**

Inisiatif adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam usaha untuk melahirkan sesuatu yang baru baik berupa ide, gagasan maupun karya nyata yang relatif berbeda dari yang lainnya sebelum atau sesudahnya dengan apa yang telah ada dalam usaha memecahkan segala persoalan atau suatu masalah yang dihadapi. Munandar (1990:48) mengungkapkan pendapatnya bahwa “inisiatif adalah kemampuan berdasarkan data atau informasi yang tersedia, menemukan banyak kemungkinan jawaban dari suatu masalah, dimana penekanannya adalah pada kuantitas, ketepatangunaan, dan keragaman jawaban”.

Sedangkan Suryana (2006:2) mengungkapkan bahwa “inisiatif adalah kemampuan mengembangkan ide dan caracara baru dalam memecahkan masalah dan menemukan ide dan caracara baru dalam memecahkan masalah dan menemukan peluang (*thinking new things*). Sementara itu Wollfock dalam Mardiyanto (2008:23) mengungkapkan bahwa “inisiatif adalah kemampuan

individu dalam menghasilkan sesuatu yang baru atau asli atau suatu pemecahan masalah”.

Sedangkan dalam konteks konseling bahwa pengertian pengambilan inisiatif dikemukakan beberapa pendapat sebagai berikut:

Gantina Komalasari & Eka Wahyuni (2011:309) mengungkapkan bahwa pengambilan inisiatif perlu dilakukan oleh konselor ketika klien kurang bersemangat untuk berbicara, lebih sering diamn dan kurang partisipatif. Konselor mengucapkan kata-kata yang mengajak klien untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi. Karena itu inisiatif yang dimaksud juga dapat disebut sebagai motivasi untuk berubah atau perubahan. Menurut para ahli kebanyakan klien datang untuk konseling atas dasar kemauan sendiri, namun tidak jarang pula yang datang dengan tekanan dan kekhawatiran dan memaksakan diri untuk melakukan sesi konseling bahkan ada juga yang enggan berpartisipasi dalam kegiatan konseling. Menurut Vriend dan Dyer “memperkirakan keengganan dalam berbagai tingkat pada mayoritas klien yang datang ke konselor” (Gladding, 2012).

Untuk mengatasi adanya rasa keengganan tersebut, konselor harus sering berlatih membayangkan dirinya sebagai klien yang datang dengan paksaan sehingga konselor mampu merasakan apa yang dirasakan klien semacam ini dan dapat menumbuhkan rasa empati konselor. Ritchie, menjelaskan bahwa klien yang enggan adalah “seseorang yang dirujuk oleh pihak ketiga dan sering kali kurang mempunyai motivasi untuk mencari pertolongan”. Dalam hal ini disamping konselor memiliki

rasa simpati juga harus memiliki rasa empati tingkat tinggi (Malini Pane, 2017).

Dari apa yang telah dijelaskan di atas, memang terkadang ada juga kejadian disaat sesi diskusi konseling berlangsung klien kurang bersemangat atau diam saja. Penyebabnya dimungkinkan klien masih ragu untuk terlibat dalam diskusi, juga kurang mempunyai pengetahuan dalam mengemukakan masalahnya secara rinci, atau bisa juga arah pembicaraannya ngelantur dan hilang, atau merasa cemas karena kondisi emosional yang tidak setabil dan sebagainya. Untuk mengatasi hal-hal seperti apa yang diungkapkan di atas, konselor harus menggunakan teknik mengambil inisiatif. Uraian di atas, sesuai dengan pendapat Willis (2014) yang menyebutkan bahwa mengambil inisiatif dilakukan konselor manakala klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang berpartisipasi.

Lebih lanjut Willis (2005:137) menyebutkan bahwa tugas konselor adalah berupaya untuk membangkitkan alternatif-alternatif, membantu konseli menghilangkan pola-pola lama yang tak baik memudahkan terjadinya proses pengambilan keputusan, dan menemukan solusi-solusi yang mengarah untuk memecahkan masalah.” Terutama pada tahap awal konseling dapat memberi keuntungan untuk mengambil keputusan, karena di tahap ini konselor bersama konseli dapat mendefinisikan masalah konseli. Sementara itu Lubis (2011:81) menyebutkan ”Apapun masalah yang terjadi dalam proses konseling, sudah menjadi kewajiban bagi konselor untuk segera mungkin mengambil tindakan yang dapat meminimalisir permasalahan tersebut.” Konselor yang

efektif mempunyai kemampuan melihat bagaimana keadaan konseli saat ini, dan dapat memilih intervensi yang sesuai (strategi dan teknik). Untuk menunjang kemampuan dan keterampilan konselor perlu kepribadian yang empati. Empati merupakan kunci menjadikan hubungan konseling berkualitas.



## Bab 5

# Keterampilan Penunjang dan Sesi Penutup

### A. Pemberian Nasehat (Advice)

Diantara sekian banyaknya klien bahwa layanan pemberian nasihat ini (*advice*) dalam bimbingan dan konseling merupakan sesuatu yang dianggap biasa saja. Padahal konseling bukanlah sekedar pemberian nasihat saja, namun lebih dari itu secara luas untuk pengembangan potensi klien serta membantu diri klien agar mampu mengatasi masalah sendiri. Karena itu sebaiknya nasihat diberikan jika klien memintanya. Konselor memberikan nasihat kepada konseli agar bertindak lebih baik dan memberikan solusi atau pemecahan masalah (Rafiq, 2012).

Karena itu pemberian nasihat (*advice*) merupakan salah satu teknik keterampilan konseling yang digunakan konselor untuk member nasihat dan saran bagi klien agar memperoleh kejelasan secara pasti mengenai apa yang harus dikerjakannya. Sementara itu Giyono (2017) menyatakan bahwa fungsi ini memberikan layanan dalam membantu seorang konseli mendapatkan pembelaan atas hak-hak yang belum sesuai dalam mendapatkan perhatian dari sorang ahli yaitu konselor. Sedangkan Komalasari & Wahyuni (2011: 309)

menyebutkan bahwa dalam konseling, pemberian nasihat sebaiknya dilakukan apabila klien memintanya, akan tetapi konselor tetap harus mempertimbangkannya. Hal yang harus diperhatikan dalam pemberian nasihat adalah aspek kemandirian dalam konseling. Apabila klien masih dinasehati berarti klien belum mandiri. Dalam pemberian nasihat harus tetap dijaga yaitu kemandirian klien tetap tercapai.

Dalam memberi nasehat inipun bisa dilakukan konselor, jika klien memintanya dan konselor perlu mempertimbangkannya sebab musedab diberikannya pemberian nasehat tersebut, hal ini dilakukan agar tetap dijaga tujuan dari proses konseling itu dilakukan yakni kemandirian klien harus tetap tercapai. Karena itu konselor dalam pemberian informasi ini perlu dilakukan secara keterbukaan dan kejujuran, hal ini untuk mengetahui informasi itu apakah baik atau tidak dalam melayani klien dan tetap diarahkan ketempat yang lebih sesuai pada sumber informasi itu sehingga lebih jelas.

Sesuai apa yang dikemukakan Willis (2004) bahwa nasehat (*advice*) diberikan jika klien memintanya. Penggunaan *advice* bertujuan agar klien lebih jelas dalam memahami keputusannya. Secara umum ada tiga jenis *advice* yaitu *advice* langsung, *advice* persuasif dan *advice* alternatif. (1) **Advice langsung** adalah saran/ nasehat yang diberikan langsung pada klien berupa fakta jika klien sama sekali tidak mempunyai informasi tentang fakta/ hal yang ia hadapi. Penggunaan *advice* langsung menggunakan modalita "sebaiknya anda.....", "seyogyanya.....", dan "semestinya.....". (2) **Advice persuasif** yaitu saran/nasehat yang diberikan konselor

bilamana klien telah mengemukakan alasan-alasan yang logis dan dapat diterima dari rencana yang akan dilakukan. Penggunaan *advice* persuasif menggunakan modalita "berdasarkan alasan anda,.....", "maka", dan "sesuai pernyataan anda, ...maka...". (3) **Advice alternatif** yaitu nasihat/ saran yang diberikan konselor setelah klien mengetahui kelebihan dan kelemahan setiap alternatif. Penggunaan *advice* alternaif menggunakan modalita "mari kita bicarakan bersama.." dan "mari kita diskusikan bersama..."

Berikut kalimat-kalimat pernyataan yang menolak secara halus untuk memberi nasehat atas dasar pertimbangan tertentu, membuat kalimat nasehat yang tidak mengurangi arti kemandirian klien, sebagai salah satu contoh yang bisa di latihkan (Salam Tuasikal, 2020).  
Contoh:

**Ko** : "Saya kira anda lebih memahami segala sesuatu dengan tugas anda. Tentu anda yang lebih tahu dari saya. Mana mungkin saya akan memberi nasehat, padahal anda sendiri jelas lebih mengatasi sendiri."

## B. Memberi Informasi

Keterampilan ini hampir sama ketika konselor memberi nasihat (*advice*), artinya ketika memberi informasi kepada klien jika itu hanya diminta oleh klien saja. Namun demikian tentunya dalam memberikan informasi itu tidak semuanya harus dilayani, tentunya harus mempertimbangkan apakah penting dan tidaknya

informasi diberikan atau diminta serta menyesuaikan dengan kondisi klien. Dalam pemberian informasi konselor harus dapat mengukur kira-kira jenis informasi apa yang harus diberikan ketika diminta klien, oleh karena itu konselor harus mengukur kemampuan dirinya (dalam hal berbagai jenis informasi). Sebaliknya, jika memang seorang konselor tidak mampu atau kurang menguasai hendaknya tidak memaksakan diri dalam memberikan informasi yang diminta kepada klien.

Yulianti (2016) menyebutkan bahwa pemberian informasi dalam hal ini perlu keterbukaan dan kejujuran, bila konselor mengetahui informasi ataukah tidak sebaiknya tidak melayani klien tetapi diarahkan ketempat yang lebih sesuai/kesumber informasi tersebut agar lebih jelas. Lebih lanjut Gantina Komalasari & Eka Wahyuni (2011: 309) mengemukakan bahwa: konselor harus secara jujur mengatakan tidak mengetahui ketika tidak mengetahui suatu informasi sedangkan klien memintanya dan sebaliknya apabila konselor mengetahui, sebaiknya diupayakan agar klien tetap mengusahakannya sendiri. *Informing skill*//kemampuan memberi informasi. Penginformasian termasuk dalam mengidentifikasi berbagai fakta sederhana yang dimiliki oleh helper yang kadang-kadang sangat membantu. Beberapa jenis informing adalah seperti informasi dari alat test, yang membutuhkan keahlian yang khusus untuk perencanaan dan pembuatan keputusan yang berlandaskan pada buku pedoman umum. Informasi selanjutnya adalah, menginformasikan tentang minat dan bakat dan kepribadian yang mungkin terpecahkan dari sugesti (Yulianti, 2016).

Seiring dengan pendapat di atas, Wahdanah, dkk. (2022) menyebutkan bahwa pemberian informasi ini seperti menawarkan bimbingan. Data akan diberikan jika diminta oleh klien. Jika penasihat tidak memiliki gagasan yang sama sekali tentang data yang diminta klien, konselor dapat membantu menunjukkan di mana klien harus mencari data. Jeany Memory Br. Ginting (Wahdanah, dkk. 2022), sebagai seorang guru bk juga memberikan informasi kepada anak-anak muridnya terkait hal yang berbahaya atau melanggar aturan sekolah, seperti bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas sekolah, berkelahi, melawan guru, Pergaulaan bebas dan lainnya. Informasi tersebut diberikan agar anak muridnya tidak terjerumus ke dalam hal tersebut karena itu akan merugikan dirinya sendiri.

### **C. Rencana Program Bersama**

Ketika mendekati akhir sesi konseling tentunya selalu ada penetapan atau gagasan tentang rencana klien untuk kegiatan lebih lanjut dan dalam rangka pengembangan dirinya. Kemungkin saja adanya rencana itu tidaklah besar tetapi harus ada. Paling tidak menentukan rencana pertemuan berikutnya atau rencana apa saja yang berkenaan dengan permasalahan dirinya sesuai dengan hasil proses konseling; sebagai contoh; rencana studi lanjut atau kuliah sambil bekerja, membicarakan bersama pacarnya tentang masa depan berdua, atau bisa jua PDKT terhadap pacarnya yang ngambek, mendiskusikan rencana sesuatu dengan suami yang dianggap sangat penting, dan lain sebagainya sebagaimana.

Artinya bahwa dalam merencanakan konselor membantu klien pada akhir sesi untuk dapat membuat rencana berupa suatu program untuk *action*, perbuatan nyata yang produktif bagi kemajuan dirinya. Selanjutnya Wahdanah, dkk (2022) menyatakan bahwa konselor membantu klien dengan mengatur apa yang harus klien lakukan setelah itu. Karena itu konselor bertekad untuk bekerja membantu kondisi klien dengan pola mengatur perubahan dirinya dengan semaksimal mungkin.

Sedangkan Kusmawati (2019) menyebutkan bahwa tujuan-tujuan tahap akhir dari konseling itu adalah sebagai berikut :

a). Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistis dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

b). Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien. Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

c). Melaksanakan perubahan perilaku pada akhir konseling. Klien sadar akan perubahan sikap dan

perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

d). Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu : pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Sementara itu Komalasari & Wahyuni (2011: 309) menyebutkan bahwa menjelang akhir sesi konseling, konselor harus membantu klien untuk dapat membuat rencana suatu program untuk melakukan suatu tindakan guna memecahkan masalah yang dihadapinya. Rencana yang baik harus merupakan hasil kerja sama antara konselor dengan klien. Sedangkan Sudrajat (2018) menyebutkan bahwa pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu :

- (1) Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
  - (2) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
  - (3) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
  - (4) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya
- Lebih lanjut disebutkan pula bahwa pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu ;
- (1) menurunnya kecemasan klien;
  - (2) perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis;

- (3) pemahaman baru dari klien tentang masalah yang dihadapinya; dan
- (4) adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas (Sudrajad, 2018).

Dari beberapa pendapat di atas, bahwa penetapan perencanaan yang baik harus merupakan hasil kerja sama antara konselor dengan klien, dalam hal ini adanya kesepakatan kedua belah pihak dan merupakan akhir sesi konseling sangatlah penting, karena hal ini menandakan: (1) adanya kemajuan dalam sesi-sesi konseling, (2): adanya kemajuan dari diri klien sehingga terjadi proses perubahan perilaku klien, dan (3) sebagai pedoman untuk melakukan tindak lanjut konseling berikutnya berupa evaluasi hasil kemajuan klien. Dengan demikian bahwa di dalam tahap perencanaan (di akhir proses konseling) ini merupakan suatu pembicaraan atau hasil dari wawancara akhir bersama konselor dan klien mengenai program yang menjadi prioritas nyata sehingga membuat klien lebih produktif setelah dia (klien) selesai mengikuti konseling.

#### **D. Menyimpulkan dan mengevaluasi**

Dalam proses konseling di sesi akhir ketika akan menutup konseling, konselor bersama klien sebaiknya dibuat bersama kesimpulan umum hasil (perolehan) dari proses konseling itu sejak awal dilakukan. Gantina Komalasari & Eka Wahyuni (2011: 309) menyatakan bahwa pada akhir konseling, bersama klien konselor membuat kesimpulan atau konselor membantu klien membuat suatu kesimpulan yang menyangkut bagaimana keadaan perasaan klien saat ini terutama

menyangkut kecemasannya akibat masalah yang dihadapinya, memantapkan rencana klien dan pokok-pokok yang akan dibicarakan selanjutnya. Memberikan kesimpulan akhir dari sistem konseling dan menilai dari siklus percakapan menuju akhir percakapan klien memiliki pilihan untuk memberikan penilaian pada konselor dalam menyelesaikan kewajibannya (Dapa, 2021). Ketika selesai melakukan proses konseling Jeany Memory Br. Ginting menyimpulkan hasil dari diskusi konseling tersebut kemudian menanyakan kembali kepada anak tersebut apakah ia merasa puas dengan hasil konseling hariini atau masih kurang, jika sudah puas maka konselor bisa mengakhiri dan menyimpulkan hasil konseling tersebut Wahdanah, dkk, (2022).

