

Teori dan Aplikasi

TEKNIK KHUSUS PELAYANAN KONSELING



Rahma Wira Nita
Fitria Kasih
Besti Nora Dwi Putri
Citra Imelda Usman



ISBN 978-623-5299-26-6

TEORI DAN APLIKASI

Teknik Khusus Pelayanan Konseling

Rahma Wira Nita
Fitria Kasih
Besti Nora Dwi Putri
Citra Imelda Usman

Teori dan Aplikasi Teknik Khusus dalam Pelayanan Konseling

Rahma Wira Nita, Fitria Kasih, Besti Nora Dwi Putri, Citra Imelda Usman

ISBN: 978-623-5299-26-6

Editor:

Hariz

Foto:

Fitria Kasih

Desain Sampul :

Besti Nora Dwi Putri

Ilustrasi Dalam:

Citra Imelda Usman

Tata Layout:

Trisno

Penerbit:

Cv. Haqi Paradise Mediatama

Kantor Pusat:

Jl. Bundo Kanduang No 1 Padang *Phonecell*/Telp: 085365372924/ (0751) 7053731.

Email: hrzm2f@gmail.com

Cetakan Pertama, 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa
ijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Rasa syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayahnya yang telah memberikan waktu, kesehatan dan kesempatan serta semangat untuk menyelesaikan buku yang dapat dipergunakan dalam perkuliahan teknik khusus konseling perorangan

Teknik khusus konseling perorangan merupakan salah mata kuliah untuk menyiapkan Guru BK terampil dalam memberikan Pelayanan konseling yang termasuk salah satu jenis layanan responsif dalam bimbingan dan konseling komprehensif yang dilaksanakan melalui luring ataupun daring pada *setting* sekolah maupun luar sekolah. Pelayanan bimbingan konseling dilaksanakan oleh Guru BK yang profesional di bidang layanan bimbingan dan konseling, yang ditandai dengan memiliki wawasan, pengetahuan dan keterampilan khususnya dalam pelayanan konseling. Buku ini membahas apa dan bagaimana teknik konseling khusus, bagaimana menyusun perencanaan layanan ini, pelaksanaan meliputi keterampilan teknik khusus yang harus dimiliki Guru BK dan bagaimana mengevaluasi layanan konseling tersebut. Keterampilan Guru Bimbingan dan Konseling dalam pelayanan konseling individu dalam mempraktikkan teknik khusus . Sementara bahan yang mengkaji teknik khusus ini masih terbatas dan juga belum banyak buku yang focus membahas teknik khusus ini.

Untuk itulah penulis membahas teknik khusus secara menyeluruh sehingga dapat dijadikan sebagai referensi utama bagi calon maupun Guru BK dalam melaksanakan konseling individu sehingga dapat meningkatkan kualitas layanan yang diberikan pada konseli baik pada *setting* sekolah maupun luar sekolah dan dapat meningkatkan keprofesionalannya,

Penulis menyadari buku ini masih memiliki keterbatasan, untuk itu peneliti berharap saran konstruktif dari pembaca demi perbaikan buku ini untuk selanjutnya. Terimakasih.

Padang, 2023

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I. Hakikat Teknik Khusus dalam Bimbingan dan Konseling	1
BAB II. Karakteristik dan Masalah Konseli.....	2
A. Karakteristik Konseli.....	2
B. Masalah-masalah Konseli.....	5
BAB III. Berbagai Teknik Khusus dalam Layanan Konseling Individu	10
A. Teknik Konfrontasi.....	10
B. Teknik Suasana Diam	12
C. Teknik Alternatif	15
D. Teknik Pemberian Informasi	16
E. Teknik Pemberian Contoh.....	18
F. Teknik Pemberian Contoh Pribadi	19
G. Teknik Pemberian Nasehat.....	20
H. Teknik Kursi Kosong.....	22
I. Teknik Asertive	23
J. Teknik Transference.....	25
K. Teknik Counter Transference.....	28
L. Teknik Sensitisasi	30
M. Teknik Disensitisasi.....	31
N. Teknik Rileksasi	34
O. Teknik Penyimpulan	39
P. Teknik Peneguhan Hasrat.....	40
Q. Teknik Merumuskan Kontrak	41
BAB IV. Implikasi Teknik Khusus dan Permasalahan Klien	44
A. Teknik Konfrontasi	45
B. Teknik Suasana Diam.....	48
C. Teknik Alternatif	50
Praktik 1 dan Refleksi	54
D. Teknik Pemberian Informasi	55
E. Teknik Pemberian Contoh	56

F. Teknik Pemberian Contoh Pribadi.....	57
G. Teknik Pemberian Nasehat.....	58
Prakktik 2 dan Refleksi.....	59
H. Teknik Kursi Kosong.....	65
I. Teknik Asertive	66
Prakktik 3 dan Refleksi.....	67
J. Teknik Transference.....	70
K. Teknik Counter Transference.....	71
Prakktik 4 dan Refleksi.....	73
L. Teknik Sensitisasi.....	76
M. Teknik Disensitisasi.....	77
Prakktik 5 dan Refleksi.....	79
N. Teknik Rileksasi	82
Prakktik 6 dan Refleksi.....	86
O. Teknik Penyimpulan	90
P. Teknik Peneguhan Hasrat.....	91
Q. Teknik Merumuskan Kontrak.....	92
Prakktik 7&8 dan Refleksi	93
DAFTAR KEPUSTAKAAN.....	97
Tentang Penulis	99

BAB I HAKIKAT TEKNIK KHUSUS BIMBINGAN DAN KONSELING

Pendahuluan

Konseling merupakan proses bantuan yang memperhatikan keunikan dan keberagaman individu tidak hanya secara personal akan tetapi turut mempertimbangkan keragaman permasalahan yang dimiliki. Adapun hakikat teknik khusus pada bimbingan dan konseling mengacu pada keberagaman pendekatan konseling, metode, serta teknik yang digunakan konselor atau terapis dalam rangka membantu konseli mengatasi permasalahan yang dimiliki baik pada bidang pribadi, belajar, sosial, karir, lebih spesifik lagi masalah emosional, atau psikologis yang dimiliki. Teknik-teknik konseling ini sangat penting dalam membantu konseli dalam proses konseling dalam rangka perubahan, pemahaman diri, dan pertumbuhan individu. (Febrini, 2011; Hidayat et al., 2019; Hikmawati, 2016; Lesmana, 2021; Mahmud & Sunarty, 2012; Nugraheni et al., 2020; Putriani, 2023; Ulfiah & Jamaluddin, 2022).

Teknik khusus sangat dibutuhkan dalam konseling individu sebagaimana yang dikemukakan oleh (Febrini, 2011; Nasution & Abdillah, 2019) hal ini dikarenakan Teknik-teknik ini dapat membantu konselor dalam rangka memahami 1) aspek personalisasi dari klien, kebutuhan dan permasalahan serta latarbelakang penyebab permasalahan dari masing-masing klien bervariasi dan unik. 2) aspek efektivitas, dimana seorang konselor mesti terampil dalam menerapkan teknik khusus dalam rangka meningkatkan efektivitas konseling. Apabila konselor tepat dalam menerapkan Teknik khusus yang sesuai dengan permasalahan konseli tentu akan membantu konselor mencapai hasil yang lebih baik dalam proses konseling dan dapat mengatasi permasalahan yang dimiliki konseli. 3) aspek pemahaman yang mendalam, Teknik khusus perlu diterapkan konselor dalam rangka memungkinkan seorang konselor dapat mengeksplorasi akar permasalahan klien dan memiliki pemahaman yang mendalam sehingga dapat membantu mengidentifikasi akar penyebab masalah dan memungkinkan pencapaian konseling yang lebih baik. 4) aspek kemajuan dan perkembangan yang dimaksudkan disini dimana melalui penerapan Teknik khusus diharapkan konselor dapat mengukur kemajuan dan perkembangan pelaksanaan konseling lebih objektif apakah intervensi yang dilakukan konselor berhasil atau perlu disesuaikan Kembali.

Selain yang telah dikemukakan masih terdapat beberapa alasan pentingnya Teknik khusus dalam proses konseling hal ini terkait beberapa point berikut ini di antaranya 1) kepercayaan klien, apabila konselor dapat memberikan pelayanan sesuai dengan keunikan klien tentu hal ini dapat meningkatnya kepercayaan konseli pada proses konseling dan pada konselor khususnya. 2) pencegahan kegagalan, maksudnya disini proses konseling dengan menggunakan Teknik khusus dapat membantu konselor mencegah kegagalan dalam memberikan bantuan kepada klien karena telah disesuaikan dengan kekhususan klien dan permasalahannya. 3) Etika profesional, dengan menerapkan Teknik khusus diharapkan konselor dapat memberikan pelayanan yang efektif dan sesuai kebutuhan konseli sehingga diharapkan dapat membantu konseli mencapai perubahan yang positif dan meningkatkan kehidupan efektif klien atau dapat membantu konseli mencapai *Effective Daily Living*. (Arifin, 2013; Enjang, 2023; Nugraheni et al., 2020; Rahmi, 2021).

BAB II KARAKTERISTIK DAN PERMASALAHAN KONSELI

A. Karakteristik Konseli

Seorang konselor perlu memahami bahwa individu yang memasuki proses konseling cenderung mengalami keterbatasan daya psikologis atau dikenal dengan hambatan *psychological strength* yaitu hambatan untuk memiliki kekuatan menghadapi tantangan hidup. Termasuk menyelesaikan persoalan yang dimilikinya. Seorang konselor dalam melaksanakan konseling, akan menemukan berbagai karakteristik dari konseli. Terdapat beberapa karakteristik umum yang sering ditemukan pada konseli dalam proses konseling di antaranya: (Boy, 2012; Enjang, 2023; Pane, 2020; Putri, 2016)

1. Keterbukaan
2. Peduli pada Pertumbuhan Pribadi
3. Konseli yang reflektif
4. Berpartisipasi aktif dalam proses konseling
5. Memiliki empati
6. Memiliki kesadaran diri
7. Memiliki komitmen setelah konseling
8. Memiliki toleransi terhadap ketidaknyamanan
9. Kemampuan untuk berkolaborasi dengan konselor
10. Terbuka terhadap perubahan

Pelayanan konseling dilaksanakan mulai dari tingkat prasekolah, dasar, menengah hingga perguruan tinggi dan bahkan luar sekolah. Konselor akan menghadapi berbagai keragaman dan karakteristik individu selanjutnya secara spesifik akan dibahas berbagai karakteristik individu berdasarkan keragaman *setting* pelayanan konseling. (Febrini, 2011; Rahmi, 2021; Siraj, 2022).

1. Karakteristik Konseli di Prasekolah, Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar

Layanan Bimbingan dan Konseling pada Anak Usia Dini di taman Kanak-kanak dilakukan bersifat *preventif* dan *developmental*, agar mereka mampu mengenal dirinya, kemampuan, sifat, kebiasaan dan minatnya. Mengembangkan potensi yang dimiliki, mengatasi kesulitan dan menyiapkan perkembangan aspek psikologis untuk masuk pada lembaga pendidikan selanjutnya. Kegiatan layanan juga dilakukan pada guru dan orangtua dalam bentuk konsultasi. Seorang konselor perlu memahami karakteristik peserta didik tersebut agar pelayanan konseling dapat dilakukan dengan tepat. Berikut ini dapat dikemukakan beberapa karakteristik peserta didik di Prasekolah, Taman kanak-kanak dan Sekolah Dasar.

Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar pada prinsipnya membantu peserta didik untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya yang dilandasi budi pekerti dan tanggungjawab. Untuk mencapai hal tersebut konselor di Sekolah Dasar perlu mengembangkan kemampuan berkomunikasi, kemampuan berhubungan sosial, pengenalan dan pemahaman peraturan sekolah, rumah dan masyarakat, pemantapan

kemampuan menerima dan mengemukakan pendapat, pengembangan sikap dan kebiasaan

belajar yang baik, pengembangan disiplin dan orientasi sekolah lanjutan.(M., 2014).

Adapun karakteristik peserta didik di taman kanak-kanak menurut Kartono (Syaodih, 2003:15) di antaranya:

1. Bersifat egosentris, memandang sesuatu sesuai persepsi dan keinginanya
2. Relasi sosial yang primitif, belum memahami oranglain berbeda denganya
3. Kesatuan jasmani dan rohani yang tak terpisahkan, Anak belum dapat mengekspresikan perasaanya hanya dengan ekspresi namun diiringi kata-kata
4. Sikap hidup yang *Fisiognomis*, belum dapat membedakan benda hidup dan mati, bahkan terkadang muncul fantasi misalnya bercakap dengan mainanya.

Berbeda halnya dengan karakteristik peserta didik di Sekolah Dasar. Peserta didik di sekolah dasar dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok: Peserta didik kelas tinggi dan rendah. Berikut dikemukakan masing-masing karakteristiknya: Adhiputra. (2012, 29-30).

1. Karakteristik peserta didik di kelas rendah dengan rentang usia 6/7 Tahun s/d 9/10 Tahun) yaitu:
 - a. Terdapat korelasi positif antara kesehatan dengan sekolah
 - b. Sikap cenderung mematuhi aturan-atauran
 - c. Ada kecenderungan memuji diri sendiri
 - d. Suka membandingkan diri dengan orang lain jika dirasa menguntungkan dirinya
 - e. Meninggalkan tugas jika dirasa sulit karena dianggap tidak penting
2. Karakteristik peserta didik di kelas Tinggi dengan rentang usia 9/10 Tahun s/d 12/13 Tahun) yaitu:
 - a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit
 - b. Berikap realistik, dan memiliki rasa ingin tahu yang besar
 - c. Mulai memiliki minat pada mata pelajaran khusus
 - d. Berusaha menyelesaikan tugasnya sendiri hingg usia 11 Tahun
 - e. Memandang nilai pada raport sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasinya di sekolah
 - f. Anak-anak cenderung membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama
 - g. Dalam bermain membuat aturan baru sesuai yang disepakati

2. Karakteristik Konseli di Sekolah Menengah

Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Atas pada prinsipnya membantu peserta didik terkait dengan pencapaian perkembangan yang optimal, mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai persoalan pribadi, belajar, social, karir, dan lingkungan. Serta dapat mempersiapkan diri dalam pilihan karir dan menentukan pilihan pendidikan lanjutan. Lain halnya Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan pada

prinsipnya membantu peserta didik terkait dengan pencapaian perkembangan yang optimal, mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai persoalan pribadi, belajar, sosial dan karir serta, lingkungan. Serta dapat mempersiapkan diri dalam pilihan karir dan menentukan pilihan dunia kerja Secara spesifik karakteristik peserta didik di sekolah menengah pertama dan kejuruan dapat digambarkan sebagai berikut: (Gibson&Michell:2011).