Dari beberapa pendapat di atas, maka bersamaan dengan berakhirnya sesi konseling tersebut, maka sebaiknya konselor menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan klien sebelum dan setelah melakukan proses konseling, terutama yang menyangkut perasaan cemas, memantapkan tentang rencana klien, dan membantu klien untuk memantapkan rencana-rencana yang telah disusunnya.

Disamping itu konselor juga hendaknya memberikan kesempatan kepada klien melakukan penilaian atau evaluasi terhadap jalannya konseling dan terhadap perilaku konselor selama membantu dirinya. Misalnya apakah klien telah memperoleh sesuatu yang menurutnya membantu merasa lebih melegakan dirinya, merasa sudah jelas dalam perencanaan sesuatu kegiatan, merasakan adanya penurunan perasaan cemas, merasa

lebih aman dan nyaman, dan sebagainya. Disamping itu juga perlu penilaian atau evaluasi terhadap diri konselor: apakah konselor sesuai kemampuannya ketika menjalankan tugasnya, lalu apakah bisa menjalani saat berdiskusi bersama, mampu merespon kondisi kliennya di saat sekarang, dan, dan bagaimana ketika dalam hal perencanaannya kira-kira apakah akan berhasil atau tidak?. Ketika itu semuanya sudah jelas, maka tentunya konselor bisa menyarankan kepada klien apakah sesi konseling sudah bisa ditutup. Oleh karena itu, tentunya hal ini sangatlah berguna bagi konselor sebagai bahan masukan untuk memperbaiki dirinya dan proses konseling selanjutnya.

Dari uraian sebagaimana di jelaskan di atas, tentunya aktivitas setiap pelaksanaan program termasuk dalam proses sesi konseling harus dilakukan evaluasi, baik evaluasi proses maupun evaluasi hasil. Evaluasi proses memiliki tujuan untuk menilai sejauh mana rencana telah diimplementasikan dan mengidentifikasi komponen mana yang perlu diperbaiki. Menurut Sukardi (2008:251) mengemukakan:" evaluasi proses untuk mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah, dituntut proses pelaksanaan program bimbingan yang mengarah kepada tujuan yang diharapkan". Sedangkan menurut Sugiyono (2011:112) evaluasi proses dilakukan untuk mengidentifikasi proses-proses yang menghambat desain prosedur atau implementasinya, merekam dan menilai keterlaksanaan prosedur kegiatan dan menyediakan bahan-bahan informasi untuk penyusunan program di masa depan.

Dari pendapat di atas, dapat dikatakan bahwa evaluasi proses dalam konteks proses sesi konseling akhir adalah langkah untuk mengenali dan meramalkan proses-proses yang dapat menghambat implementasi, merekam serta menilai pelaksanaan dari prosedur kegiatan yang dilaksanakan di sesi konseling. Proses tersebut juga bertujuan untuk merealisasikan dari tujuan konseling itu sendiri yang diberikan kepada kliennya yaitu agar mampu mengatasi segala permasalahan yang dihadapi, sehingga bisa dipahami dan menerima serta mengarahkan dirinya baik secara emosional, pribadi dan sosial sehingga mampu beradaptasi secara mandiri dan mengoptimalkan dirinya dalam kehidupan masyarakat secara tepat.

Setelah adanya evaluasi proses, maka perlu dilakukan evaluasi hasil sehingga memperoleh penilaian pencapaian program dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Sugiyono (2011:2012) menyebutkan bahwa evaluasi produk diselenggarakan untuk mengumpulkan deskripsi dan penilaian mengenai hasil dicapai dan membandingkannya dengan tujuan informasi tentang konteks, input, proses, menginterpretasi nilai unggul dari program ". Sedangkan Sukardi (2008:253) mengemukakan: "evaluasi hasil diadakan melalui peninjauan terhadap hasil yang diperoleh seseorang yang berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan bimbingan dan melalui peninjauan terhadap kegiatan itu sendiri dalam berbagai aspeknya".

Dalam proses konseling, evaluasi hasil diadakan dengan tujuan untuk mendeskripsikan dan menilai sejauhmana pencapaian dengan tujuan dari wawancara

konseling yang telah dilaksanakan bersama. Evaluasi ini tentunya diawali dari adanya mengumpulkan informasi tentang konteks, input dan proses. Sehingga dapat diinterpretasikan dengan baik hasil proses konseling tersebut. Karena itu di dalam proses evaluasi hasil harus melibatkan peninjauan terhadap pencapaian yang diperoleh klien yang terlibat dalam kegiatan konseling, dengan mempertimbangkan berbagai aspek pendukungnya.

Usaha untuk melakukan penyimpulan dan atau mengevaluasi proses konseling berarti memberikan penilaian sejauhmana efektivitas dan efisiensi dari proses pelaksanaan konseling tersebut, yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data mengenai prosesnya (seperti pelaksanaan dan penggunaan media) dan hasilnya (seperti perubahan positif pada klien). Karena itu konselor harus memiliki keterampilan dalam menilai dan atau mengevaluasi. Tohirin (2007) menyebutkan bahwa keterampilan menilai atau mengevaluasi berarti kemampuan konselor menetapkan batas-batas atau ukuran-ukuran keberhasilan proses konseling yang telah dilaksanakan. Melalui keterampilan ini, konselor menetapkan sisi mana dari proses konseling yang telah dicapai dan sisi mana yang belum. Selain itu juga bisa ditetapkan kendala apa yang menjadi penghambat proses konseling. Selanjutnya berdasarkan hasil evaluasi ditentukan apa tindak lanjutnya (*follow up*-nya).

Sedangkan Salam Tuasikal (2020) menyatakan bahwa (a). calon konselor harus memahami sepenuhnya kapan dia harus menyarankan klien untuk menyimpulkan hasil diskusi, kapan dia meminta klien

untuk mengevaluasi proses konseling, dan kapan dia akan menutup sesi konseling, (b). Supaya calon konselor mampu membuat kalimat pernyataan yang menyarankan kepada klien untuk membuat kesimpulan, evaluasi, dan menutup sesi konseling. (c) Contoh: Ko : “saya kira sesi konseling ini sudah hampir berakhir. Namun sebelum kita tutup, alangkah baiknya jikalau anda membuat beberapa kesimpulan yang menyangkut proses dan hasil konseling tentang perolehan anda dari konseling ini, dan sebagainya.” Ko : “bagaimana penilaian anda tentang jalannya konseling, hasil yang anda peroleh, dan tentang diri saya sendiri sebagai konselor”

Dengan demikian, penyimpulan dan evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tujuan konseling tercapai, disamping itu untuk mengidentifikasi berbagai kekurangan dan kelebihan dari program yang dilaksanakan, sehingga memperoleh umpan balik sebagai upaya untuk perbaikan di masa mendatang.

## **E. Menutup Sesi Konseling**

Menutup sesi konseling adalah teknik mengakhiri sesi konseling dan merupakan bagian dari dalam siklus konseling. Tohirin (2007) mengemukakan bahwa keterampilan mengakhiri konseling merupakan suatu kemampuan konselor menutup sesi konseling. Berbagai cara bisa dilakukan oleh konselor untuk menutup sesi konseling. Penutupan sesi konseling tidak harus dilakukan secara seragam oleh semua konselor. Dalam menyelesaikan setiap permasalahan klien disaat mengakhiri sesi konseling, tentunya cara yang dilakukan setiap konselor berbeda-beda.

Seperti halnya diungkapkan Komalasari & Wahyuni (2011:309) bahwa: teknik mengakhiri (menutup sesi konseling) untuk mengakhiri sesi konseling, dapat dilakukan konselor dengan cara mengatakan bahwa waktu sudah habis, merangkum isi pembicaraan, menunjukkan kepada pertemuan yang akan datang (menetapkan jadwal pertemuan sesi berikutnya), mengajak klie berdiri dengan isyarat gerak tangan, menunjukkan catatan-catatan sigkat hasil pembicaraan konseling, dan memberikan tugas-tugas tertentu kepada klien yang relevan dengan pokok pembicaraan apabila diperlukan.

Sedangkan Brammer dan Shostorm (1982), bersama dengan Shertzer dan Stone (1981), mengungkapkan bahwa sebuah sesi diskusi dapat diakhiri dengan merangkum gagasan-gagasan yang saling terkait. Dampak dari rangkuman ini adalah memberikan perasaan kelengkapan dan perkembangan kepada konseli sebelum mereka beralih ke topik pembicaraan berikutnya. Selain dari proses merangkum, pendekatan kedua dalam mengakhiri perbincangan adalah melalui teknik penutupan. Metode ini melibatkan menutup alur percakapan atau emosi dengan cara yang tidak membuat konseli berhenti berbicara atau merasa ditolak. Seringkali, para konselor mendapati bahwa semakin seseorang memeriksa perasaannya yang tidak menyenangkan, semakin sulit hal itu dilakukan, atau semakin tidak ia mampu menemukan perasaan yang sedang dipelajari. Jika konselor menganggap bahwa pertahanan yang digunakan oleh konseli tidak cukup untuk melindungi dirinya sendiri, maka mereka

membantu konseli dalam mengembangkan kembali mekanisme pertahanan mereka melalui teknik-teknik penutupan. Tindakan ini diambil dengan harapan bahwa hal tersebut merupakan langkah yang bijak, dan konseli akan menjadi lebih siap untuk menghadapi konflik mendatang.

Dari penjelasan sebagaimana pendapat di atas, maka ketika menutup sesi konseling tentunya konselor akan membuat sebuah atau beberapa pernyataan yang menandakan akan berakhirnya sesi konseling, seperti halnya merangkum atau meringkas substansi diskusi (hasil dari wawancara konseling), memberikan kesempatan kepada klien untuk merenungkan kembali apa yang telah dipelajari, membahas rencana untuk jadwal pertemuan berikutnya. Dalam sesi pengakhiran konseling ini perlu menghindari adanya pembahasan materi baru dan menjaga konsistensi waktu sesi itu sendiri agar klien tidak merasa terburu-buru. Konselor juga harus menjaga bahasa tubuhnya secara konsisten untuk menunjukkan akhir sesi, dan yang terakhir sekali konseli perlu juga mengevaluasi proses konseling dan perilaku konselor yang dinampakkan ketika konseling.

Lebih lanjut Brammer dan Shostrom (1982), Shertzer dan Stone (1981), serta Shulman (1992) menyebutkan ada beberapa cara-cara untuk mengakhiri sesi wawancara, diantaranya:

(a). Merujuk Pada Keterbatasan Waktu

Mengacu pada aspek waktu merupakan suatu cara yang wajar untuk mengingatkan konseli bahwa waktu telah berakhir. Tanpa memandang berapa lama sesi wawancara tersebut, penting bagi konselor untuk

memberitahu konseli pada awal pertemuan bahwa waktu yang tersedia terbatas. Biasanya, di klinik, durasi wawancara adalah sekitar 45 atau 50 menit. Di tempat lain, seperti sekolah atau perguruan tinggi, durasi wawancara bisa lebih singkat. Durasi wawancara ditentukan oleh kebijakan lembaga, kompleksitas kasus, dan tujuan dari pertemuan tersebut. Secara umum, biasanya dibutuhkan minimal 45 menit untuk menangani situasi konseli yang sangat mendesak. Dalam jangka waktu 45 menit tersebut, beberapa menit awal digunakan sebagai tahap awal untuk membangun koneksi, sementara mayoritas durasi digunakan untuk menggali lebih dalam tentang masalah yang dihadapi konseli dan merumuskan rencana untuk mengatasinya. Sisa waktu yang tersisa diperuntukkan untuk merangkum hasil percakapan. Ini terutama penting setelah konseling berkembang dan menyentuh perasaan yang lebih dalam. Di lingkungan pendidikan, seperti dalam konseling di sekolah, keterbatasan waktu dan kompleksitas masalah sering mengarah pada analisis singkat yang dilakukan dalam wawancara, sering berlangsung hanya selama 10 atau 15 menit. Dalam setiap situasi, mematuhi batas waktu yang telah ditentukan dapat membantu memastikan bahwa hasil yang bermanfaat diperoleh dari wawancara. Sebagai contoh, akhir dari sesi wawancara bisa diindikasikan dengan pernyataan seperti: "Waktu kita hampir habis, kapan kamu ingin melanjutkan?" atau "Baiklah, mari kita akhiri sesi hari ini" atau "Sepertinya kita sudah mencapai batas waktu yang telah kita sepakati bersama." Jenis pernyataan semacam ini

membantu konseli memahami bahwa sesi wawancara telah berakhir.

(b). Meringkaskan

Meringkaskan merupakan tahap kedua dalam mengakhiri sebuah sesi wawancara. Proses ini dapat dijalankan oleh konselor, konseli, atau keduanya secara bersama. Jika konselor menilai bahwa wawancara berlangsung singkat, ia dapat merangkum aspek-aspek penting yang dibahas dalam wawancara tersebut. Metode merangkum konten wawancara juga bermanfaat bila konselor ingin mengkompresi perasaan-perasaan utama yang telah disampaikan oleh konseli selama sesi wawancara. Secara ringkas, poin-poin inti dari wawancara perlu diorganisir dengan baik untuk menggambarkan substansi utama dari percakapan tersebut. Dalam literatur konseling, dapat dikenali bahwa kemampuan merangkum oleh konseli memiliki aplikasi yang luas. Konselor mengarahkan konseli untuk menggambarkan dengan singkat perasaan-perasaan dan gagasan-gagasan utama mereka, seperti contoh kalimat berikut: "Bagi saya, beri tahu apa pandanganmu setelah tahap wawancara ini selesai," atau "Wawancara kita hampir selesai, bisakah Anda mengulang kembali pokok-pokok pembicaraan yang telah kita lakukan?" Apabila seorang konselor merangkum percakapan dengan seorang konseli, cara dia menyampaikan hal tersebut adalah sebagai berikut, "Marilah kita mengulas kembali hasil dari obrolan kita hari ini. Berdasarkan pembicaraan tadi, saya merasa bahwa ..... Nah, bagaimana tanggapan Anda?".

(c). Catatan Ringkasan

Memberikan catatan singkat adalah langkah berikutnya setelah merangkum. Dalam beberapa jenis sesi konseling, di mana keputusan diambil, beberapa konselor membuat catatan selama proses wawancara sedang berlangsung. Mereka menggunakan lembaran karbon untuk mencatat, sehingga pada akhir wawancara, konseli dapat memiliki salinan catatan yang terekam pada lembaran karbon tersebut. Hal ini memiliki nilai yang sangat penting, terutama dalam konteks perencanaan karier di mana informasinya mendalam dan krusial. Banyak konselor berpendapat bahwa konseli akan lebih mengingat wawancara tersebut jika mereka membuat ringkasan yang konkret mengenai hasil percakapan itu. Di sisi lain, beberapa konselor mendorong konseli untuk membuat catatan sendiri, sehingga pendekatan ini juga mendorong kemandirian dalam tindakan.

#### (d). Menanyakan Perasaan

Setelah melakukan rangkuman dan mencatat ringkasan, langkah berikutnya adalah mengajukan pertanyaan mengenai perasaan saat ini. Ini bertujuan untuk memahami bagaimana konseli merasa saat ini. Dari tanggapan yang diberikan oleh konseli, kita dapat mengidentifikasi tingkat emosi yang dirasakannya serta sejauh mana kemajuan yang dicapai dalam sesi konseling tersebut. Karena alasan ini, konselor perlu mengamati ekspresi tubuh konseli untuk memastikan keakuratan dari jawaban yang disampaikan secara verbal.