A. Karakteristik Perkembangan Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Sesuai dengan tahap perkembangannya Peserta didik di SMP berada pada rentang usia 10-14 tahun, pada masa ini terdapat beberapa karakteristik yaitu: (Desmita:2009)

1. Terjadi ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan
2. Mulai timbul ciri-ciri seks skunder
3. Mulai muncul keinginan untuk bebas dari dominasi orangtua
4. Senang membandingkan diri dengan individu dewasa
5. Mulai berpikir kritis dan protes
6. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil

B. Karakteristik Perkembangan Peserta Didik di Sekolah Menengah Atas (SMA)

1. Kegelisahan, pertentangan, Mengkhayal, aktivitas kelompok
2. Keinginan mencoba segala sesuatu
3. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya
4. Menerima dan belajar peran sebagai sesuai jenis kelamin
5. Menerima keadaan fisik
6. Mencapai kemandirian emosional
7. Memilih dan mempersiapkan karir
8. Mencapai tingkah laku bertanggungjawab secara sosial

3. Karakteristik Konseli di Perguruan Tinggi

Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi pada prinsipnya membantu peserta didik sebagai seorang mahasiswa terkait dengan pencapaian perkembangan yang optimal, mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai persoalan pribadi, belajar, sosial dan karir serta, lingkungan. Serta dapat mempersiapkan diri dalam pilihan karir dan pekerjaan. (Gibson&Michell:2011).

Berikut karakteristik perkembangan peserta didik di Perguruan Tinggi:

- a. Menghadapi tantangan akademik
- b. Memiliki tantangan sosial dan emosional
- c. Memiliki tantangan finansial
- d. Menghadapi krisis identitas
- e. Memerlukan penyesuaian perubahan lingkungan
- f. Tuntutan keseimbangan kehidupan antara akademik, social dan keluarga
- g. Penyesuaian terhadap kemajuan teknologi dan digitalisasi
- h. Penyesuaian terhadap pengalaman baru, minat dan keterampilan
- i. Merencanakan dan mencapai tujuan karir dan peluang pekerjaan

4. Karakteristik Konseli di Lingkungan Kerja

Layanan Bimbingan dan Konseling di lingkungan kerja pada prinsipnya membantu karyawan terkait dengan pencapaian perkembangan yang optimal, mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai persoalan pribadi, belajar, sosial dan karir serta, lingkungan kerja. Serta dapat mempersiapkan diri dalam pilihan karir dan pekerjaan. (Hikmawati, F. (2016). Susanto, A. (2018).

Berikut karakteristik Karyawan di lingkungan kerja:

- a. Kemampuan dan keterampilan individu dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab
- b. Tingkat pengalaman dan Riwayat pekerjaan sebelumnya
- c. Motivasi individu dalam melakukan pekerjaan dengan baik
- d. Kemampuan *leadership* individu dan keterbukaan terhadap pengalaman baru
- e. Penyesuaian terhadap kemampuan berkomunikasi dengan baik secara lisan dan tulisan
- f. Kemampuan dalam menyelesaikan masalah, mengidentifikasi dan merumuskan solusi serta mengambil tindakan yang efektif
- g. Kemampuan *management* waktu dalam mengelola tugas
- h. Penyesuaian terhadap penghargaan dan pengakuan atas kinerja
- i. Tujuan dan keinginan untuk pengembangan kemampuan profesional
- j. Keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi
- k. Penyesuaian terhadap Nilai dan etika kerja, tanggungjawab Kerjasama dan integritas di lingkungan kerja
- l. Kemampuan dalam berkolaborasi dengan rekan kerja

B. Permasalahan Konseli

Konselor akan menghadapi berbagai keragaman permasalahan individu dari berbagai tingkatan dan *setting* lingkungan. Baik di lingkungan sekolah dan luar sekolah, mulai dari peserta didik di tingkat usia prasekolah, Taman kanak-kanak, Sekolah Dasar dan Menengah, Perguruan Tinggi hingga dunia kerja. Berikut ini akan dijelaskan secara rinci.

1. Permasalahan Peserta Didik di Prasekolah, TK dan SD

Setiap anak memiliki tempo dan irama perkembangan yang berbeda-beda. Individu yang belum mencapai perkembangan kerap mengalami permasalahan sebagai berikut: Wiyani (2014:35-194)

- a. Masalah Perkembangan Fisik Motorik, yang terjadi pada anak usia Dini diantaranya masalah malnutrisi atau kekurangan gizi, obesitas, masalah pada perkembangan motorik gangguan fungsi pancaindera, cacat tubuh, sulit mengatur keseimbangan, tangan kidal.

- b. Masalah Perkembangan kognitif, yang terjadi pada anak usia Dini diantaranya masalah berpikir irasional, berpikiran negatif, suka menyalahkan orang lain, dan menganggap dirinya paling benar, malas masuk sekolah, tidak mau belajar, sulit menghafal kata, nama benda, tempat, tidak konsentrasi dalam belajar, terlambat berpikir, pelupa, rendah rasa ingin tahu
- c. Masalah Perkembangan bahasa, yang terjadi pada anak usia Dini diantaranya masalah gagap galam bicara, sulit mengerti apa yang disampaikan orang lain, sulit menerima penjelasan orang lain
- d. Masalah Perkembangan sosial emosional, yang terjadi pada anak usia Dini diantaranya masalah anak penakut, pencemas, rendah diri, pemalu, egois,
- e. Masalah Perkembangan Moral dan Agama, yang terjadi pada anak usia Dini diantaranya masalah anak suka berkata kotor, suka berbohong, suka mencuri, suka menghina, suka berperilaku agresif, suka membantah, sombong.

Jenis perilaku bermaslaah anak usia dini dapat dikelompokkan menjadi 2 dimensi menurut Izzaty, Astuti dan Cholimah (2017:78):

- a. Dimensi Internal, Dimensi internal ditunjukkan dengan karakteristik perilaku terlalu mengontrol emosi sehingga perilaku yang muncul seperti menarik diri, penuh ketakutan, merasa tertekan, menghindari dan oversensitif.
- b. Dimensi Eksternal, Dimensi eksternal ditunjukkan dengan perilaku dengan karakteristik kegagalan anak dalam mengontrol emosi yang menyebabkan mereka berperilaku agresif, tidak patuh, mengganggu, permusuhan, menentang dan penyimpangan.

2. Permasalahan Peserta Didik di Sekolah Dasar

Pengelompokan masalah peserta didik di sekolah dasar menurut Prayitno:

- a. Masalah terkait perkembangan jasmani dan kesehatan
- b. Masalah keluarga dan rumah tangga
- c. Masalah psikologis
- d. Maslaah sosial
- e. Masalah motivasi dan pendidikan
- f. Masalah belajar

Selanjutnya masalah belajar dapat dirinci lagi: kemampuan akademik, kecepatan belajar, sangat lambat belajar, kurang motivasi sikap dan kebiasaan buruk dalam belajar. Masalah lainnya yang juga dialami peserta didik di sekolah Dasar. Sulit memahami materi pelajaran, anak nakal, anak pemalu, anak malas, anak dengan daya ingat lemah, anak minder, anak suka bolos, suka tidur dalam belajar. (Sulistya Rini &Jauhar, 2014:128-134).