#### (e). Pekerjaan Rumah

Tugas rumah dapat dijadikan alat untuk mengakhiri sesi konseling. Herzberg (Brammer dan Shostrom, 1982)

merekomendasikan penggunaan tugas-tugas sosial, seperti berpartisipasi dalam kelompok tari sebelum pertemuan selanjutnya. Sullivan (Brammer dan Shostrom, 1982) juga mengusulkan memberikan konseli tugas sebelum sesi konseling berikutnya. Sebagai contoh, ia menyatakan: "Sebelum kita mengakhiri sesi ini, saya akan menugaskan Anda dengan tugas rumah berikutnya...". Alasan konselor menugaskan tugas ini adalah untuk memungkinkan konseli menerapkan konsep yang diperoleh dari sesi wawancara ke dalam situasi kehidupan sehari-hari.

(f). Merencanakan Tes atau Bacaan

Merencanakan tes atau memberikan tugas membaca mengenai pekerjaan juga dapat dijadikan sebagai cara mengakhiri sesi wawancara, terutama ketika isu yang dibahas berhubungan dengan pendidikan atau pekerjaan. Penting untuk menekankan bahwa mengakhiri wawancara merupakan hasil dari kesepakatan antara konselor dan konseli, dan tidak bersifat memaksa. Pada akhir wawancara, penting untuk memiliki rencana positif yang jelas, sehingga konseli memiliki pemahaman yang pasti mengenai langkah selanjutnya. Jika konselor tidak yakin mengenai rencana atau harapan-harapan terkait konseli, hal ini dapat menyebabkan kebingungan atau ketidakpastian bagi konseli. Salah satu pedoman dalam mengakhiri suatu sesi wawancara adalah dengan secara perlahan mengurangi intensitas beberapa menit sebelum waktu yang telah ditentukan berakhir. Penting bagi konselor untuk tidak membiarkan konseli pergi tanpa memberi kesempatan untuk merekap hasil percakapan dan meredakan

perasaan kacau yang mungkin muncul akibat wawancara tersebut. Keadaan ini sebenarnya membuat konseli kesulitan untuk mengakhiri wawancara dengan baik. Memberikan atmosfer yang santai dan bebas tekanan kepada konseli cenderung membuat mereka merasa lebih rileks. Konseli mungkin akan berusaha mempertahankan interaksi dengan membawa topik-topik baru yang menarik. Konselor dapat tetap mengikuti rencana awal atau menerapkan metode penambahan waktu. Pendekatan ini bisa dijelaskan dengan kalimat berikut: "Kita masih punya beberapa menit, dan waktu ini bisa kita gunakan bersama. Jika Anda ingin menambah waktu lima menit tambahan, itu mungkin dilakukan. Setelah itu, kita akan mengakhiri sesi ini." Konselor memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi bahwa materi yang muncul sangat signifikan sehingga memerlukan alokasi waktu tambahan saat konselor memiliki waktu luang nanti. Apabila hal ini dapat dilaksanakan, maka ekspresi spontan dari konseli dapat terjadi dengan lancar. Namun, terdapat risiko bahwa jika tambahan waktu diberikan sekali, konseli mungkin cenderung meminta waktu tambahan secara berkelanjutan. Tanpa mengabaikan perangkat atau metode yang digunakan untuk mengakhiri sesi wawancara dan mengantarkan konseli keluar, penting bagi wawancara tersebut diakhiri dengan nuansa positif dan ramah. Konselor sebaiknya menghindari bersikap dingin dan netral saat berusaha untuk membantu konseli dalam mengambil keputusan tentang langkah selanjutnya dan kemungkinan waktu untuk kembali. Strategi-strategi untuk menutup wawancara sebaiknya

dipertimbangkan sebelumnya, dan diimplementasikan dengan cara yang ramah, tegas, dan melibatkan kedua belah pihak. Aspek-aspek ini memiliki signifikansi penting dalam membantu konseli merasa dihargai, menjaga fokus pada pencapaian tujuan, memahami langkah-langkah berikutnya yang perlu diambil, serta menyadari bahwa konseli dan konselor bekerja sama dalam memecahkan permasalahan.

(g). Merujuk pada yang Akan Datang

Mengacu pada masa mendatang merupakan langkah berikutnya setelah tugas rumah telah diberikan. Sementara pada saat yang sama, terdapat keyakinan bahwa konselor berkeinginan mempertahankan hubungan positif dengan konseli melalui penggunaan pernyataan yang mengacu pada pertemuan mendatang. Contoh-contoh pernyataan semacam itu termuat dalam kalimat-kalimat berikut: "Waktu yang kita miliki hampir habis, kapan kamu berencana untuk kembali?" atau "Apakah kamu tertarik untuk bertemu lagi pada waktu yang sama di Minggu depan?" atau "Saya memiliki slot waktu kosong untuk pertemuan pada hari Kamis pukul 3 sore dan Jumat pukul 2, mana yang lebih cocok untukmu?" Dalam mengakhiri pertemuan tersebut, penting untuk menggunakan nada bicara yang optimis dan penuh keramahan yang menyertai perjanjian bersama mengenai tanggal dan waktu, seperti contoh berikut: "Bagus, saya dengan senang hati akan menantimu pada pukul dua sore di Minggu depan", dibandingkan dengan pernyataan yang menciptakan keraguan seperti: "Jadi, Anda akan kembali Minggu depan pada jam dua, ya?".

#### (h). Berdiri

Berdiri seringkali digunakan sebagai teknik persuasif untuk mengakhiri sesi wawancara. Ini terutama berlaku saat seorang konselor menghadapi situasi di mana konseli sulit dibantu untuk menyelesaikan masalahnya, seperti contohnya ketika seseorang menderita gangguan obsesif-kompulsif dan enggan mengakhiri interaksi. Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk menggunakan tindakan berdiri sebagai isyarat bahwa wawancara telah berakhir. Pendekatan ini dapat dilakukan dengan lembut sebelum konseli memiliki kesempatan untuk beralih ke topik lain dalam percakapan. Dalam situasi formal, khususnya saat berurusan dengan orang dewasa, mengulurkan tangan sebagaitanda perpisahan pada akhir sesi wawancara juga dapat efektif dalam mengakhiri interaksi dengan jenis konseli semacam itu.

#### (i). Gerak Isyarat Halus

Gerakan-gerakan isyarat halus merupakan metode kelima untuk mengakhiri suatu sesi wawancara. Meskipun sesi konseling umumnya diakhiri pada waktu yang tepat, beberapa konseli mungkin masih ingin melanjutkan percakapan. Oleh karena itu, sebagian besar konselor mengembangkan gerakan khusus untuk menunjukkan bahwa wawancara telah berakhir dan konseli perlu mengakhiri sesi. Contoh isyarat yang sangat jelas, bahkan dapat dimengerti oleh konseli yang kurang berpengalaman, adalah dengan menunjuk ke arah jam tangan atau jam dinding serta sedikit membungkuk ke depan. Selain itu, konselor juga sebaiknya bersiap untuk mengidentifikasi tanda-tanda seperti kegelisahan atau

kebingungan dari ekspresi umum, perubahan mood yang cepat, dan mengambil langkah-langkah seperti menyusun surat-surat atau dokumen untuk memberitahukan konseli bahwa sesi telah berakhir. Menemani konseli hingga pintu dan membuka pintunya dapat membantu mempercepat kepergiannya. Etika yang umumnya diharapkan adalah bahwa konselor sebaiknya berdiri bersama konseli dan bersama-sama menuju pintu. Pendekatan ini memudahkan konseli untuk mengakhiri sesi Konseling dengan lebih nyaman, berbeda dengan situasi di mana konselor meninggalkan segala isu atau beban kepada konseli saat sesi berakhir.



## Bab 6

# Informasi Diri Pribadi dan Lingkungan

### A. Pengertian informasi diri dan lingkungan

Secara umum informasi diri pribadi adalah informasi tentang data seseorang yang dapat diketahui dengan cara mengidentifikasinya identitas dirinya yang mencakup: nama, tempat tanggal lahir, alamat, nomor identitas, riwayat orang tua, data kesehatannya, termasuk data psikologisnya yang menyangkut; perasaan, pikiran, dan sikap diri (empati maupun simpatik), yang diungkapkan secara sengaja kepada siapa saja yang dipercaya untuk tujuan tertentu. Informasi pribadi ini tentu berlaku sepanjang yang bersangkutan masih hidup dan identitas ini harus terjaga dengan baik, sehingga tidak disalahgunakan oleh pihak manapun.

Komnenic (2024) menyebutkan bahwa "Informasi pribadi" berarti informasi yang mengidentifikasi, berkaitan dengan, menjelaskan, secara wajar dapat dikaitkan dengan, atau dapat secara wajar dihubungkan, secara langsung atau tidak langsung, dengan konsumen atau rumah tangga tertentu." Lebih lanjut Komnenic (2024) menjelaskan bahwa segala informasi yang berkaitan dengan orang perseorangan yang teridentifikasi atau dapat diidentifikasi, orang

perseorangan yang dapat diidentifikasi adalah orang yang dapat diidentifikasi, secara langsung atau tidak langsung, khususnya melalui referensi kepada pengenal seperti nama, nomor identifikasi, data lokasi, pengenal daring atau kepada satu atau lebih faktor yang khusus bagi identitas fisik, fisiologis, genetik, mental, ekonomi, budaya atau sosial orang perseorangan tersebut. Sedangkan menurut Morton (dalam Sears dkk, 1989) informasi diri bisa bersifat deskriptif dan evaluatif. Informasi disebut deskriptif apabila individu melukiskan berbagai fakta mengenai dirinya sendiri yang belum diketahui orang lain. Misalnya jenis pekerjaan, alamat, dan usia. Informasi yang bersifat evaluatif berkaitan dengan pendapat atau perasaan pribadi individu terhadap sesuatu, seperti tipe orang yang disukai atau dibenci. Selain itu, *self disclosure* pun bisa bersifat eksplisit. Dalam hal ini, informasi diri lebih bersifat rahasia karena tidak mungkin diketahui orang lain, kecuali diberitahukan sendiri oleh individu yang bersangkutan.

Wheeles (1978) menyebutkan bahwa *Self disclosure* didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Sedangkan Person (1987) mengartikan *self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya. Selain itu Morton, Barker dan Gaut (1996) mengemukakan bahwa *self disclosure* adalah kemampuan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain yang

meliputi pikiran/pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian.

Sedangkan Laurenceau, Barrett, dan Pietromonaco (1998) dan Crider (1983) mengatakan bahwa *self disclosure* meliputi pikiran, pendapat, dan perasaan. Dengan mengungkapkan diri kepada orang lain, maka individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dipercaya oleh orang lain, sehingga hubungan komunikasi akan semakin akrab. Demikian pula Devito (1992) mengatakan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan dalam memberikan informasi. Informasi yang akan disampaikan terdiri atas 5 aspek, yaitu perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dengan diri orang yang bersangkutan. Informasi yang akan disampaikan tergantung pada kemampuan seseorang dalam melakukan *self disclosure*.

Lebih lanjut, Adler (1983) mengemukakan bahwa karakteristik *self disclosure* mengarah kepada hal yang lebih khusus yaitu informasi pribadi. Individu harus mengkomunikasikan informasi ini secara lisan dan orang lain harus menyadari tujuan dari apa yang disampainya. Sedangkan Devito (1997) mengemukakan bahwa *self disclosure* mempunyai beberapa karakteristik umum antara lain:

(1) Keterbukaan diri adalah suatu tipe komunikasi tentang informasi diri yang pada umumnya tersimpan, yang dikomunikasikan kepada orang lain.

(2) Keterbukaan diri adalah informasi diri yang seseorang berikan merupakan pengetahuan yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain dengan demikian harus dikomunikasikan.

(3) Keterbukaan diri adalah informasi tentang diri sendiri yakni tentang pikiran, perasaan dan sikap.

(4) Keterbukaan diri dapat bersifat informasi secara khusus. Informasi secara khusus adalah rahasia yang diungkapkan kepada orang lain secara pribadi yang tidak semua orang ketahui.

(5) Keterbukaan diri melibatkan sekurang-kurangnya seorang individu lain, oleh karena itu keterbukaan diri merupakan informasi yang harus diterima dan dimengerti oleh individu lain.

Informasi diri sendiri adalah informasi mengenai diri pribadi yang didalamnya dapat diperoleh dari lingkungan sekitar diri yang berakibat melekat pada kehidupan diri sehingga menjadi identitas diri yang tidak bisa dipisahkan. Lingkungan merupakan salah satu faktor dapat berpengaruh terhadap perkembangan jati diri seseorang sehingga mampu beradaptasi terhadap situasi atau perkembangan zaman yang berakibat pada identitas seseorang yang ia miliki dan melekat menjadi dirinya.

Lingkungan menurut Jonny Purba (2005) adalah sesuatu yang memiliki status sebagai lokasi terjadi semua kegiatan. Kegiatan tersebut termasuk aktivitas baik seperti interaksi sosial kepada berbagai kelompok dan pranatanya. Serta semua aktivitas lain yang dipengaruhi oleh symbol-simbol dan nilai yang berlaku. Darsono (1995) berpendapat mengenai pengertian lingkungan adalah semua benda dan kondisi serta manusia beserta kegiatannya. Semua hal itu berada di dalam suatu ruang di tempat manusia itu tinggal. Semua unsur tersebut berpengaruh pada kelangsungan dan

kesejahteraan hidup manusia serta seluruh makhluk lain yang hidup.

Sedangkan J. McNAughton dan Larry L. Wolf (1998) menjelaskan bahwa lingkungan adalah semua faktor eksternal. Faktor yang dimaksud adalah baik yang bersifat fisika atau bersifat biologis. Faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh langsung kepada kehidupan. Seperti pertumbuhan, perkembangan dan aktivitas-aktivitas reproduksi dari sebuah organisme. Selanjutnya Wirakusumah (2003) menjelaskan bahwa pengertian lingkungan adalah seluruh aspek yang ada pada sekitar manusia. Aspek tersebut meliputi unsur eksternal biologis bersama organisme hidup. Serta ilmu mengenai lingkungan yang menjadi tempat studi dari lingkungan organisme itu sendiri.

Dari beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa faktor lingkungan merupakan faktor berpengaruh yang memiliki intensitas tinggi terhadap pembentukan karakterter individu klien sehingga tidak bisa dipisahkan keduanya. Secara sederhana bahwa lingkungan adalah semua jenis yang ada di sekitar kehidupan kita, baik berupa benda atau non benda sehingga mempengaruhi sikap, tindakan dan perilaku kita yang dimiliki manusia, maka kita harus menyadari dan memahami nilai-nilai yang ada pada diri maupun dalam kehidupan masyarakat secara menyeluruh dank lien akhirnya dapat mengembangkan dirinya secara optimal.

Pengaruh lingkungan sekitar terhadap pengembangan diri klien tentunya akan terjadi interaksi yang kompleks, saling terkait dan bersifat dinamis. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada satu elemen tunggal

yang dapat sepenuhnya mendefinisikan pengembangan diri seseorang. Sebaliknya, mempunyai pengaruh untuk saling bekerjasama dalam membentuk identitas yang unik, sehingga dapat berkembang secara maksimal sepanjang waktu. Karena itu pengaruh lingkungan ini dapat membuka pintu untuk merefleksikan diri secara optimal melalui pertumbuhan dan perkembangan diri pribadi yang sehat dan memuaskan, sehingga akan menambahkan kemampuan diri menjadi identitas pribadi melalui informasi diri pribadi klien.

## **B. Jenis informasi diri pribadi dan lingkungan**

Dalam rangka memberikan pelayanan bimbingan dan konseling, salah satu data yang wajib dikumpulkan adalah data pribadi klien, Data pribadi ini dikumpulkan tentunya dengan tujuan untuk memberikan layanan konseling secara maksimal oleh konselor dalam rangka untuk membantu dalam perencanaan dan mengembangkan diri klien. Dengan adanya data pribadi tersebut berarti dapat diperoleh informasi individu itu sehingga memungkinkan dapat diidentifikasi serta memahami lebih lanjut tentang individu klien tersebut.

Menurut Jourard (Setiawati, 2012) bahwa informasi yang bersifat pribadi tersebut mencakup aspek:

- 1) sikap atau opini,
- 2) selera dan minat,
- 3) pekerjaan atau pendidikan,
- 4) fisik,
- 5) keuangan, dan
- 6) kepribadian.

Sedangkan Prayitno dan Amti (2013) memberikan pengertian bahwa data pribadi merupakan segala macam informasi yang berkaitan dengan diri seseorang, yang dapat digunakan untuk mengenali, mengidentifikasi, atau memberikan informasi lebih lanjut mengenai orang tersebut. Berikut penjelasan lebih lanjut mengenai data pribadi tersebut sebagai berikut:

1) Informasi yang mengidentifikasi :

Data pribadi mencakup segala informasi yang memungkinkan seseorang atau suatu entitas untuk mengenali atau mengidentifikasi seseorang secara langsung atau tidak langsung.

2) Informasi yang berkaitan dengan Diri :

Ini bukan hanya tentang nama, tetapi juga informasi lain yang berkaitan dengan identitas seseorang, seperti alamat, tanggal lahir, nomor telepon, atau bahkan data biometrik.

Disisi lain ada sedikit perbedaan dengan para pendapat di atas, Winkel & Hastuti (2010) menyebutkan bahwa aspek-aspek informasi diri sendiri, meliputi:

- 1) kemampuan intelektual,
- 2) bakat khusus bidang studi,
- 3) minat-minat baik yang bersifat lebih luas maupun yang bersifat khusus,
- 4) hasil belajar dalam berbagai bidang studi inti,
- 5) sifat-sifat kepribadian yang mempunyai relevansi terhadap partisipasi dalam suatu program studi akademik, suatu program latihan prajabatan dan suatu bidang jabatan, seperti berani berbicara dan bertindak, koperatif, sopan, dapat diandalkan, bijaksana, rajin, berpotensi dalam bidang

kepemimpinan, rapi, tekun, toleran, tahan dalam situasi yang penuh ketegangan, terbuka, jujur, dan berwatak baik,

- 6) perangkat kemahiran kognitif, seperti kemampuan untuk mengadakan analisis dan sintesis, kemampuan menguraikan secara lisan dan secara tertulis, kemampuan mengatur kegiatannya sendiri, kemampuan memahami dan berbicara bahasa asing, dan kemampuan menangkap keadaan orang lain,
- 7) nilai-nilai kehdiupan dan cita-cita masa depan,
- 8) bekal berupa keterampilan khusus yang dimiliki dalam bidang administrasi/tata usaha, kesenian, olahraga, mekanik, serta koordinasi motorik, yang semuanya sangat relevan bagi program persiapan prajabatan dan bidang jabatan tertentu,
- 9) kesehatan fisik dan mental,
- 10) kematangan vokasional.

Lebih lanjut Djumhur dan Surya (1975:40-41) menyebutkan lebih lengkap bahwa ruang lingkup atau jenis-jenis informasi diri pribadi dan lingkungan baik yang menyangkut diri, keluarga maupun lingkungan adalah sebagai berikut:

- 1) Data identitas pribadi, yang meliputi keterangan nama, jenis kelamin, tempat dan tanggal lahir, agama, orang tua dan sebagainya.
- 2) Data tentang keluarga, latar belakang keluarga, seperti status keluarga, jumlah anggota keluarga, pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua.
- 3) Data tentang kesehatan dan pertumbuhan jasmani, yaitu keadaan kesehatan seperti penyakit yang pernah diderita, gangguan kesehatan, berat badan,

tinggi badan, pengobatan yang pernah diperoleh, ciri-ciri jasmani.

- 4) Data tentang proses perkembangan yaitu, fase-fase perkembangan, keadaan perkembangan, aspek khusus: seperti berfikir, bahasa, emosi, kecerdasan, pribadi, gangguan-gangguan dalam perkembangan.
- 5) Data tentang lingkungan masyarakat sekitar, adat istiadat, status sosial, kepercayaan norma-norma sosial.
- 6) Data tentang pendidikan, riwayat pendidikan, sekolah yang pernah dimasuki, pendidikan yang pernah diterima, pengalaman pendidikan.
- 7) Data tentang kemajuan belajar, angka rapping, hasil ujian, kecakapan belajar, baik disekolah maupun diluar.
- 8) Data tentang kecerdasan.
- 9) Data tentang bakat: sekolah, pekerjaan.
- 10) Data tentang minat: terhadap pelajaran, pekerjaan dan sebagainya.
- 11) Data tentang kegiatan diluar sekolah.
- 12) Data tentang penyesuaian sosial/pribadi tentang penyesuaian terhadap lingkungan sosial seperti kedudukan kelompok, peranan dalam lingkungan sosial, penerimaan kelompok pada dirinya.
- 13) Data tentang cita-cita, tentang pekerjaan, pendidikan, tempat tinggal, kehidupan, teman hidup.
- 14) Data tentang kebiasaan sehari-hari baik dirumah, sekolah maupun masyarakat.

Kiranya dengan demikian, keseluruhan jenis informasi data diatas, biasanya disebut dengan kumulatif recorde. Setiap siswa mempunyai kumulatif recorde

sendiri, inilah yang digunakan oleh konselor apabila ia melaksanakan konseling, sehingga ia tidak perlu lagi menggunakan waktu wawancara konseling untuk mengumpulkan informasi. Hal ini sesuai dengan pendapat E. Leona Tyler (1976 : 52) yang menyebutkan bahwa “Satu nilai praktis dari catatan kumulatif ialah bahwa dengan adanya sejumlah informasi itu tidak diperlukan lagi konselor menggunakan waktu wawancara yang berharga untuk mengumpulkan informasi. Dengan demikian keseluruhan jam wawancara digunakan untuk menyelidiki klien dengan kata lain tahap pemahaman siapa dan bagaimana konseli yang dihadapi itu”.

Dari uraian sebagaimana dijelaskan di atas, di dalam konseling, disimpulkan bahwa informasi diri pribadi dapat meliputi berbagai data tentang identitas diri pribadi, latar belakang, bakat, minat, nilai, kebiasaan, kekuatan, kelemahan, dan potensi serta kepribadian klien itu sendiri. Sedangkan informasi lingkungan meliputi data mengenai lingkungan sosial, budaya, keluarga, sekolah, masyarakat, dan berbagai macam pilihan yang menyangkut: karier, penjurusan, program studi, perguruan tinggi, dan kondisi dengan berbagai peraturan yang ada di lingkungan sekitar.

Adapun informasi diri pribadi sesuai jenis informasi yang diberikan relevan dalam konseling dapat meliputi:

- 1) Aspek identitas dan latar belakang: nama dan tempat tanggal lahir, riwayat kesehatan, dan kondisi keluarga.

- 2) Aspek potensi dan kemampuan: bakat, minat, cita-cita, kekuatan diri yang dapat dikembangkan, serta kelemahan diri yang perlu ditanggulangi.
- 3) Aspek kepribadian (termasuk kondisi psikologis: sikap, kebiasaan, nilai-nilai pribadi, dan masalah psikologis yang dihadapi).
- 4) Aspek pencapaian dan prestasi: prestasi akademik dan non-akademik yang pernah diraih.

Sedangkan informasi lingkungan yang berkaitan dengan diri klien dapat berupa:

- 1) Aspek lingkungan sosial dan budaya, meliputi: hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dan norma-norma sosial atau budaya yang berlaku.
- 2) Aspek lingkungan pendidikan, meliputi: informasi mengenai program studi, pemilihan sekolah atau fakultas, serta kebiasaan belajar.
- 3) Aspek lingkungan karier dan pekerjaan, meliputi: informasi tentang dunia kerja, berbagai pilihan karier, upaya memperoleh penghasilan, serta orientasi dan informasi perguruan tinggi.
- 4) Aspek kondisi dan peraturan lingkungan, meliputi: informasi mengenai aturan atau kondisi yang berlaku di sekolah, masyarakat, atau lingkungan kerja.

Dari informasi diri pribadi dan informasi lingkungan tersebut di atas, tentu dapat diharapkan konselor membantu klien dalam usaha memecahkan segala permasalahan yang dihadapi, diantaranya melalui berbagai informasi diri pribadi dan lingkungan diri klien, sehingga klien dapat memahami dirinya melalui :

- 1) Aspek pemahaman dirinya sendiri, meliputi: mengenal dan menilai potensi, kemampuan, dan karakteristik pribadinya.
- 2) Aspek pengembangan dirinya, meliputi: menemukan dan mengembangkan kekuatan diri, menanggulangi kelemahan, serta mencapai potensi penuh mereka.
- 3) Aspek perencanaan masa depannya, meliputi: mengambil keputusan yang tepat dan merencanakan masa depan sesuai dengan kemampuan dan mampu beradaptasi sesuai kondisi lingkungannya berada.

### **C. Hubungan informasi diri pribadi dan lingkungan**

Hubungan antara manusia dan lingkungan merupakan hubungan yang bersifat dinamis dan bukan bersifat langsung. Manusia adalah makhluk sosial yang selalu berhubungan dan membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Sebagai makhluk sosial manusia dalam bertindak laku selalu berhubungan dengan lingkungannya tempat ia tinggal (Adler dalam Corey, 1986). Menjalinkan hubungan dengan individu lain merupakan bagian yang tidak pernah lepas dari kehidupannya sehari-hari. Untuk itu, dalam kehidupannya, manusia selalu berinteraksi dengan lingkungannya. Misalnya dalam lingkungan keluarga terjadi interaksi antar anggota keluarga, dalam lingkungan masyarakat terjadi hubungan antar individu. Agar hubungan antar individu terjalin secara harmonis dengan lingkungan sosialnya, individu dituntut mampu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri dengan lingkungan sosial adalah proses individu menyesuaikan diri dengan

masyarakat atau lingkungan sosial, sehingga individu dapat menjalin suatu hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya (Gainau, tanpa tahun).

Amsyari (1986) lingkungan sosial merupakan manusia-manusia lain yang ada di sekitarnya seperti tetangga, teman, bahkan orang lain di sekitarnya yang belum dikenal. Dari pendapat tersebut jelas bahwa lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi diri seseorang atau kelompok orang sehingga mampu merubah perilakunya atau tindakannya, dimana lingkungan tersebut berasal dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan teman sepermainan atau masyarakat sekitarnya. Karena itu diharapkan klien harus mampu beradaptasi dengan menjalin komunikasi yang baik.

Dalam menjalin komunikasi atau hubungan tentunya merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Seorang individu dituntut agar mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan baik, sehingga mampu menjalin hubungan yang harmonis diantara keduanya (pribadi individu dengan lingkungannya). Menurut Lumsden (1996) *self disclosure* bisa membantu seseorang dalam berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta membuat hubungan lebih akrab. Tanpa *self disclosure*, individu biasanya menerima penerimaan sosial yang kurang baik sehingga dapat mempengaruhi perkembangan kepribadiannya. Altman dan Taylor (1973) mengemukakan bahwa *self disclosure* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menyatakan informasi tentang dirinya kepada orang lain yang tujuannya untuk mencapai hubungan yang akrab.

Menurut Morton (Sears dkk, 1989) informasi diri dapat berupa deskriptif dan evaluatif. Informasi deskriptif artinya apabila individu menggambarkan sebagai fakta tentang dirinya yang belum diketahui oleh orang lain. Misalnya pekerjaan, alamat, atau usia. Informasi yang bersifat evaluatif yaitu pendapat atau perasaan individu terhadap sesuatu, seperti karakteristik orang yang disukai atau dibenci. *Self disclosure* pun bisa bersifat eksplisit, yaitu informasi diri lebih bersifat rahasia karena tidak memungkinkan untuk diketahui oleh orang lain, kecuali yang bersangkutan memberikan informasi.

Di dalam *Environment-Load Theory* disebutkan dasar pemikirannya bahwa manusia mempunyai kapasitas yang terbatas dalam pemrosesan informasi. Menurut Cohen (Fisher, 1984; dalam Veitch & Arkkelin, 1995), ada 4 asumsi dasar teori ini yaitu:

- a). Manusia mempunyai kapasitas terbatas dalam pemrosesan informasi.
- b). Ketika stimulus lingkungan melebihi kapasitas pemrosesan informasi, proses perhatian tidak akan dilakukan secara optimal.
- c). Ketika stimulus sedang berlangsung, dibutuhkan respon adaptif. Artinya, signifikansi stimulus akan dievaluasi melalui proses pemantauan dan keputusannya dibuat atas dasar respon pengatasan masalah. Jika stimulus yang masuk merupakan stimulus yang dapat diprediksikan dan dapat dikontrol, stimulus tersebut semakin mempunyai makna untuk diproses lebih lanjut. Tetapi jika stimulus yang masuk merupakan stimulus yang

tidak dapat diprediksikan atau tidak dapat dikontrol, perhatian kecil atau mungkin pengabaian perhatian akan dilakukan. Akibatnya, pemrosesan informasi tidak akan berlangsung.

- d). Jumlah perhatian yang diberikan seseorang tidak konstan sepanjang waktu, tetapi sesuai dengan kebutuhan.

Sedangkan di dalam *Behaviour Constraints Theory* disebutkan bahwa dasar teori ini adalah bahwa stimulasi yang berlebihan (yang tidak diinginkan), akan mendorong terjadinya arousal atau hambatan dalam kapasitas pemrosesan informasi. Akibatnya, orang merasa kehilangan kontrol terhadap situasi yang sedang berlangsung (Fisher dkk, 1984). Perasaan kehilangan kontrol merupakan langkah awal dari teori kendala perilaku. Istilah “hambatan” berarti terdapat “sesuatu” dari lingkungan yang membatasi (atau menginterferensi dengan sesuatu), apa yang menjadi harapan. Hambatan dapat muncul, baik secara aktual dari lingkungan atau pun interpretasi kognitif.

Dalam situasi yang diliputi perasaan bahwa ada sesuatu yang menghambat perilaku, orang merasa tidak nyaman. Pengatasan yang dilakukan adalah orang mencoba menegaskan kembali kontrol yang dimiliki dengan cara melakukan antisipasi faktor-faktor lingkungan yang membatasi kebebasan perilaku. Usaha tersebut dikatakan sebagai reaktansi psikologis (*psychological reactance*). Jika usaha tersebut gagal, muncul ketidakberdayaan yang dipelajari atau learned helplessness (Veitch & Arkkelin, 1995). Averill (dalam Fisher, 1984) mengatakan bahwa ada beberapa tipe

kontrol terhadap lingkungan yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol lingkungan. Kontrol lingkungan mengarahkan perilaku untuk mengubah lingkungan misalnya mengurangi suasana yang bising, membuat jalan tidak berkelok-kelok, membuat tulisan/angka dalam tiap lantai di gedung yang bertingkat, atau membuat pagar hidup untuk membuat rumah bernuansa ramah lingkungan. Kontrol kognitif dengan mengandalkan pusat kendali di dalam diri, artinya mengubah interpretasi situasi yang mengancam menjadi situasi penuh tantangan. Kontrol keputusan, dalam hal ini, orang mempunyai kontrol terhadap alternatif pilihan yang ditawarkan. Semakin besar kontrol yang dapat dilakukan, akan lebih membantu keberhasilan adaptasi.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa hubungan informasi diri dengan lingkungan terdapat interaksi timbal balik (*feedback*) diantara keduanya yang saling mempengaruhi satu sama lainnya, dimana lingkungan membentuk informasi diri seseorang melalui pengalaman, sosialisasi, dan pola interaksi baik didalam keluarga, sekolah dan masyarakat, sementara itu informasi diri dapat memengaruhi cara seseorang bagaimana bersikap dan menyikapi serta berinteraksi dengan lingkungannya dimana dia berada, sehingga mampu bersikap positif yang berdampak pada adanya sikap peduli pada lingkungannya secara positif pula.