Lainhalnya dengan Lesmana (2005) yang mengelompokkan permasalahan peserta didik di Sekolah Dasar atas empat area diantaranya:

1. Permasalahan anak pada area Sekolah, meliputi:
 - a. Sulit memahami dan dipahami guru
 - b. Takut bertanya di kelas
 - c. Menghadapi tugas-tugas yang terlalu sulit
 - d. Ingin lebih baik pada mata pelajaran tertentu
 - e. Tidak menyukai bidang tertentu
 - f. Pelajaran kurang menantang atau terlalu mudah
2. Permasalahan anak pada area Keluarga meliputi:
 - a. Ingin lebih dekat dengan orangtua
 - b. Merasa orangtua terlalu banyak menuntut
 - c. Ingin punya relasi lebih baik dengan saudara
 - d. Ingin mempunyai lebih banyak kebersamaan dengan orangtua
3. Permasalahan anak di area Hubungan dengan Orang lain meliputi:
 - a. Ingin punya lebih banyak teman
 - b. Bahan ejekan teman
 - c. Takut bicara dengan orang lain
 - d. Sulit menyesuaikan diri
4. Permasalahan anak di area Diri Sendiri meliputi:
 - a. Tidak bahagia
 - b. Sering merasa sedih
 - c. Pemalu
 - d. Merasa sepi

3. Permasalahan Peserta Didik di Sekolah Menengah

Hartinah (2008: 214-216) mengemukakan hasil penelitiannya terkait masalah remaja yang dikelompokkan atas 4 bidang yaitu:

1. Masalah remaja Bidang pribadi yaitu:
 - a. Kurang motivasi mempelajari agama
 - b. Kurang memahami agama sebagai pedoman hidup
 - c. Kurang menyadari setiap perbuatan manusia diawasi Tuhan
 - d. Masih malas melaksanakan shalat
 - e. Kurang kemampuan untuk bersabar dan bersyukur
 - f. Masih memiliki kebiasaan berbohong
 - g. Masih memiliki kebiasaan menyontok
 - h. Kurang disiplin
 - i. Masih kekanak-kanakkan
 - j. Belum menghormati orangtua secara ikhlas
 - k. Masih kurang mampu menghadapi situasi frustrasi
 - l. Kurang mampu mengambil keputusan
 - m. Melakukan kegiatan tanpa pertimbangan untung dan rugi
 - n. Kurang bangga dengan diri sendiri

2. Masalah remaja Bidang Sosial yaitu:
 - a. Kurang menyenangkan kritikan orang lain
 - b. Kurang memahami tatakrama
 - c. Kurang berpartisipasi dalam kegiatan sosial
 - d. Merasa malu berteman dengan lawan jenis
 - e. Sikap kurang positif terhadap pernikahan
 - f. Sikap kurang positif terhadap kehidupan berkeluarga
3. Masalah remaja Bidang Belajar yaitu:
 - a. Kurang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang baik
 - b. Kurang memahami cara belajar efektif
 - c. Kurang mengetahui cara mengatasi kesulitan belajar
 - d. Kurang terampil membaca buku
 - e. Belum dapat memanage waktu
 - f. Kurang menyenagi mata pelajaran tertentu
4. Masalah remaja Bidang Karir yaitu:
 - a. Kurang tahu cara pemilihan program
 - b. Cemas setelah lulus
 - c. Bingung memilih pekerjaan
 - d. Belum memiliki pilihan PT setelah tamat
 - e. Kurang motivasi mencari informasi tentang karir

4. Permasalahan Peserta Didik di Perguruan Tinggi

Mahasiswa di Perguruan Tinggi dapat menghadapi berbagai permasalahan dimana diketahui bahwa mahasiswa Tengah menghadapi masa menuju kemandirian, eksplorasi identitas dan tuntutan akademik yang lebih tinggi. Berikut beberapa permasalahan yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa sebagai konseli di Perguruan Tinggi: (Nita et al., 2020)

- a. Stres akademik
- b. Hambatan dalam mengatur waktu
- c. Hambatan dalam hubungan dan sosialisasi
- d. Masalah eksplorasi diri
- e. Masalah hubungan mudamudi
- f. Masalah Keuangan dan keluarga
- g. Masalah penggunaan teknologi dan media sosial

5. Permasalahan Individu di Lingkungan kerja

Individu di dunia kerja dapat menghadapi berbagai permasalahan sebagaimana diketahui bahwa individu telah memasuki lingkungan yang memiliki tugas dan tanggungjawab yang besar di banding fase sebelumnya. Pada masa ini individu dewasa Tengah dipersiapkan untuk meningkatkan produktifitas dan kesejahteraan hidup menuju kemandirian. Berikut beberapa

permasalahan yang mungkin dihadapi oleh individu sebagai konseli di lingkungan kerja : (*Susanto, A. (2018)*)(*Fatchurahman, M. (2018)*):

- a. Masalah stress dan konflik antara rekan kerja
- b. Masalah interaksi atasan dan bawahan
- c. Kesulitan keseimbangan pekerjaan dan kehidupan
- d. Masalah pengembangan karir dan keterampilan
- e. Penurunan kinerja dan motivasi
- f. Konflik dalam tim kerja
- g. Masalah deskriminasi dan pelecehan
- h. Masalah ketidak cocokan tugas dan pekerjaan
- i. Permasalahan keuangan
- j. Masalah pension dan transisi kerja

BAB III

BERBAGAI TEKNIK KHUSUS DALAM KONSELING INDIVIDU

A. Teknik Konfrontasi

1) Pengertian Teknik Konfrontasi

Keterampilan Konfrontasi adalah usaha sadar konselor untuk mengemukakan kembali dua pesan atau lebih yang saling bertentangan yang disampaikan konseli. Menurut Supriyo dan Mulawarman (2006:40) Konfrontasi adalah keterampilan/teknik yang digunakan oleh konselor untuk menunjukkan adanya kesenjangan, atau inkongruensi dalam diri klien dan kemudian konselor mengumpanbalikkan kepada klien. 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 (Retno Tri Hariastuti dan Eko Darmanto (2007:54).

Konfrontasi adalah keterampilan atau teknik yang digunakan oleh konselor yang menantang konseli karena adanya ketidaksesuaian yang terlihat dalam pernyataan dan tingkah laku konseli, terjadi inkonsistensi antara perkataan dan perbuatan, ide awal dengan ide berikutnya. Konfrontasi ini sifatnya membantu klien, bukan dimaksudkan untuk menyerang klien tetapi hanya dibatasi pada komentar-komentar khusus terhadap perilaku klien yang tidak konsisten.

2) Tujuan Teknik Konfrontasi

Menurut Hariastuti dan Darminto, (2007:54) tujuan konfrontasi adalah untuk

- a. mengenali pesan-pesan klien yang bercampur aduk atau tidak konsisten, serta bertujuan pula untuk mengeksplorasi cara-cara lain dalam upaya memahami situasi atau diri klien.
- b. Membantu konseli menjadi lebih baik menyadari kesenjangan atau ketidakselarasan di dalam pemikiran, perasaan dan perilaku.
- c. Membuat konseli agar memiliki cara pandang yang baru yang mengarah pada tingkah laku baru.

3) Penggunaan Teknik Konfrontasi

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan teknik konfrontasi :

- a. Adanya kesenjangan yang diungkapkan konseli.
- b. Konselor telah memahami masalah konseli secara mendalam.
- c. Telah terbina keakraban antara konselor dan konseli secara mendalam.
- d. Bertujuan meredakan ketegangan yang ada dalam batin konseli.
- e. Mendorong konseli mengadakan penelitian secara jujur.
- f. Meningkatkan potensi konseli.
- g. Membawa konseli pada kesadaran adanya diskrepansi, konflik atau kontradiksi dalam dirinya.
- h. Meningkatkan potensi konseli.
- i. Membawa konseli pada kesadaran adanya diskrepansi, konflik atau kontradiksi dalam dirinya.
- j. Disampaikan dengan bahasa yang lugas; ringkas, tepat, jelas, dan mudah dipahami konseli.
- k. Tidak menyalahkan atau menilai, disertai perilaku attending, disampaikan pada waktu yang tepat.