Selanjutnya bagaimana lingkungan dapat memengaruhi informasi diri pribadi seseorang, sehingga menjadikan diri seseorang itu mempunyai identitas pribadi secara lengkap, maka diuraikan sebagai berikut:

1) Sikap terhadap lingkungan

Adanya konsep diri yang positif, kecenderungannya akan mengarah pada sikap yang positif dan kepedulian terhadap lingkungannya. Tetapi sebaliknya, jika konsep diri yang negatif tentu akan dapat menyebabkan sikap yang kurang baik atau kurang peduli terhadap lingkungannya.

2) Perilaku terhadap lingkungan

Adanya pemahaman diri dan didukung adanya pengetahuan tentang lingkungan dapat mendorong individu itu untuk berperilaku secara bertanggung jawab terhadap diri pribadi beserta lingkungan yang menjadikan dirinya tumbuh dan berkembang secara optimal.

3) Lingkungan keluarga dan sekolah

Adanya keluarga dan lingkungan tempat untuk belajar, seperti sekolah merupakan sarana dan media penting dalam membentuk jati diri seseorang (klien itu sendiri) disertai penanaman nilai-nilai, moral dan sikap yang dapat dikembangkan melalui proses sosialisasi dan interaksi di kedua lingkungan tersebut, sehingga dapat mempengaruhi situasi penyesuaian diri dan pemahaman diri individu (klien).

4) Peran sebagai generasi penerus

Adanya informasi diri yang positif, maka pemahaman yang telah diperoleh baik baik dari sisi kelemahan dan kelebihan, akan menjadikan seorang individu itu menjadi generasi tangguh, sehingga mampu bertanggungjawab atas kelestarian lingkungan di masa depan.

#### 5) Pengalaman dan sosialisasi

Lingkungan yang mendukung secara penuh baik dari keluarga dengan penuh cinta, kasih sayang dan toleransi tentunya akan dapat mendorong klien untuk menyesuaikan diri dan berperilaku sehat, maka lingkungan ini sesungguhnya dapat memberikan pengalaman dalam membentuk kepribadian sejadi pada diri klien.

#### 6) Pengetahuan dan informasi

Lingkungan dapat juga menjadi sumber informasi berupa pengetahuan tentang berbagai hal, termasuk pengetahuan tentang pentingnya menjaga lingkungan hidup. Pengetahuan ini sangat memengaruhi bagaimana seseorang memahami perannya dalam menjaga lingkungan.

Sedangkan bagaimana informasi diri itu dapat mempengaruhi lingkungan, secara ringkas dapat dikatakan bahwa lingkungan dapat menyediakan konteks dan berbagai informasi yang mampu membentuk siapa diri kita, sementara itu diri kita sendiri mampu memmanifestasikan dan memformulasikan berbagai informasi yang diperoleh tersebut melalui cara-cara kita berinovasi, berkreasi, bereaksi dan berinteraksi dengan dunia di sekitar kita, sehingga mampu menjadikan diri yang sejati sesuai kodrat-Nya.

### **D. Pengaruh Informasi diri pribadi dan lingkungan dalam konseling**

Manusia dan lingkungan sama-sama saling mempengaruhi dan saling berinteraksi antara satu dengan yang lain. Perilaku manusia bisa merubah

lingkungannya dan sebaliknya lingkungan juga berpengaruh merubah manusia untuk berperilaku melalui kondisi tertentu yang berlangsung ditempat mereka berada, sehingga menjadi peduli terhadap lingkungannya. Hawley dalam Himmam & Faturachman (1994) menyebutkan bahwa perilaku manusia merupakan bagian dari kompleksitas ekosistem, yang mempunyai beberapa asumsi dasar sebagai berikut:

- a). Perilaku manusia terkait dengan konteks lingkungan.
- b). Interaksi timbal balik yang menguntungkan antara manusia – lingkungan.
- c). Interaksi manusia - lingkungan bersifat dinamis.
- d). Interaksi manusia - lingkungan terjadi dalam berbagai level dan tergantung pada fungsi.

Dari pendapat di atas, dapat di katakan bahwa lingkungan akan selalu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tumbuh kembang seseorang terutama untuk merubah perilaku untuk menjadikan dirinya lebih optimal, sehingga dampaknya secara positif akan membuat lebih berkembang dengan baik, dan sebaliknya, lingkungan yang negatif akan memberikan pengaruh yang buruk pula terhadap karakter seseorang. Demikian pula halnya di dalam pengembangan diri seseorang merupakan perjalanan yang panjang dan kompleks yang bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor untuk tumbuh dan berkembang. Sebagai contoh faktor yang memiliki dampak signifikan adalah lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, sekolah, hingga komunitas, setiap aspek lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk identitas dan potensi

seseorang, sehingga diri seseorang itu diharapkan mampu memahami dirinya secara keseluruhan.

Pemahaman diri secara keseluruhan merupakan pemahaman diri pribadinya dengan segala latar belakang dan interaksinya yang terjadi dengan lingkungannya, sehingga dapat mengenal dan mengetahui kelebihan dan kekurangan apa yang dimiliki setiap individu itu. Proses pengungkapan diri merupakan proses membuka informasi diri individu kepada individu lain juga merupakan proses pemahaman diri. Sidney Jourard (Iswandi, 2016) menandai sehat tidaknya komunikasi interpersonal dengan melihat keterbukaan yang terjadi dalam komunikasi. Lebih lanjut Farid (2008) menjelaskan bahwa ketika individu mengetahui kondisi dan gambaran tentang dirinya maka dia akan dapat menjalani hidupnya dengan nyaman dan juga memiliki rasa percaya diri yang kuat karena sudah memiliki pandangan diri yang jelas. Pemahaman diri merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri.

Sedangkan Nawawi (1982:36) menyatakan bahwa informasi diri dan lingkungan adalah keterangan-keterangan atau data-data mengenai seseorang baik yang menyangkut fisik, psikhis, situasi dan kondisi keluarga dan lingkungannya. Pendapat ini mengandung maksud bahwa semua keterangan, fakta, data yang menyangkut diri siswa baik fisik maupun psikhis. Keterangan, data atau fakta yang menyangkut keluarga maupun lingkungan, yang semuanya itu menggambarkan atau menerangkan keadaan diri, keluarga dan lingkungan. Sementara itu dalam konteks konseling Shertzer dan

Stone (1982) mengungkapkan bahwa konseling sebagai upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.

Dari beberapa pendapat beserta penjelasannya, maka disimpulkan bahwa Informasi diri pribadi dan lingkungan sangatlah saling mempengaruhi dan terjadi saling berinteraksi diantara keduanya dan sifatnya dinamis dan sangat kompleks. Lingkungan yang positif dapat mendukung pembentukan identitas dan karakter yang kuat, sebaliknya jika lingkungan yang negatif dapat menimbulkan dampak buruk bagi pembentukan identitas pribadi seperti isolasi dan konflik. Akibat dari adanya pengaruh ini akan berdampak pada pembentukan pribadi yang mampu secara aktif mengelola lingkungannya demi pertumbuhan diri yang sehat dan memuaskan, sehingga tercipta hubungan yang lebih baik.

1. Informasi diri pribadi dapat memengaruhi lingkungan:

a. Dapat mempengaruhi pada perilaku;

Kesadaran diri (*self awareness*) dan pemahaman terhadap kemampuan pribadi akan dapat memotivasi klien atau individu dalam usaha mengambil tindakan yang sesuai untuk membentuk lingkungan yang dapat mendukung tujuan mereka secara tepat.

b. Dapat menciptakan lingkungan yang positif;

Klien atau seorang individu yang memiliki informasi diri pribadi yang positif cenderung mampu menciptakan

dan menularkan lingkungan secara positif, lebih mendukung, dan bersifat ramah.

c. Dapat memengaruhi pola interaksi sosial;

Informasi tentang diri sendiri (contohnya; akan kepercayaan diri. adanya empati atau kemampuan lainnya) maka akan dapat memengaruhi cara klien itu ketika berperilaku atau sikap yang ditimbulkan dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungannya.

2. Lingkungan dapat memengaruhi informasi diri pribadi:

a. Terjadinya pembentukan identitas diri;

b. Melalui terjadinya pola interaksi diantara sesama akibat lingkungan sosial yang sangatlah kuat, maka berakibat dalam mempengaruhi terjadinya dalam pembentukan identitas diri seorang klien.

c. Dapat membentuk karakter dan perilaku;

Adanya lingkungan yang baik, maka kecenderungannya akan melahirkan kepribadian dan perilaku yang baik, sementara itu lingkungan buruk tentunya akan menghasilkan karakter yang buruk, hal ini sejalan dengan teori behaviorisme dalam psikologi.

d. Berdampak pada media dan teknologi;

Adanya lingkungan digital yang berkembang saat ini, seperti media sosial maka dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang, terjadinya perasaan cemas, sehingga berakibat pada kebiasaan seseorang untuk berinteraksi melalui konten-konten tertentu yang dilihatnya.


e. Dampak adanya pengaruh iklim dan cuaca;

Akibat kondisi alam seperti cuaca dapat dapat berpengaruh pada tingkat energi dan suasana hati

seseorang, yang pada gilirannya dapat memengaruhi perilaku dan interaksi sosial yang dimungkinkan bisa berubah-ubah.

Disamping itu akan terjadi pola interaksi antara keduanya (informasi diri pribadi dan lingkungan) sehingga menjadi sangat kompleks dan dinamis, hal ini berakibat pada:

- 1) Adanya saling memengaruhi; ini terjadi pengaruh lingkungan dan diri pribadi yang saling keterkaitan, bersifat dinamis dan sangat kompleks, dan tidak ada satu elemenun yang mampu sepenuhnya dalam mendefinisikan informasi atau dari jati diri seseorang itu,
- 2) Terjadinya pertumbuhan yang berkelanjutan; karena dengan adanya kesadaran akan terjadinya interaksi diantara keduanya, maka akan membuka pintu untuk refleksikan jadi dirinya, sehingga akan tumbuh dan berkembangnya pribadi seorang klien secara optiman dan berkelanjutan,
- 3) Pentingnya Lingkungan yang mendukung; adanya lingkungan yang mendukung, baik secara sosial maupun fisik, tentunya dapat membantu seorang individu mampu mengembangkan jadi dirinya, sehingga dapat mencapai puncak dalam mencapai potensi terbaiknya dan mampu beradaptasi sesuai kondisi lingkungannya.



## Bab 7

# Penggunaan Informasi Diri dan Lingkungan dalam Proses Konseling

Bagi konselor, ketika akan menggunakan dan memanfaatkan informasi diri pribadi maupun informasi lingkungan dalam proses konseling, tentunya hal terlibat yang secara mendalam berkenaan dengan pemahaman tentang perasaan, pikiran dan perilaku yang timbul pada diri seseorang, yang kadangkalan sering timbul melalui kesadaran diri, sementara itu informasi lingkungan akan berkaitan dengan faktor eksternal yang dapat memengaruhi individu itu. Dalam konseling dapat dikatakan efektif apabila kedua elemen ini digunakan untuk mengeksplorasi dirinya ketika berinteraksi dengan lingkungannya, sehingga mampu mengembangkan keterampilan hidup (*life skill*), menumbuhkan harga diri dan konsep diri, serta menciptakan sebuah makna dalam mencapai kehidupan secara optimal sesuai dengan kodratnya.

Dari uraian di atas, berikut ini dijelaskan penggunaan informasi diri dan lingkungan dalam proses konseling.

## **A. Peranan informasi diri dan lingkungan dalam proses konseling di sekolah.**

Pada uraian terdahulu telah dipaparkan bahwa proses konseling setidaknya meliputi langkah-langkah : penciptaan raport, eksplorasi, pengkajian masalah, penggalian dan pengkajian alternatif masalah implementasi dari keputusan serta evaluasi dan tindak lanjut dalam proses konseling yang berorientasi kognitif. Peranan informasi itu sendiri dalam proses konseling di atas, menurut Koestorpartowisastro (1984:69). adalah sebagai berikut :

1. Membantu pemahaman diri klien.
2. Membantu menemukan masalah yang sebenarnya.
3. Membantu mengkaji alternatif.
4. Membantu pengambilan keputusan.
5. Membantu pelaksanaan keputusan.

Menurut E. Leona Tyler (1976:102) selain kelima peranan di atas, ia juga mengemukakan dua peranan lagi yaitu membantu menciptakan raport dan membantu evaluasi dan tindak lanjut. Berdasarkan kedua pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa peranan informasi diri dan lingkungan akan nampak dalam :

1. Membantu menciptakan raport.
2. Membantu eksplorasi.
3. Membantu pengkajian masalah.
4. Membantu menggali dan mengkaji alternatif.
5. Membantu pengambilan keputusan.
6. Membantu melaksanakan suatu keputusan.
7. Membantu melaksanakan evaluasi dan tindak lanjut.

Dengan demikian jelaslah bahwa proses konseling sekaligus menunjukkan peranan informasi di dalamnya.

Pembahasan mengenai cara menggunakan atau memanfaatkan informasi diri dan lingkungan dalam proses konseling di sekolah berdasarkan peranannya dalam proses konseling.

## **B. Syarat-syarat informasi diri dan lingkungan dalam proses konseling.**

Hal menggunakan informasi diri dan lingkungan dalam proses konseling agar berperan tidak lepas dari informasi yang digunakan itu. Oleh karena itu syarat informasi diri dan lingkungan yang dapat digunakan dalam proses konseling dan dasar-dasar atau asas-asas penggunaan informasi tersebut perlu diperhatikan betul-betul agar mencapai tujuan yang sebenarnya. Syarat informasi yang harus dipenuhi agar berguna dalam proses konseling menurut E. Leona Tylor (1976:116-117) adalah sebagai berikut :

1. Informasi itu harus cermat dan tidak berprasangka.
2. Informasi harus *up to date*.
3. Informasi harus bersifat komprehensif (menyeluruh).
4. Informasi itu harus tersedia sumber-sumbernya.

Sedangkan asas atas dasar dari penggunaan informasi diri dan lingkungan adalah sebagaimana dikemukakan oleh E. Leona Tyler berikut ini : (1) Asas hemat waktu; (2) Asas tidak otoriter; (3) Asas umpan balik (E. Leona Tyler, 1976 : 109-110).

Hal-hal yang telah diuraikan di atas adalah bagian penentuan keberhasilan konseling yang menggunakan informasi selanjutnya apabila kedua hal di atas telah diketahui dan dipenuhi maka penentu keberhasilan

selanjutnya adalah cara menggunakan informasi itu sendiri, inilah pokok yang menjadi masalah yang dibahas dalam makalah ini.

### **C. Penggunaan dalam Membantu Penciptaan Raport**

Penciptaan hubungan baik dalam proses konseling sangat diperlukan bagi kelancaran dan keberhasilan proses konseling. Terciptanya hubungan baik ditandai dengan adanya rasa akrab dan hangat. Keterbukaan dan saling percaya. Selain itu sikap konselor dapat pula membantu menciptakan hubungan baik, informasi diri dan lingkungan sangat membantu penciptaan raport. Sebagaimana dikemukakan oleh E. Leona Tyler (1976 :207) bahwa “Hubungan baik selain ditentukan oleh sikap konselor yang hangat, akrab, menyenangkan dan menerima klien apa adanya, konselor juga harus mengetahui keadaan diri klien. Identitasnya, apa-apa yang dikehendaknya dan hal-hal yang menjadi kebanggaan serta kesenangannya”.

Sedangkan Hariastuti dan Darminto (2007) mengemukakan bahwa hubungan yang kondusif perlu dikembangkan dengan tujuan untuk mendorong klien mengeksplorasi diri dan kemudian memperoleh pemahaman yang utuh (insight) tentang masalah yang sedang dialaminya, baik secara emosional, kognitif, maupun perilaku dan dalam hubungannya dengan kondisi-kondisi pribadi dan lingkungan yang menyebabkan atau mempertahankan masalahnya.

Dengan demikian hubungan yang kondusif sangat perlu di munculkan, mulai dari bagaimana konselor

menerima secara terbuka, menggunakan bahasa yang mudah di pahami, dan memberikan kesan nyaman agar siswa mampu mengungkapkan apa yang sedang di alaminya secara terbuka.

Sesuai dengan pendapat di atas, maka cara menggunakan informasi diri dan lingkungan dalam membantu terciptanya hubungan baik adalah konselor sudah memiliki kesiapan secara pribadi di dan pengetahuan tentang klien yang dihadapi, terutama yang menyangkut identitasnya, hal ini penting bagi konselor untuk penerimaan tahap awal terlebih bagi klien yang pertama kali menerima konseling. Selanjutnya konselor dan klien dapat membicarakan hal yang menyenangkan, yang membanggakan, serta hal-hal lain yang diminati klien misalnya tentang minat, bakat, prestasi-prestasi yang menonjol, hobi dan hal lain yang menjadi kesenangannya atau kebanggaannya. Konselor juga harus cepat tanggap atas setiap reaksi yang dinampakkan oleh klien. Karena itu dalam menciptakan rapport ini sikap konselor, informasi diri dan lingkungan, reaksi klien serta kondisi proses konseling itu sendiri harus dipadukan secara baik.

Setelah hal di atas dapat berjalan dengan lancar maka barulah perlahan-lahan dibicarakan hal-hal yang dikehendaki klien, apa yang dikhawatirkannya disertai informasi dari konselor mengenai tugas dan tanggung jawab konselor, tujuan konseling, dan hal lain yang dapat menimbulkan rasa percaya klien pada maksud baik konselor : “Penstrukmen” (E. Leona Tyler, 1976 : 30). Walaupun demikian, konselor tidak boleh tergesa-gesa dalam bertindak atau berbicara. Oleh karena itulah

konselor harus bersikap inteligen. Dengan demikian melihat reaksi klien konselor dapat mengetahui apakah hubungan baik telah tercipta atau belum, kalau sudah, barulah konselor melanjutkan ke tahap berikutnya.

#### **D. Penggunaan dalam Membantu Eksplorasi**

Eksplorasi pada intinya bertujuan membantu klien memahami diri. Dalam bereksplorasi ini, klien membutuhkan pengetahuan tentang diri dan lingkungan. Tugas konselor adalah membantu dan membimbing klien agar ia sampai pada tingkat pemahaman diri secara objektif dan realistis. Karena itu konselor terlebih dahulu harus memahami kliennya secara baik berdasarkan informasi yang tersedia.

Dalam hal membantu klien memahami diri, maka cara yang dapat dilakukan menurut E. Leona Tyler (1976 : 53) adalah: “Mula-mula tentukan garis besar bidang informasi yang hendak dicakup kemudian diatur dalam map, lengkapi setiap bidang tersebut dengan maksud melengkapi gambaran diri klien, setelah itu barulah informasi tersebut disampaikan pada klien”.

Sesuai dengan pendapat di atas, maka cara menggunakan informasi dalam membantu pemahaman diri sebagai berikut :

*Pertama*, konselor membaca dan meneliti semua informasi secara keseluruhan. Tentukan garis besar bidang informasi tersebut misalnya : bidang keluarga, pendidikan, kemampuan dan prestasi, bakat, minat, hobi, hubungan sosial serta kesulitan yang pernah dialaminya.

*Kedua*, lengkapi masing-masing bidang sampai mendekati gambaran keadaan klien yang sebenarnya.

Untuk itu konselor dapat membuat rangkuman mengenai keadaan klien yang meliputi kelebihan, kelemahan, faktor-faktor penunjang dan faktor penghambat, juga konflik-konflik antar informasi.

*Ketiga*, menyampaikan hasil di atas kepada klien. Tugas utama konselor bukan hanya menyampaikan informasi itu melainkan mengusahakan klien mau menerima dan memahami dirinya. Hal ini sesuai dengan pendapat E. Leona Tyler bahwa : tujuan penyampaian informasi ialah untuk memungkinkan klien memiliki pandangan yang betul tentang kelebihan/kemampuannya, kelemahan atau kekurangannya. (E. Leona Tyler, 1976 : 91) karena itu konselor harus mengusahakan agar tujuan itu tercapai dengan cara mengusahakan sedikit mungkin timbul reaksi membela diri atau menentang. Cara menyampaikan informasi dapat dilakukan sebagai berikut :

1. Informasi yang disampaikan harus mengusahakan dapat dimengerti oleh klien, karena itu pemakaian kata-kata hendaknya dimengerti dan dipahami. Selain itu kata-kata yang makna emosional jangan digunakan. Terutama dalam menyampaikan hasil tes dan informasi lainnya yang kurang diharapkan klien.
2. Informasi hendaknya disampaikan secara apa adanya sebab dengan semikian membantu klien memahami dirinya secara tepat. Hal ini memang sulit dilaksanakan apabila klien belum terbuka. E. Leona Tyler (1976:116). berpendapat bahwa :  
“Menyampaikan informasi yang benar dan relevan tanpa disertai nasihat cenderung memperkuat pola

tanggung jawab klien dalam hubungan konseling. Dan penyampaian yang demikian mengandung arti bahwa konselor menghargai kemampuan klien untuk menggunakan informasi tersebut bagi pemahaman diri. Konselor menghargai dan menghormati kecerdasan klien untuk berpikir secara konstruktif dan realistis”.

3. Sampaikanlah informasi yang menyenangkan atau membanggakan klien lebih dulu baru kemudian informasi yang kurang menyenangkan. Terutama informasi dari hasil test misalnya sampaikan dulu mengenai bakat, minat juga sampaikan dulu nilai atau skor serta informasi yang lebih lanjut/lebih tinggi.
4. Sampaikan informasi yang bersifat fakta kualitatif, sederhana dan mudah dimengerti. Jangan menyampaikan skor atau fakta kuantitatif sebab klien kurang dan bahkan mungkin tidak tahu arti dari fakta itu.
5. Informasi yang disampaikan sebagian demi sebagian jangan sekaligus. Perlu dipertimbangkan juga tingkat kemampuannya sebab itu setelah sebagian tertentu dari informasi disampaikan diberi ia kesempatan untuk menanggapi. Dari tanggapannya itu konselor dapat mengetahui apakah yang sudah disampaikan dimengerti atau belum.
6. Setelah semua informasi membuat summary atas apa yang telah dibicarakan dengan demikian klien akan memperoleh gambaran diri secara keseluruhan.

## **E. Penggunaan dalam Menemukan Masalah**

Klien yang datang ke ruang konseling ada yang langsung menceritakan masalahnya walaupun apa yang dikemukakan belumlah tentu masalah yang sebenarnya. Ada pula klien yang tidak menyadari apabila ia bermasalah, bahkan ada yang tahu ia bermasalah tetapi tidak mau berterus terang oleh karena berbagai alasan.

Untuk menemukan masalah apa yang sebenarnya dialami klien bukanlah hal yang mudah. Ini disebabkan selain hal di atas, juga masalah itu saling berkaitan sehingga sukar ditentukan mana inti masalah yang sebenarnya. Informasi diri dan lingkungan membantu konselor untuk menentukan masalah yang dihadapi klien, E.G, Williamsom, mengatakan:

“Diagnosa adalah sebagai gambaran menyeluruh yang oleh konselor mengenai klien, kelebihan dan kelemahannya, minat dan kemampuannya, pengalaman yang lalu serta harapan di masa depan. Apabila konselor telah dapat menempatkan semua informasi tentang klien ke dalam satu pola maka dia lebih mudah untuk membuat ramalan mengenai apa masalah yang sebenarnya dengan menghubungkan berbagai informasi dengan gejala-gejala yang dinampakkan klien. (Dewa Ketut Sukarti, 1984 : 33).

Untuk menemukan masalah klien terlebih dahulu konselor memahami diri kliennya secara baik, cara memahami klien sudah penulis kemukakan pada bagian terdahulu. Supaya konselor memperoleh gambaran tentang masalah, ia tidak bisa menentukan hanya berdasarkan gambaran atau pemahaman di atas melainkan harus menghubungkannya dengan gejala-

gejala yang dinampakkan klien waktu proses konseling berlangsung. Walaupun demikian, konselor haruslah menentukan masalah klien berdasarkan penyebab yang paling mendekati kebenaran atau mempunyai hubungan sebab akibat paling logis dan realistis. Untuk itu diperlukan sekali kejelian dan kecermatan konselor, sebab apabila tidak, maka bantuan yang akan diberikan selanjutnya tidak sesuai dengan kebutuhan klien yang sebenarnya. Dalam menggunakan informasi diri dan lingkungan dalam menemukan masalah, haruslah mengingat syarat-syarat informasi yang baik sebagaimana telah dikemukakan yaitu, lengkap, objektif, *up to date* dan cermat serta teliti.

Berdasarkan penjelasan di atas, hal inilah maka penggunaan informasi diri dan lingkungan untuk menentukan satu masalah klien hendaknya :

1. Penetapan masalah haruslah berdasarkan informasi yang menyeluruh (lengkap). Jangan konselor menetapkan masalah klien hanya berdasarkan sepotong informasi atau sebagainya.
2. Penetapan masalah disamping berdasarkan informasi (data yang lengkap), juga harus dilihat dan diketahui dengan baik oleh konselor segi kecermatan dan ketelitian informasi tersebut. Lengkap belum menjamin rumusan masalah yang tepat, jangan sampai informasi yang digunakan merugikan diri klien.
3. Barunya informasi mempengaruhi rumusan masalah yang tepat karena itu konselor harus selalu memeriksa apakah informasi itu masih relevan atau tidak. Terutama menyangkut informasi yang bersifat

temporer dan bukan permanen, misalnya kesehatan, keluarga, jangan menggunakan informasi yang sudah usang sebab ini salah satu sumber kurang tepatnya perumusan masalah yang sebenarnya.

4. Penetapan masalah disamping harus mempertimbangkan di atas, segi objektifnya informasi juga perlu diperhatikan. Informasi yang digunakan haruslah betul-betul menggambarkan apa yang sebenarnya tentang diri dan lingkungan tanpa dipengaruhi oleh faktor lain.
5. Semua hal di atas dipadukan dengan gejala-gejala yang nampak merupakan informasi yang tidak terlihat dan tercatat yaitu reaksi klien, tanggapan-tanggapan, sifat-sifat serta sikapnya. Hal-hal ini membantu konselor melihat masalah apa yang sebenarnya yang dihadapi kliennya. Untuk itu konselor harus dapat menciptakan situasi konseling yang hangat, akrab, aman, penuh penerimaan serta tidak mengadakan penilaian, saling percaya dan saling menghargai, dengan demikian memungkinkan klien melahirkan suatu informasi yang memungkinkan klien melahirkan suatu informasi yang mungkin sangat membantu menemukan masalah yang sebenarnya.

Kiranya hal-hal di atas dapat membantu konselor menemukan masalah klien. hendaknya rumusan masalah yang dibuat konselor disampaikan pada klien, ini merupakan cara untuk mengetahui apakah rumusan konselor benar atau kurang tepat.

## **F. Penggunaan dalam Menggali dan Mengkaji Alternatif**

Setelah masalah beserta sebab-sebabnya telah ditemukan maka selanjutnya bagaimana cara memecahkan masalah itu. Untuk menemukan pemecahan masalah itu, perlu dicari cara-caranya. Hal ini disebut tahap penjajakan atau pengkajian alternatif. Dalam mengkaji alternatif ini adalah membantu konselor dan klien. dengan cara klien dan konselor mempertimbangkan setiap alternatif yang akan diambil berdasarkan informasi. Penggunaan informasi dalam proses konseling bertujuan membawa klien kepada pilihan-pilihan, keputusan-keputusan dan rencana hidupnya. E. Leona Tyler : maksud penggunaan informasi adalah dua, salah satunya ialah untuk merumuskan alternatif-alternatif bahwa dasar perumusan alternatif itu ialah hasil eksplorasi (Munandir, 1976 : 100).

Dengan demikian modal dasar pengkajian alternatif adalah hasil eksplorasi. Yang dimaksud hasil eksplorasi disini ialah pengetahuannya tentang diri dan lingkungan serta pengetahuannya menyangkut masalah yang sedang dialaminya, misalnya masalah kelanjutan studi (tidak tahu apa yang harus ditempuhnya, jurusan apa). Maka ia harus memiliki pengetahuan tentang hal yang menyangkut kelanjutan studi. Dengan demikian pemaduan antara permasalahan diri dengan pengetahuannya yang menyangkut masalah yang dihadapi sebagai modal untuk pengkajian alternatif. Hal ini sesuai modal untuk pengkajian alternatif sebagaimana dikemukakan oleh E. Leona Tyler (1976:106) bahwa “Berdasarkan hasil eksplorasi, klien di

orong agar dapat melakukan sendiri pengkajian alternatif dengan jalan membaca-baca berhubungan dengan masalah yang dihadapi”.

Sesuai dengan pendapat di atas pula sekaligus menunjukkan cara menggunakan informasi dalam membentuk pengkajian alternatif, yang dapat penulis uraikan sebagai berikut :

1. Terlebih dahulu klien dibantu untuk memahami dirinya secara objektif dan realistis dengan jalan menyampaikan informasi diri dan lingkungan sebagaimana cara yang telah dipaparkan pada tahap eksplorasi.
2. Konselor mempersiapkan bahan bacaan atau sumber informasi yang berhubungan dengan masalah klien. dalam mempersiapkan informasi itu, perlu diperhatikan oleh konselorsyarat-syarat yang harus dipenuhi sebagai informasi yang berguna.
3. Klien dipersilahkan membaca dan meninjau sendiri informasi itu. Tetapi perlu juga konselor membantu klien dalam pemahaman atas informasi itu sendiri apabila klien kurang dapat memahaminya.
4. Berdasarkan pemahaman diri secara baik dan pemahaman klien terhadap informasi-informasi yang telah tersedia. Klien dapat mengkaji alternatif-alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya. Dengan mempertimbangkan keadaan diri dan lingkungannya dengan apa yang dikemukakan dalam bahan bacaan itu. Dengan demikian membandingkan kedua pemahaman itu, klien akan dapat merumuskan beberapa alternatif yang ditemukan klien.

Setelah keempat cara di atas, konselor dapat pula mengajukan beberapa alternatif pemecahan masalah, tetapi harus juga berdasarkan pertimbangan keadaan diri klien dengan informasi dari bahan atau sumber informasi. Dalam hal ini konselor tidak boleh menganjurkan salah satu alternatif yang sebaiknya dilakukan klien. konselor hanya menambah alternatif yang ditemukan klien.