Faktor penting dalam konfrontasi adalah ketepatan waktu penyampaian dan sifatnya yang non-judgemental, sehingga klien mampu menginterpretasikan komentar yang disampaikan itu untuk “melihat kembali dirinya”. Ketidaksesuaian itu terjadi dalam beberapa situasi seperti:

1. Antara dua pernyataan Klien mengatakan dia sangat memperhatikan pacarnya tapi dalam pernyataan lain dia malas menghubungi.
2. Antara apa yang dikatakan dengan apa yang dilakukan Klien mengatakan bahwa dia sangat minat mengambil tes pegawai, tapi dia tidak datang ke tempat tes tersebut.
3. Antara pernyataan dengan tingkah laku non verbal Klien mengatakan bahwa dia sangat senang bertemu pacarnya tapi sewaktu bercerita raut wajahnya sedih.
4. Antara dua tingkah laku non verbal Kaki gemetar sedangkan bibir tersenyum.

4) Beberapa Contoh Situasi yang memerlukan teknik konfrontasi:

1. Kontradiksi antara isi pernyataan dengan cara ia menyampaikannya

Klien: "Saya kemarin menjadi juara kelas pak, dan saya sangat senang karena orang tua memberi saya hadiah".

Konselor: "Soni, anda tadi mengatakan anda senang sekali mendapatkan hadiah itu, tapi muka anda pucat. Apakah ini menandakan kalau anda kurang senang atas pemberian hadiah tersebut?"

2. Inkonsistensi antara dua hal yang merupakan isi ucapan klien.

Klien: "Bagi saya membicarakan setiap masalah kepada sahabat bukan merupakan hal yang penting pak."

Konselor: "Anda katakan bahwa nyatanya hal itu tidak penting bagi anda, tetapi pada pertemuan yang lalu anda mengatakannya penting".

3. Inkonsistensi antara apa yang ia inginkan dan apa yang nyatanya sedang ia lakukan

Klien: "Pak tolong langsung beritahu saya apa yang harus saya lakukan tidak usah terlalu bertele-tele."

Konselor: "Anda katakan bahwa bertele-tele adalah suatu problem bagi anda. Anda ingin langsung ke pokok bahasan. Tetapi saya tidak dapat menolong untuk memberitahukan anda jika anda terus menerus bertele-tele dalam sesi ini disini dari tadi.

B. Teknik Suasana Diam

1. Pengertian Teknik Suasana Diam

Teknik diam atau *silence* adalah suasana hening, tidak ada interaksi verbal antara konselor dan konseli, dalam proses konseling. Diam adalah amat penting, diam bukan berarti tidak ada komunikasi, akan tetapi melakukan komunikasi non verbal. Diam yang paling ideal antara lima sampai dengan sepuluh detik dan selebihnya diganti dengan teknik dorongan minimal. Dengan berdiam diri, akan memberi kesempatan untuk berpikir baik kepada konselor maupun konseli, coba bayangkan disaat kita berdiam diri pasti akan lebih mudah untuk memikirkan sesuatu. Berdiam diri dalam konseling itu dilakukan oleh konseli dan konselor.

Berdiam diri untuk memberikan kesempatan kepada konseli berbicara secara leluasa, mengatur pikirannya atau menenangkan diri. Bila konseli diam, mungkin konselor ikut berdiam diri, namun lamanya tergantung pada makna yang terkandung dalam diamnya Konseli, misalnya Konseli merasa:

1. Sulit mengungkapkan perasaannya
2. Malu untuk berbicara dan atau gelisah
3. Antifati terhadap konselor karena bersikap bermusuhan
4. Bingung dan mengharapkan saranan atau bimbingan dari konselor
5. Lega setelah mengungkapkan semua perasaannya.

Dalam proses konseling, adakalanya seorang konselor perlu untuk bersikap diam. Adapun alasan konselor melakukan hal ini dapat dikarenakan konselor yang menunggu Konseli berpikir, bentuk protes karena Konseli bicara dengan berbelit-belit atau menunjang perilaku attending dan empati sehingga Konseli bebas bicara. Diam disini bukan berarti tidak ada komunikasi akan melainkan tetap ada yaitu melalui perilaku non verbal.

2. Tujuan Teknik Suasana Diam

- a. Memberikan kesempatan kepada Konseli untuk beristirahat atau mereorganisasi pikiran dan perasaannya atau mereorganisasi kalimat yang akan dikemukakan selanjutnya.
- b. Mendorong Konseli atau memotivasi Konseli mencapai tujuan konseling

Makna diam bertujuan untuk mengatasi hal sebagai berikut:

- a. Konseli merasa sakit, diam salah satu cara pengekspresian rasa sakit Konseli saat terjadinya proses konseling, rasa sakit tersebut bisa timbul saat Konseli mengenang kenangan-kenangan yang tidak menyenangkan saat terjadi proses konseling.
- b. Ragu-ragu, munculnya keragu-raguan didiri konselor atau Konseli saat proses konseling.
- c. Ungkapan Keinginan, sebuah bentuk pengekspresian yang mungkin dilakukan Konseli saat Konseli menginginkan sesuatu dari konselor.
- d. Ungkapan berpikir, salah satu cara pengekspresian yang dilakukan Konseli untuk menunjukkan Konseli sedang memikirkan hal-hal yang baru saja dibicarakan dalam proses konseling.

- e. Ungkapan Kesadaran, salah satu bentuk pengekspresian yang dilakukan Konseli untuk menunjukan Konseli baru menyadari perasaan yang baru saja dikeluarkan atau diekspresikan Konseli.

3. Penggunaan Teknik Suasana Diam

1) Diam dari konselor

Jenis diam ini terjadi pada saat pusat komunikasi berada pada konselor. Pada waktu-waktu tertentu, konselor merespon dengan diam. Konselor merasa dirinya terlalu aktif dan memutuskan untuk mengurangi keaktifan tersebut dengan memberikan kesempatan kepada Konseli untuk lebih banyak aktif dan bertanggung jawab dengan menggunakan teknik diam (*silence*).

2) Diam dari Konseli

Diam jenis ini terjadi pada saat pusat komunikasi berada pada Konseli, yaitu setelah Konseli bercakap-cakap dan menerima tanggung jawab. Pada saat itu, ia berhenti berbicara beberapa saat. Diam tersebut terjadi antara lain karena Konseli mau beristirahat sejenak setelah mengungkapkan perasaan-perasaan dan konfliknya, mereorganisasi pikiran dan perasaan-perasaannya, menyusun kalimat yang akan dikemukakan selanjutnya, atau mungkin penolakan terhadap proses konseling.

4. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Teknik Suasana Diam

Contoh penerapan Teknik suasana diam dari Konselor

- Ki : Bu, saya masih saja bertanya-tanya kenapa sampai sekarang saya belum menemukan pasangan hidup?
- Ko : “.....(diam sejenak setelah memberikan kesempatan kepada Konseli istirahat sejenak setelah menumpahkan perasaan-perasaanya berkaitan dengan pertanyaan mengenai pasangan hidupnya

Contoh penerapan Teknik suasana diam dari Klien

- Ki : “Dulu saya selalu merasa hidup saya itu lengkap dan sangat sempurna, semua yang saya inginkan bisa terpenuhi, Namun semenjak ayah saya tiada semua jadi berubah”.....(Konseli diam)
- Ko :(diam beberapa saat untuk memberikan kesempatan kepada Konseli untuk mengalami perasaan-perasaanya secara mendalam)

C. Teknik Alternatif

1. Pengertian Teknik Alternatif

Dalam proses konseling, adakalanya klien mengalami kondisi permasalahan dimana klien menyampaikan suatu kondisi yang memposisikan klien dikondisi yang serbasalah dan bingung dalam mengambil keputusan, sehingga mengarahkan konselor untuk mengambil kesimpulan untuk melakukan pengalihan pokok pembicaraan yang akan memberikan hasil yang lebih baik. Daripada secara tiba-tiba mengubah arah pembicaraan yang mungkin dapat membuat klien menjadi bingung, lebih baik konselor mengajak klien memikirkan sesuatu yang lain.