## **G. Penggunaan dalam Pengambilan Keputusan**

Konseling merupakan proses pemberian bantuan oleh konselor yang dilakukan secara profesional untuk konseli memahami dan mengatasi masalahnya melalui pemahaman diri secara maksimal dalam usaha mencapai tujuan hidupnya. Herbert M. Burks, Jr. and Buford Steffle (1979) mendefinisikan konseling sebagai sebuah hubungan profesional antara konselor terlatih dan konseli, yang berfokus pada pemahaman individu serta penyelesaian kesulitan yang dihadapi. Kemudian Prayitno (2018:105) mendefinisikan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Sedangkan Tolbert (1959) menjelaskan konseling sebagai hubungan pribadi tatap muka antara konselor dan konseli, di mana konseli dibantu untuk memahami diri, keadaannya kini dan masa depan, serta bagaimana menggunakan potensinya untuk menciptakan

kesejahteraan pribadi dan masyarakat. Lebih lanjut Juntika Nurihsan (2018) menambahkan bahwa konseling, termasuk konseling kelompok, adalah bantuan yang bersifat pencegahan, penyembuhan, serta difokuskan pada perkembangan dan pertumbuhan individu. Sementara itu Carl Rogers (1986) pengembang pendekatan terapi berpusat pada klien, yang menekankan pentingnya hubungan antara konselor dan klien untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalahnya melalui pemahaman diri.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat dikatakan bahwa proses konseling adalah bantuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi siswa. Karena itu untuk memecahkan masalah itu mencari alternatif-alternatif pemecahannya. Setiap alternatif dikaji, barulah kemudian dapat diambil keputusan alternatif mana yang dipilih. Persoalan tidak tahu, tidak dapat menentukan pilihan atau keputusan mengenai alternatif, itu sebenarnya menunjukkan bahwa klien merasa tidak pasti atau bimbang. Ketidakpastian atau kebimbangan itu berakar pada persoalan pribadi. Untuk memudahkan atau menolong pengambilan keputusan yang bijaksana menurut Steffler adalah: "Agar dia dapat mengambil keputusan-keputusan yang berguna maka ia harus tahu tentang dirinya, fakta-fakta yang ada dilingkungannya, kemungkinannya termasuk akibat-akibat/konsekuensi-konsekuensi dari pilihan-pilihan yang direncanakan (John J. Pietrofesa, 1978 : 27).

Pendapat di atas, mengemukakan bahwa untuk mengambil suatu keputusan klien harus memiliki pemahaman diri yang baik dan objektif. Pemahaman diri

ini meliputi semua aspek, baik yang menyangkut fisik maupun psikis. Klien juga harus mengetahui dan memahami faktor-faktor penunjang maupun faktor penghambat. Lingkungan disini baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial/umum. Selain itu klien harus memiliki pemahaman yang baik mengenai tuntutan/persyaratan-persyaratan dan kemungkinan-kemungkinan, baik akibat-akibat/konsekuensi-konsekuensi dari setiap alternatif pilihan itu.

Dari penjelasan sebagaimana uraian di atas, maka dalam pengambilan keputusan yang baik adalah dengan cara :

1. Setiap alternatif dipertimbangkan berdasarkan keadaan diri kliennya faktor-faktor yang ada pada keluarganya dan lingkungan.
2. Alternatif yang dipilih harus berdasarkan kesesuaian antara keadaan diri klien yang memenuhi syarat, faktor-faktor penunjang yang ada pada keluarga dan lingkungan dengan resiko yang paling sedikit.
3. Keputusan itu diambil oleh klien sendiri.

Dalam pengambilan keputusan ini konselor dapat memberikan saran, tetapi hendaknya harus mempertimbangkan atas keadaan diri klien dan faktor-faktor lainnya. Pengambilan keputusan yang terakhir harus tetap dilakukan oleh klien sendiri sebab tanggung jawab sepenuhnya harus dipikul sendiri, dan klien rela menerima segala resiko/konsekuensi yang mungkin timbul secara logis sebagai akibat pemilihan itu.

## H. Penggunaan dalam Pelaksanaan Keputusan

Ketika konselor bersama klien akan mengakhiri sesi konseling, maka tahap selanjutnya adalah memberikan dukungan dalam proses pengambilan keputusan. Nurmasari (2023) menyatakan bahwa konseling dapat membantu individu dalam mengambil keputusan yang penting dalam hidup mereka. Konselor dapat membantu individu mempertimbangkan berbagai faktor, mengeksplorasi konsekuensi yang mungkin, dan membuat keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan mereka. (<https://www.kompasiana.com/stayyessi>).

Lebih lanjut Nurmasari (2023) menyatakan bahwa konselor dalam kesehariannya senantiasa mengambil keputusan, baik keputusan mengenai diri sendiri maupun secara profesional saat memberikan layanan bimbingan dan konseling. Dalam mengambil keputusan konselor perlu memperhatikan keunikan individu, etika dan norma yang berlaku, kesesuaian dengan kode etik dan berdasarkan data empirik. Keputusan yang diambil berdasarkan data disebut juga data *driven decision-making*. Dengan data maka konselor mampu memonitor perkembangan konseli, lebih memiliki dasar yang ajeg dan harapannya lebih tepat dalam menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan.

Selanjutnya Nursalim (2013) menyebutkan bahwa pengambilan keputusan merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan dalam penyelesaian yang dihadapi oleh konseli, rasional penggunaan strategi pengambilan keputusan karena hampir semua persoalan membutuhkan pengambilan keputusan, beberapa masalah konseli terutama berkaitan dengan persoalan

pilihan dan persoalan tersebut dibawa ke konseling karena konseli yang tidak memiliki cara yang sistematis dalam mengatasi permasalahannya. Kebanyakan strategi pengambilan keputusan dalam konseling digunakan dalam membantu konseli dalam mengambil keputusan. Misalnya pengambilan keputusan dalam memilih pekerjaan, program studi lanjutan, memilih antara beberapa alternatif kehidupan dan penyelesaian persoalan pribadi.

Dari beberapa pendapat di atas, maka konseling adalah proses membantu, apa yang sudah dipilih dan diputuskan tentunya harus dilaksanakan. Dalam melaksanakan suatu keputusan itu klien memerlukan bantuan konselor yaitu bagaimana cara atau prosedur pelaksanaannya. Peranan aktif konselor sangat diharapkan. Sebagaimana dikatakan oleh E. Leona Tyler (1976 : 102) yaitu “Penggunaan informasi dalam konseling untuk melaksanakan rencana dengan teliti setelah keputusan itu dipilih. Pada tahap ini klien memerlukan informasi berupa fakta terperinci yang akan digunakannya untuk membimbing ia dalam memutuskan apa yang berikutnya harus dilaksanakannya”.

Berdasarkan keputusan atau pilihannya tentang suatu masalah yang dialaminya, maka klien dalam merencanakan apa, dimana, dan bagaimana ia harus melaksanakan rencana itu. Misalnya klien yang akan memutuskan untuk melanjutkan studi ke Perguruan Tinggi setelah tempat SMA di jurusan tertentu sesuai dengan keputusan yang telah dipilihnya, selanjutnya klien harus dibantu bagaimana prosedur masuk Perguruan Tinggi itu, apa-apa saja syaratnya, dimana ia

dapat memperoleh keterangan mengenai hal tersebut. Tugas konselor adalah membantu klien menemukan jawaban atas semua pertanyaan itu. Keuntungan tersedianya informasi adalah membantu konselor dan klien agar tidak kesulitan mendapatkan informasi tersebut. Setiap informasi memiliki sumber tertentu atau lembaga tertentu yang merupakan sumber informasi. Sumber informasi itu biasanya laporan-laporan berkala yang berupa buku petunjuk, pemplet, ihtisar-ihtisar jurnal dan penelitian oleh serta narasumber. Kebanyakan bahan informasi itu bersifat lokal dan diperoleh di lingkungan sekitar atau daerah setempat dimana konselor bertugas. Yang harus diperhatikan oleh konselor mengenai informasi ini ialah barunya objektifitasnya.

Adapun cara penggunaan informasi untuk membantu pelaksanaan suatu keputusan menurut E. Leona Tyler (1976 : 111) adalah: (1) Cara pertama, menyilahkan klien melihat-lihat dan membaca serta menyimak sumber atau arsip informasi. (2) Prosedur kedua yaitu dimana konselor memberitahukan kepada klien atau menyampaikan kepada klien mengenai apa yang dibutuhkan atau ingin diketahuinya.

Dari pendapat di atas, maka untuk membantu klien melaksanakan suatu keputusan atau pilihan, dapat dilakukan dengan cara menggunakan informasi adalah sebagai berikut :

1. Konselor menyiapkan informasi yang dibutuhkan klien dan mempersilahkan membaca, menyimak atau memahami informasi tersebut. Hal ini dilakukan terutama untuk menghilangkan rasa ragu-ragu, ketidakpastian dan konflik pada diri klien.

2. Setelah klien selesai membacanya, buatlah jadwal bersama klien untuk pertemuan sekali lagi. Hal ini untuk mengetahui apakah klien memahami dengan baik apa yang telah dibacanya itu.

Kedua cara di atas dilaksanakan apabila kita mengikuti dan menggunakan informasi pada cara pertama. Sedangkan apabila kita mengikuti prosedur kedua maka caranya sebagai berikut:

1. Konselor menyampaikan langsung informasi yang dibutuhkan kliennya.
2. Penyampaian informasi harus sedikit demi sedikit jangan sekaligus.
3. Berilah waktu dan kesempatan bagi klien untuk menyimak atau bertanya apabila ia kurang jelas atau tidak mengerti.
4. Pakai atau pilihlah kata-kata yang mudah dimengerti oleh klien.

Sedangkan untuk pengambilan keputusan itu sendiri dapat menggunakan langkah-langkah yang dikemukakan oleh Firdaus (2022) dalam proses pengambilan keputusan: (1) Rasional, (2) Menentukan permasalahan, (3) Menentukan alternatif, (4) Mengumpulkan informasi, (5) Memproses informasi, (6) Merumuskan kembali tujuan dan memilih rencana, (7) Mengimplimentasikan dan menilai rencana, dan (8) Terminasi.

## **I. Penggunaan dalam Evaluasi dan Tindak Lanjut**

Evaluasi program bimbingan dan konseling dilakukan untuk menunjukkan praktik akuntabilitas guru bimbingan dan konseling dan konselor sekolah (Gysbers & Henderson, 2012) serta penyempurnaan dan peningkatan profesionalitas program bimbingan dan konseling (Gibson & Mitchell, 2011). Evaluasi program BK dilakukan baik terhadap seluruh komponen atau sebagian unsur program. Lebih lanjut Gysbers dan Henderson (2012) menekankan bahwa evaluasi harus dilakukan secara komprehensif terhadap semua komponen yakni evaluasi kinerja konselor, evaluasi program, evaluasi hasil, dan evaluasi intervensi.

Dari pendapat di atas, evaluasi dalam konseling yang dilakukan pada sesi akhir bertujuan untuk mengukur kemajuan klien dalam usaha mencapai tujuan mereka yang dilakukan secara sistematis dan terukur. Hal ini dilakukan untuk membantu dan memudahkan konselor apakah intervensi yang dilakukan telah berjalan dengan efektif atau tidak, apakah perlu dilakukan perubahan atau perbaikan dengan memodifikasi beberapa pendekatan dalam konseling. Evaluasi juga diperlukan untuk membantu konselor dalam menentukan apakah klien siap untuk memasuki tahap terminasi.

Ketika konselor memasuki tahap akhir dalam proses konseling, maka wajib melakukan evaluasi dan tindak lanjut. Telah dikemukakan bahwa evaluasi ialah untuk menunjukkan kepada kita, sejauh mana tujuan yang telah dirumuskan tercapai. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan ini dalam proses konseling sangat

dibutuhkan informasi. Pada kenyataannya, untuk mengetahui hasil yang telah dicapai dibandingkan dengan keadaan awal sebelum bantuan dengan setelah bantuan. Sesuai dengan tujuan konseling yang mempunyai tiga tingkatan yaitu tujuan sesaat, tujuan sementara, dan tujuan akhir. Maka evaluasi dapat dilakukan sesuai dengan tingkat tujuan tersebut. Evaluasi yang bersifat sesaat, ialah untuk mengetahui apakah ada perubahan sikap dan tingkah laku sesuai yang diharapkan. Untuk melihat sikap dan tingkah laku, konselor dapat melihat langsung berdasarkan informasi yaitu pada klien secara langsung.

Sedangkan evaluasi untuk mengetahui apakah tujuan yang bersifat sementara tercapai atau tidak, tidak banyak berbeda dengan di atas. Konselor dapat melihat perubahan-perubahan yang terjadi pada diri klien. Untuk memperoleh informasi yang diperolehnya dari teman-teman klien, guru-guru, wali kelas, orang tua dan yang dibuatnya sendiri. Informasi yang menunjukkan keadaan awal klien dibandingkan dengan informasi yang diperolehnya dari evaluasi. Informasi-informasi tersebut adalah yang bersangkutan dengan pengembangan potensi klien. Untuk lebih jelasnya hasil evaluasi dapat dibuat grafik. Dengan melihat perbandingan pada grafik itu dapatlah ditentukan tingkat keberhasilan konseling.


Untuk evaluasi terhadap tujuan akhir proses konseling seperti aktualisasi diri, realisasi diri dan kepuasan diri, memang memerlukan waktu yang cukup lama pula. Setelah informasi yang berhubungan tujuan di atas telah terkumpul, barulah dapat dilaksanakan evaluasi dengan menggunakan cara yang sama seperti di

atas. Informasi itu dikumpulkan dari beberapa pihak yang ada hubungannya dengan klien, kedua, membuat grafik yang menunjukkan keadaan sebelumnya dan grafik keadaan akhir klien, barulah grafik itu dibanding. Selain menggunakan grafik, konselor dapat menggunakan skala penilaian.

Dari hasil evaluasi tersebut sebagaimana dijelaskan di atas, maka selanjutnya dilakukan tindak lanjut. Di dalam Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI dan Kepala BAKN No. 0433/P/1993 dan No. 25 Tahun 1993 tentang Petunjuk Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya diatur pada pasal 1 ayat Ayat 14 yang berbunyi: tindak lanjut pelaksanaan bimbingan dan konseling adalah kegiatan menindaklanjuti hasil analisis evaluasi tentang layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, konten, konseling perorangan, konseling kelompok, bimbingan kelompok, mediasi, konsultasi, dan advokasi serta kegiatan pendukung.

Berdasarkan keputusan bersama tersebut tindak lanjut pelaksanaan bimbingan dan konseling yang dimaksudkan sesungguhnya termasuk di dalamnya tindak lanjut dari dilaksanakan setelah proses evaluasi layanan konseling di atas, sebab dasar pelaksanaan tindakan lebih lanjut adalah hasil evaluasi itu. Caranya berdasarkan informasi hasil evaluasi dan sebab-sebab kegagalan, maka tindak lanjut dapat dirumuskan secara lebih baik dan teliti. Tindak lanjut dari hasil konseling harus digunakan, karena merupakan sebuah rangkaian dari berbagai aktivitas dalam usaha untuk memantau dan mengevaluasi kemajuan dari konseli, kemudian

untuk memastikan keefektivan dari program, serta untuk memberikan dukungan secara berkelanjutan setelah berakhirnya proses konseling, hal ini dapat dilakukan dengan cara pemantauan secara berkala, melakukan rujukan, dan berkomunikasi lebih lanjut, dan atau dapat dilakukan penyesuaian program konseling dalam rangka untuk mencapai hasil jangka panjang yang positif bagi konseli.



## Bab 8

# Penutup

Konseling merupakan inti dari kegiatan bimbingan di sekolah. Layanan konseling itu sendiri adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar ia mampu memecahkan masalah yang dihadapi sehingga mencapai kehidupan yang layak dan bahagia. Fungsi konseling yang utama ialah kuratif/korektif, walaupun konseling juga dapat berfungsi preventif dan perseveratif.