2. Tujuan Teknik Alternatif

Ajakan memikirkan yang lain merupakan suatu tehnik yang digunakan apabila konseling mengalami jalan buntu. ajakan memikirkan sesuatu yang lain digunakan apabila klien bersikukuh dengan pendapatnya sementara kemungkinan untuk itu sulit dan susah untuk didapatkan. Teknik ajakan memikirkan sesuatu yang lain adalah Ajakan terhadap klien untuk memikirkan sesuatu yang lain, karena ditemukan adanya kebuntuan dalam konseling terhadap masalah klien, dimana keinginan konseli terhadap sesuatu tidak memungkinkan untuk dicapai

3. Penggunaan Teknik Alternatif

Syarat menggunakan teknik memikirkan sesuatu yang lain

- Diberikan setelah melakukan pembahasan yang dalam
- Konselor memahami masalah klien
- Ditemukan adanya kebuntuan
- Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik

4. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Teknik Alternatif

1. Contoh teknik memikirkan sesuatu yang lain atas inisiatif klien

.....

Ki: "Rasanya masalah ini sudah semakin rumit saja Buk, bagaimana mungkin saya menyelesaikan perkuliahan ini tanpa dana yang mencukupi, ditambah lagi orangtua telah berhenti bekerja karena sakit, adik-adikpun masih perlu biaya untuk sekolah, kakak sudah tidak dapat membantu sepenuhnya dikarenakan selain anak-anaknya juga sedang perlu banyak biaya, dana yang tadinya

dialokasikan untuk biaya kuliah Saya, sekarang berganti untuk pengobatan Bapak. Apa sebaiknya saya cari kerja sampingan ya Buk, untuk membantu meringankan beban orangtua?”

Ko: “Anda berpikir begitu? Coba ceritakan lebih lanjut rencana Anda itu?”

2. Contoh memikirkan yang lain atas inisiatif Konselor

.....

Ki: “Rasanya masalah ini sudah semakin rumit saja Pak, bagaimana mungkin saya menyelesaikan perkuliahan ini tanpa dana yang mencukupi, ditambah lagi orangtua telah berhenti bekerja karena sakit, adik-adikpun masih perlu biaya untuk sekolah, kakak sudah tidak dapat membantu sepenuhnya dikarenakan selain anak-anaknya juga sedang perlu banyak biaya, dana yang tadinya dialokasikan untuk biaya kuliah Saya, sekarang berganti untuk pengobatan Bapak. Saya tidak tahu mesti bagaimana Pak?”.

Ko: “ Pernahkah terpikir oleh Anda untuk kuliah sambil bekerja?”

D. Teknik Pemberian Pemberian Informasi

1. Pengertian Teknik Pemberian Informasi

Konselor memberikan informasi atau keterangan-keterangan yang dibutuhkan oleh klien atau secara langsung berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien.

2. Tujuan Teknik Pemberian Informasi

Teknik pemberian informasi dalam konseling memiliki beberapa tujuan diantaranya:

- 1) Membantu konseli memahami masalah dan situasi yang Tengah dihadapi
- 2) Memberikan informasi yang sesuai untuk membantu konseli mengidentifikasi dan merencanakan solusi
- 3) Membantu konseli terkait data dan fakta yang dibutuhkan agar klien dapat membuat keputusan
- 4) Membantu konseli keluar dan terhindar dari kondisi kebingungan dan ketidakpastian serta dapat memotivasi konseli kearah perubahan yang positif
- 5) Membantu konseli mengatasi kekhawatiran dan menghilangkan kesalahpahaman terhadap maslaah yang dialaminya

3. Penggunaan Teknik Pemberian Informasi

Syarat memberikan informasi;

- a. Diminta oleh klien dalam bentuk pernyataan/ pertanyaan
- b. Klien membutuhkan informasi tersebut
- c. Kelengkapan informasi yang diberikan
- d. Ketepatan dari informasi
- e. Dapat dijangkau oleh klien
- f. Diberikan dengan jelas, tepat dan sederhana

4. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Teknik Pemberian Informasi

Pola Respon Konselor dalam Memberikan Informasi pada konseli dalam proses konseling:

1. Pola permintaan pribadi diri klien sendiri

“Hal itu tergantung pada....”

Contoh:

Ki: “Menurut Bapak apakah saya akan berhasil menjalani perkuliahan ini?”

Ko: “Hal itu tergantung pada keseriusan Ananda dalam menjalaninya”

2. Pola permintaan informasi umum

Ki: “ Saya tidak tahu akan biaya yang mesti disiapkan oleh orangtua saya, apabila nanti setelah informasi kelulusan tersebut diumumkan”, apakah Ibu mengetahui biaya masuk di fakultas kedokteran tersebut?

Ko: “Untuk lebih jelasnya anda dapat menanyakan pada staf administrasi yang ada di kampus tersebut?”

3. Pola Permintaan Informasi Pribadi Konselor

“ Kalau iya bagaimana? Kalau tidak bagaimana?

“ Kalau sudah bagaimana? Kalau belum bagaimana?

“ Kalau pernah bagaimana? Kalau tidak pernah bagaimana?

Contoh:

Ki: “Apakah Bapak pernah mengecewakan seseorang yang sangat Bapak sayangi, Pak?”

Ko: “ Kalau pernah bagaimana, kalau tidak pernah bagaimana” (Disampaikan dengan tersenyum

E. Teknik Pemberian Contoh

1. Pengertian Teknik Pemberian Contoh

Menurut Munro, dkk (1983: 98) konselor perlu memberikan contoh atau pola tingkah laku yang baik untuk klien yang tidak mengetahui bagaimana bertindak dalam suasana tertentu. Pada tahap tertentu pemberian contoh ini dapat berupa penampilan keadaan yang sebenarnya, misalnya contoh catatan kuliah yang dibuat oleh mahasiswa lain. Konselor harus benar-benar peka terhadap berbagai kesempatan yang tepat untuk memberikan bantuan sederhana seperti itu. Dalam hal ini pemberian contoh pada umumnya ditampilkan dalam dua cara, yaitu konselor sendiri dapat bertindak sebagai model, atau seorang kawan (dari klien) dapat bertindak sebagai model dalam kehidupan sosial kecil sehari-hari. Dalam kedua cara ini, model itu hendaknya ditampilkan secara utuh dengan memperlihatkan baik keseluruhannya maupun bagian-bagiannya. Model seperti ini dapat ditampilkan dalam bentuk *video*.

2. Tujuan Teknik Pemberian Contoh

Pemberian contoh berarti konselor memberikan contoh atau pola tingkah laku tertentu yang baik untuk klien yang tidak mengetahui cara bertindak dalam suasana tertentu. Pemberian contoh dapat membantu klien meningkatkan kemampuan dalam menampilkan tingkah laku yang diharapkan dalam suasana tertentu. Misalnya klien yang tidak mengetahui cara berbicara dengan pimpinan, cara memperkenalkan diri dengan orang-orang baru, cara melamar pekerjaan dan sebagainya.

3. Penggunaan Teknik Pemberian Informasi

Munro, dkk (1983: 99) menjelaskan beberapa prinsip pemberian contoh yang efektif dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Suruh klien mempertunjukkan bagaimana biasanya ia bertindak atau berbuat.
- b. Pertunjukkan cara-cara bertindak atau berbuat yang lebih efektif.
- c. Pisahkan bagian-bagian tingkah laku itu untuk diamati, didiskusikan dan dipraktikkan.
- d. Ulangi lagi mempertunjukkan beberapa kali dengan melebih-lebihkan bagian-bagian yang menyebabkan kesulitan.
- e. Minta klien melakukan kembali tingkah laku yang sudah diamatinya. Berikan balikan yang berguna bagi klien.
- f. Lanjut terus melakukan tingkah laku itu berulang-ulang sampai dicapai perbuatan atau tingkah laku yang seharusnya.

Bandura (Yeni Karneli dan Taufik, 2002: 76) menyatakan bahwa segenap belajar yang bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dengan mengalami tingkah laku orang lain. Cara

manapun yang digunakan oleh konselor tidak menjadi persoalan. Dalam hal ini, yang penting . Kounselor dapat memberikan penekanan-penekanan pada bagian tingkah laku yang perlu dikuasai atau dicontoh klien. Setelah diberikan contoh, klien harus dilatih dalam berpenampilan dan bertingkah laku pada suasana tertentu. Setelah klien mampu menampilkan tingkah laku yang diharapkan, konselor perlu memberikan penguatan, agar klien termotivasi terus untuk bertingkah laku yang diharapkan.

3. Contoh situasi yang memerlukan Teknik Pemberian Informasi

Berikut contoh pemberian informasi oleh konselor pada konseli yang mengalami kesulitan menemui pimpinan

“ingat setiap bagiannya. Kamu harus selalu mengetuk pintu dengan keras. Bila dia memanggil: ‘silahkan masuk!’, berdiri tegak, dorong pintu sampai terbuka, masuk ke dalam ruangan, menghadapkan diri dan melihat kepadanya, dan senyum. Dapat dilakukan?... sekarang sebelum kita berlatih lebih lanjut, coba kamu ulangi lagi menyebutkan bagian pokok tadi... bagus! Sekarang kita berdua akan mengatakannya lagi, sambil kamu memperlihatkan saya

Sekarang kamu mencobanya sambil kita mengulang langkah-langkah itu sekali lagi... baik sekali! Kamu telah melakukan ini, ini, ini, dan ini dengan baik sekali. Lain kali, badan jangan terlalu condong dan agak lebih keras lagi mengetok pintu”.

F. Teknik Pemberian Contoh Pribadi

1. Pengertian Teknik Pemberian Contoh Pribadi

Teknik contoh pribadi adalah salah satu strategi yang digunakan konselor untuk membantu konseli mengatasi maslaahnya berdasarkan pengalaman pribadi konselor yang relevan atau sesuai dengan permasalahan konseli dengan harapan dapat membantu konseli memahami permasalahan yang dimilikinya.

2. Tujuan Teknik Pemberian Contoh Pribadi

Ada beberapa tujuan dari penerapan Teknik contoh pribadi terhadap konseli yaitu:

- a. Membantu konselor dalam menjelaskan konsep yang absstrak berdasarkan pengalaman konselor sendiri
- b. Membantu keterhubungan secara emosional antara konselor dan konseli berdasarkan contoh pengalaman pribadi yang dimiliki konselor
- c. Membantu konseli dari perasaan berbeda dengan yang lain dimana ternyata permasalahan konseli juga dimiliki oleh orang lain salah satunya konselor
- d. Konselor dapat menjadi model peran yang positif dalam menyelesaikan persoalan yang sama seperti yang konseli alami
- e. Dapat menginspirasi konseli dan mempertimbangkan solusi atau strategi yang mungkin belum terpikirkan oleh konseli selama ini

3. Penggunaan Teknik Pemberian Contoh Pribadi

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan konselor dalam menerapkan Teknik pemberian contoh pribadi di antaranya:

- Contoh pribadi mesti relevan dengan permasalahan yang dimiliki konseli
- Contoh pribadi yang diberikan baik pengalaman konselor sendiri ataupun orang lain dengan tetap memegang prinsip kerahasiaan
- Contoh pribadi yang diberikan konselor adalah positif dan menginspirasi
- Konselor telah mendalami terlebih dahulu permasalahan konseli secara mendalam sebelum memberikan contoh pribadi
- Contoh pribadi yang diberikan tetap berfokus pada masalah konseli bukan akhirnya membahas diri konselor
- Contoh pribadi disampaikan dengan Bahasa yang positif tanpa terkesan menyombongkan diri konselor

4. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Teknik Pemberian Contoh Pribadi

.....

KI: " Saya sangat cemas tentang wawancara kerja yang akan Saya hadapi esok"

KO:"Saya sangat mengerti perasaan Anda, terkadang menghadapi wawancara terkadang menegangkan, Saya juga pernah disituasi demikian,

KI: " Benarkah? Bagaimana anda mengatasinya?"

KO:" Salah satu yang saya lakukan adalah memahami bidang yang akan Saya masuki, kemudian berdiskusi dengan orang-orang yang terlibat dibidang tersebut, sehingga dengan informasi yang Saya miliki membantu saat proses wawancara

KI: " Kedengarannya menarik, saya akan mencobanya

G. Teknik Pemberian Nasehat

1. Pengertian Teknik Pemberian Nasehat

Salah satu teknik konseling yang dapat memberikan keyakinan dan bisa mendorong klien jika klien mendengar dari konselor nya bahwa konselornya juga pernah mengalami masalah yang sama dan ternyata konselornya berhasil mengatasi,cara mengatasi masalah yang diberikan konselor adalah cara-cara yang relevan dengan masalah yang dialami oleh klien. Konselor memberikan Nasehat kepada klien dalam proses konseling sehubungan dengan permasalahan yang sama dengan klien (pengalaman konselor)

2. Tujuan Teknik Pemberian Nasehat

Tujuan teknik pemberian Nasehat

- Agar klien termotivasi terhadap contoh tersebut
- Agar dapat merubah diri klien

3. Penerapan Teknik Pemberian Nasehat

Perlu diingat dan disadari oleh konselor bahwa nasehat yang diberikan ditinjau dari isi hendaknya mengandung tiga unsur ketepatan, yaitu tepat isi, tepat cara, dan tepat waktu pemberiannya. Dengan pemberian nasehat diharapkan klien merasa lebih “pasti” untuk mengambil keputusan tertentu atau memilih cara tertentu. Hal ini sering membuat klien termotivasi dan lebih jelas berusaha dalam mengatasi masalahnya. Di samping itu, klien juga lebih siap menerima konsekuensi dari keputusan yang diambilnya.

Hal yang perlu dipertimbangkan dalam pemberian Nasehat

- a. Diminta oleh klien secara langsung/tidak
- b. Sesuai dengan permasalahan yang dialami klien dan harus normatif.
- c. Dikemukakan dalam kalimat jelas, tepat dan positif.
- d. Pemberian Nasehat oleh Konselor tidak bermaksud menyombongkan diri.

4. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Teknik Pemberian Nasehat

Contoh-Nasehat dapat mengalihkan perhatian dari klien dan memperlemah kedudukan klien sebagai titik pusat dalam hubungan konseling. Dalam contoh di bawah ini, konselor menggunakan Nasehat secara singkat dan baik, dan kemudian segera mengalihkan pembicaraan kembali kepada klien (Munro, dkk. 1983: 74):

Klien: “saya tidak berani menghadapi kelompok, saya menjadi gugup dan lupa apa yang akan saya katakan”.