Salah satu faktor menentu keberhasilan proses konseling ialah penggunaan informasi, keterangan atau fakta yang menyangkut seseorang yang dibantu.

Konseling yang menggunakan informasi didalamnya bercorak kognitif. Proses konseling yang bercorak kognitif melalui tahap atau proses tertentu, yaitu tahap penciptaan raport eksplorasi, pengkajian masalah, penggalan dan pengkajian alternatif, penetapan rencana tindakan, implementasi dari keputusan, evaluasi dan tindak lanjut.

Peranan informasi dalam proses konseling adalah membantu penciptaan raport, membantu eksplorasi, membantu pengkajian masalah, membantu penggalan dan pengkajian alternatif, membantu pengambilan keputusan, membantu pelaksanaan keputusan serta membantu evaluasi dan tindak lanjut. Karena itu

informasi yang digunakan harus memenuhi syarat : yaitu cermat dan tidak berprasangka, *up to date*, kompherensif serta tersedianya sumber informasi. Selain syarat di atas diperhatikan juga azas-azas hemat waktu, tidak otoriter dan umpan balik.

Penggunaan informasi diri dan lingkungan dalam proses konseling terjadi dalam penciptaan raport, dalam bereksplorasi, menemukan masalah yang sebenarnya, menggali dan mengkaji alternatif pemecahan masalah, pengambilan keputusan, pelaksanaan dari keputusan yang diambil dan dalam evaluasi dan tindak lanjut.

Informasi diri dan lingkungan agar lebih bermanfaat dalam proses konseling di sekolah, hendaknya petugas bimbingan secara rutin memeriksa dan menambah serta menyempurnakan informasi itu agar tetap memenuhi syarat yaitu cermat dan tidak berprasangka, *up to date*, kompherensif dan sumber informasi yang tersedia.

Penggunaan informasi diri dan lingkungan dapat berjalan dengan lancar bermanfaat serta mencapai tujuan, maka hendaknya ketika pada saat penggunaannya perlu diperhatikan asas atau dasar. Asas tidak otoriter serta asas umpan balik

Agar tujuan konseling dapat tercapai maka salah satu faktor penentu keberhasilan yang harus dikuasai oleh petugas bimbingan ialah cara menggunakan informasi diri dan lingkungan dalam proses konseling.

Untuk mengimplementasikan informasi diri dan lingkungan dalam proses konseling tersebut, maka seorang konselor harus menguasai berbagai metode, model dan teknik-teknik keterampilan konseling.



## Daftar Pustaka

- Adrian, K. (2024). *Seputar refleksi diri: Manfaat dan cara menerapkannya*.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Amsyari. (1986). *Prinsip-prinsip masalah pencemaran lingkungan*. Ghalia Indonesia.
- Andayani. (2021). *Terampil menjadi konselor*. CV Mahata.
- Aqib, Z. (2012). *Ikhtisar bimbingan dan konseling di sekolah*. Yrama Widya.
- Aronson, L. (2011). Twelve tips for teaching reflection. *Medical Teacher*, 33(3), 200–205.
- Asmani, J. M. (2010). *Panduan efektif bimbingan dan konseling di sekolah*. Diva Press.
- Baraja, A. (2006). *Psikologi konseling dan teknik konseling*. Studia Press.
- Barreto, A. (2012). Counseling for leadership development. *The Professional Counselor*, 2(3), 226–234.
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral*. Gramedia.
- Brammer, L. H., & Shostrom, E. L. (1982). *Therapeutic psychology*. Prentice Hall.

- Brammer, L. M. (1979). *The helping relationship* (2nd ed.). Prentice-Hall.
- Brammer, L. M., & Ginger, M. (2003). *The helping relationship*. Allyn & Bacon.
- Briandana, Y. S. (2017). *Tingkat pemahaman keterampilan dasar konseling*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Budiman, C., Badrujaman, A., & Wahyuni, E. (2022). Evaluasi program BK teknik CIPP. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(2), 354–363.
- Carkhuff, R. R. (1969). *Helping and human relations*. Holt.
- Carkhuff, R. R. (1983). *The art of helping* (5th ed.). HRD Press.
- Chang, C. Y., Barrio Minton, C. A., Dixon, A. L., Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2012). *Professional counseling excellence*. Taylor & Francis.
- Chaniago, N. S. (2016). *Organisasi manajemen*. Rajawali Pers.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and change strategies*. Brooks/Cole.
- Darsono, V. (1995). *Pengantar ilmu lingkungan*. Universitas Atma Jaya.
- Devito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book*. Pearson.
- Djamarah, S. B. (2005). *Guru dan anak didik dalam interaksi edukatif*. Rineka Cipta.

- Dwiarwati, K. A., & Yeni, I. N. T. E. (2020). Pelatihan keterampilan konseling. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 523–535.
- Egan, G. (2010). *The skilled helper* (9th ed.). Brooks/Cole.
- Eisenberg, N. (2005). The development of empathy. Retrieved July 16, 2025, from <https://psycnet.apa.org>
- Erford, B. T. (2017). *Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Pustaka Pelajar.
- Fadilah, S. N., Rufaedah, E. A., & Maulid, M. D. (2023). Dorongan minimal dalam konseling. *Journal of Psychology, Counseling and Education*, 1(1). <https://doi.org/10.58355/psy.v1i1.1>
- Fatchurahman, M. (2019). *Konsep dasar evaluasi program BK*. CV IRDH.
- Fisher, R. V., & Schmincke, H. M. (1984). *Pyroclastic rocks*. Springer.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). *Keterampilan praktik konseling*. Pustaka Pelajar.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Introduction to counseling*. Pearson.
- Gladding, S. L. (2009). *Counseling: A comprehensive profession*. Pearson.
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence*. Gramedia.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2014). *Developing and managing school counseling programs*. Wiley.
- Halodoc. (2024). *Konseling*. Retrieved May 10, 2024, from <https://www.halodoc.com/kesehatan/konseling>
- Hariastuti, R. T., & Darminto, E. (2007). *Keterampilan dasar konseling*. Unesa Press.
- Hartono, & Soedarmadji. (2013). *Psikologi konseling*. Kencana.

- Hikmat. (2014). *Manajemen pendidikan*. Pustaka Setia.
- Hoffman, M. L. (1977). Empathy and development. *Nebraska Symposium on Motivation*.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2018). *Intentional interviewing and counseling*. Cengage.
- Johnson, C., & Bird, J. (2008). *How to teach reflective practice*. Cardiff University.
- Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Indeks.
- Kurnanto, M. E. (2013). *Konseling kelompok*. Alfabeta.
- Lesmana, J. M. (2005). *Dasar-dasar konseling*. UI Press.
- Linawati, A. (2017). Implementasi keterampilan konseling. *Proceedings Jambore Kongselor*, 85–92.
- Lisiswanti, R. (2013). Refleksi dalam pendidikan kedokteran. *Jurnal Kedokteran*, 3(2).
- Lubis, N. L. (2011). *Memahami dasar-dasar konseling*. Kencana.
- Makarim, F. R. (n.d.). *Konseling*. Retrieved February 22, 2024, from <https://www.halodoc.com>
- McLeod, J. (2006). *Pengantar konseling*. Kencana.
- Mulyadi. (2016). *Bimbingan konseling di sekolah dan madrasah*. Prenadamedia.
- Munandar, S. C. U. (1990). *Kreativitas dan keberbakatan*. Gramedia.
- Nurihsan, A. J. (2018). *Bimbingan konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Refika Aditama.
- Paramitha, N. K. R. (n.d.). *Keterampilan focusing dalam konseling*. Retrieved August 11, 2025, from <https://opiniremaja.com>
- Permendikbud. (2014). *Permendikbud No. 111 Tahun 2014*.

- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1957). The conditions of therapeutic change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–104.
- Sandars, J. (2009). Reflection in medical education. *Medical Teacher*, 31, 685–695.
- Sears, D. O., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (1998). *Psikologi sosial*. Erlangga.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1982). *Fundamentals of guidance*. Houghton Mifflin.
- Shulman, L. (1992). *The skills of helping* (3rd ed.). Peacock.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar pelaksanaan program BK*. Rineka Cipta.
- Sukirno, A. (2015). *Teori dan teknik konseling*. A-Empat.
- SUMBER ONLINE**
- Suryana. (2015). *Metode penelitian*. Pustaka Setia.
- Tohirin. (2008). *Bimbingan dan konseling di sekolah*. Raja Grafindo Persada.
- Veitch, R., & Arkkelin, D. (1995). *Environmental psychology*. Prentice Hall.
- Vera, G., & Jiménez, D. (2005). Counselor education. *Revista Omnia*.
- Willis, S. S. (2014). *Konseling individual: Teori dan praktik*. Alfabeta.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. (2013). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Media Abadi.



## Glosarium

<b>Istilah</b>	<b>Pengertian</b>
Aktualisasi Diri	Proses pengembangan potensi diri secara optimal sehingga individu dapat mencapai fungsi terbaik dalam kehidupannya.
Evaluasi Konseling	Proses penilaian untuk mengetahui tingkat keberhasilan layanan konseling dalam membantu klien.
Eksplorasi	Tahap dalam konseling untuk menggali informasi, perasaan, dan masalah klien secara mendalam.
Follow Up (Tindak Lanjut)	Langkah lanjutan setelah evaluasi untuk membantu klien menanggapi masalah berikutnya.
Informasi Diri Pribadi	Data tentang individu yang mencakup identitas, kondisi psikologis, perasaan, dan sikap.
Informasi Lingkungan	Informasi yang berkaitan dengan kondisi sosial, budaya, dan lingkungan sekitar individu.
konseling	Proses bantuan profesional melalui wawancara untuk membantu klien menyelesaikan masalah.
Konselor	Tenaga profesional yang memberikan layanan konseling.

Konseli/Klien	Individu yang menerima layanan konseling.
Kontrak Konseling	Kesepakatan antara konselor dan klien terkait waktu, tugas, dan proses konseling.
Konfrontasi	Teknik untuk membantu klien memahami kembali perasaan dan pikirannya.
Refleksi Makna	Teknik untuk menggali makna mendalam dari pengalaman klien.
Refleksi Ringkasan	Teknik merangkum inti pembicaraan klien agar lebih jelas.
Self Realization	Kesadaran individu terhadap potensi dan jati dirinya.
Tahap Awal Konseling	Tahap membangun hubungan dan kepercayaan antara konselor dan klien.
Tahap Kerja	Tahap inti dalam menggali dan menyelesaikan masalah klien.
Tahap Pengakhiran	Tahap akhir konseling yang berisi rangkuman dan evaluasi.
Teknik Konseling	Metode yang digunakan konselor dalam membantu klien.
Tujuan Konseling	Upaya membantu individu mencapai perkembangan optimal dan menyelesaikan masalah.



# Indeks

## A

Aktualisasi diri, 13, 15, 162

Alternatif pemecahan masalah, 32, 36, 39, 156

## E

Eksplorasi, 6, 27, 38

Empati, 25, 52, 54, 63

Evaluasi, 43, 89, 114

## F

Follow up, 32, 43, 44

Fungsi Konseling, 19, 164

## I

Informasi diri pribadi, 6, 128, 140

Informasi lingkungan, 135, 146

## K

Keterampilan konseling, 5, 45, 91

Klien, 2, 22, 38

Konseling, 1, 8, 32

Konselor, 1, 10, 29

## **R**

Rapport, 21, 37, 134

Refleksi, 55, 62, 131

## **T**

Teknik konseling, 42, 46, 55, 85

## Tentang Penulis



**M. Fatchurahman** lahir di Pangkalan Bun pada tanggal 5 Agustus 1966, merupakan anak kedua dari enam bersaudara dari Bapak H. M. Ichsan Munawar (Alm) dan Ibu Hj. Siti Yusufah Riana (Almh). Pada tahun 1995 menikah dengan Hj. Norhayati, M.Pd. berprofesi sebagai guru PNS diperbantukan pada MTs Islamiyah Palangka Raya, dikaruniai 3 orang putra, yaitu Muhammad Nur Fathan, Aldi Firdaus dan Muhammad Tirto Ardiyanto.

M. Fatchurahman menyelesaikan pendidikan di SD Inpres Kotawaringin Hulu tahun 1981, MI Najmul Huda Kotawaringin Lama pada tahun 1981, SMP KNPI Kotawaringin Lama tahun tahun 1984, SPG PGRI Pangkalan Bun tahun tahun 1987, S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FKIP UM Palangkaraya tahun 1993, S2 Psikologi UNTAG Surabaya tahun 2012, S2 Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang tahun 2012 dan S3 Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Universitas Negeri Jakarta tahun 2016.

Saat ini penulis aktif sebagai dosen Universitas Muhammadiyah Palangkaraya Kalimantan Tengah.

Selain itu, penulis aktif di berbagai organisasi keagamaan di tingkat Provinsi Kalimantan Tengah, Dewan Masjid Indonesia (DMI), Majelis Ulama Indonesia (MUI), Masyarakat Ekonomi Syari'ah (MES), Lembaga Pengembangan Tilawatil Qur'an (LPTQ), Pengurus di Masjid Raya Darussalam dan Pengurus di Masjid Agung Kubah Kecubung Palangka Raya. Rektor dari Universitas Antakusuma (UNTAMA) Pangkalan Bun Kotawaringin Barat Periode 2024-2029 dan Ketua APTISI Wilayah XI/D Provinsi Kalimantan Tengah Periode 2025-2030.

# INFORMASI DIRI & LINGKUNGAN

## IMPLEMENTASI DALAM KONSELING

Pemahaman mendalam mengenai informasi diri dan lingkungan merupakan fondasi utama dalam proses konseling yang efektif untuk membantu individu mencapai kemandirian. Informasi diri mencakup eksplorasi terhadap potensi internal seperti bakat, minat, kepribadian, serta nilai-nilai kehidupan yang dianut oleh konseli. Sementara itu, informasi lingkungan memberikan gambaran objektif mengenai peluang pendidikan, tuntutan dunia kerja, dan norma sosial yang berlaku. Integrasi kedua informasi ini memungkinkan konseli untuk memiliki kesadaran diri yang utuh sekaligus kepekaan terhadap realitas di sekitarnya.

Dalam implementasinya, konselor berperan sebagai fasilitator yang menjembatani antara ekspektasi pribadi konseli dengan fakta di lapangan. Melalui berbagai teknik asesmen, baik tes maupun non-tes, konselor membantu konseli memetakan kekuatan dan kelemahan diri untuk kemudian dikonfrontasikan dengan informasi lingkungan yang relevan. Proses ini bertujuan untuk meminimalisir kesenjangan persepsi, sehingga individu tidak hanya sekadar mengikuti tren atau tekanan sosial, tetapi mampu melihat kecocokan (*person-environment fit*) yang paling sesuai dengan profil unik mereka.

Pada tahap akhir, penguasaan informasi diri dan lingkungan diarahkan untuk membekali konseli dalam pengambilan keputusan yang rasional dan bertanggung jawab. Dengan data yang akurat, konseli dapat merancang strategi masa depan yang realistis, baik dalam bidang karier, akademik, maupun hubungan sosial. Hubungan timbal balik antara pengenalan diri yang kuat dan pemahaman lingkungan yang luas pada akhirnya akan melahirkan individu yang adaptif, tangguh, dan mampu mengoptimalkan peran mereka di tengah dinamika masyarakat yang terus berubah.



 [filosofis.id](https://www.instagram.com/filosofis.id)  
 [filosofis.id](https://www.facebook.com/filosofis.id)  
 [filosofisid](https://twitter.com/filosofisid)  
 [filosofisid@gmail.com](mailto:filosofisid@gmail.com)