Konselor: “Ya, saya memahami perasaan itu. Saya juga pernah takut menghadapi kelompok, dan hampir saja hal itu membuat saya gagal menjadi guru, tetapi saya yakin bahwa apabila kita mencoba menggarap masalah itu, kamu akan berhasil mengatasi rasa takut itu”.

Menurut Munro, dkk (1983: 72) nasehat hanya diberikan bila diminta, dan bila melalui usaha mendengarkan yang baik sehingga konselor benar-benar telah memahami keadaan klien. Apabila nasehat diberikan, konselor hendaklah menyatakan semua alasan mengapa dia merasa sesuatu pilihan tertentu adalah lebih baik bagi klien daripada pilihan-pilihan yang lain. Dengan pemberian nasehat yang berarti melihat hal-hal dari “arah baru” ini sekurang-kurangnya dapat memberi klien balikan (umpan balik) tentang dirinya sendiri. Perhatikan contoh di bawah ini:

Klien “walaupun semuanya sudah kita bicarakan, saya tidak dapat memutuskan mana yang akan saya ambil. Biologi atau Kesenian.

Konselor: “Ya: mengapa kamu tidak mencoba mengambil kesenian saja. Kamu mengambil dua mata pelajaran dalam kelompok IPA dalam tahun ini, kamu mengatakan ingin

mempelajari bidang-bidang lain dan di samping itu kamu juga menyukai guru kesenian”.

Menurut Tohirin (2011:343) hal yang harus diperhatikan dalam pemberian nasehat adalah aspek kemandirian dalam konseling. Para penganut teori Client Centered menyatakan bahwa apabila klien masih dinasihati berarti klien belum mandiri. Dengan perkataan lain, pemberian nasehat tidak sesuai dengan hakikat kemandirian dalam konseling. Jalan tengah yang ditawarkan adalah dalam pemberian nasehat harus tetap dijaga agar tujuan konseling, yakni memandirikan klien tetap tercapai.

H. Teknik Kursi Kosong

1. Pengertian Teknik Kursi Kosong

Teknik Kursi Kosong dalam konseling adalah sebuah metode atau pendekatan yang digunakan oleh konselor untuk membantu klien menjalin dialog atau berinteraksi dengan seseorang atau sesuatu yang penting dalam hidup mereka, meskipun orang atau objek tersebut tidak hadir secara fisik. Teknik ini sering digunakan dalam terapi Gestalt, yang merupakan salah satu aliran terapi psikologi.

2. Tujuan Teknik Kursi Kosong

Terdapat beberapa tujuan dalam menerapkan Teknik kursi kosong terhadap konseli:

- a. Membantu konseli mengatasi konflik antar orang
- b. Membantu konseli memahami diri dan mengetahui bagaimana berkomunikasi yang efektif
- c. Membantu konseli lebih memahami bagaimana merespon dengan tepat terhadap situasi atau konflik yang dialami
- d. Membantu konseli mengatasi konflik psikologis yang dimiliki dengan orang lain melalui bantuan media kursi
- e. Membantu konseli meningkatkan hubungan intrapersonal yang lebih efektif dengan orang lain

3. Penggunaan Teknik Kursi Kosong

Dalam Teknik Kursi Kosong, klien diminta untuk membayangkan atau "menghidupkan kembali" orang atau objek yang relevan dalam pikirannya dan berbicara dengan mereka seolah-olah mereka hadir di kursi kosong yang ada di ruangan. Tujuan utama dari teknik ini adalah memungkinkan klien untuk secara langsung mengekspresikan perasaan, pemikiran, atau konflik yang mungkin mereka miliki terhadap orang atau objek tersebut. Ini dapat membantu klien memahami perasaan

mereka dengan lebih baik, mengatasi konflik internal, dan mencari pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan mereka dengan orang atau objek tersebut.

Contoh penggunaan Teknik Kursi Kosong mungkin mencakup situasi di mana klien memiliki konflik dengan seseorang yang sudah meninggal, merasa terganggu oleh kenangan dari masa lalu, atau memiliki perasaan yang rumit terhadap orang yang masih hidup. Dengan berinteraksi dengan kursi kosong yang mewakili orang atau objek tersebut, klien memiliki kesempatan untuk berbicara, mendengarkan, dan memproses perasaan mereka dengan lebih baik.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan konselor sebelum menggunakan Teknik kursi kosong:

1. Permasalahan konseli terkait hubungan antara orang
2. Konselor terampil menerapkan Teknik kursi kosong
3. Konselor mesti memiliki keterampilan mendengar yang aktif
4. Konselor terampil dalam berkomunikasi dan menganalisisnya
5. Konselor terampil dalam bertanya yang efektif

Adapun Langkah-langkah dalam mempraktikkan Teknik kusi kosong sebagai berikut:

1. Konselor menyediakan sebuah kursi kosong
2. Konselor menjelaskan bagaimana tata caranya atau apa yang akan klien lakukan
3. Konselor memberi kesempatan pada klien untuk bertanya
4. Konselor meminta klien untuk menghadap ke kursi
5. Meminta klien membayangkan lawan bicaranya
6. Meminta klien mulai berbicara
7. Konselor dan klien menganalisis pembicaraan tersebut
8. Diadakan perbaikan yang berulang-ulang hingga klien merasa sanggup dan melakukannya

I. Teknik Asertive Training

1. Pengertian Teknik Asertive Training

Sumber teori utama yang mendukung Teknik Asertive Training berasal dari terapi kognitif-perilaku dan psikologi sosial. Terapi kognitif-perilaku mengemukakan bahwa keterampilan asertif dapat diajarkan dan diperkuat melalui pelatihan, dan perubahan sikap dan perilaku dapat dicapai melalui latihan yang sistematis. Teori ini menekankan pentingnya pengenalan dan perubahan pola pikir yang tidak sehat yang mungkin menghambat perilaku asertif.

Selain itu, konsep asertivitas dan Teknik Asertive Training juga terkait dengan teori psikologi sosial tentang komunikasi interpersonal, perasaan diri, serta dinamika kekuasaan dalam hubungan antarpribadi. Banyak ahli dalam bidang konseling dan psikologi telah menyumbangkan pengetahuan mereka untuk mengembangkan dan menyempurnakan Teknik Asertive Training sebagai alat yang efektif dalam membantu individu meningkatkan keterampilan komunikasi mereka dan mencapai hubungan interpersonal yang lebih sehat.

Teknik assertive training adalah suatu metode pelatihan atau pendekatan dalam konseling yang bertujuan untuk mengajarkan individu bagaimana menjadi lebih asertif dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Asertif adalah sikap dan perilaku yang seimbang antara perilaku pasif (terlalu tunduk) dan perilaku agresif (terlalu mendominasi). Teknik ini membantu individu untuk menyatakan kebutuhan, keinginan, pendapat, dan perasaan mereka dengan jelas, tegas, dan hormat terhadap hak dan perasaan orang lain.

2. Tujuan Teknik Asertive Training

Tujuan utama dari Teknik Asertive Training dalam proses konseling adalah membantu klien mengembangkan keterampilan asertif yang lebih baik dan menghasilkan perubahan positif dalam cara mereka berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Tujuan khususnya meliputi:

1. Membantu konseli meningkatkan kemampuan komunikasi yang jelas dan tegas serta terbuka
2. Membantu konseli menyatakan kebutuhan dan keinginannya pada orang lain
3. Membantu konseli lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain
4. Membantu konseli menghindari perilaku pasif yang terlalu tunduk dan patuh
5. Membantu konseli mengurangi stress dan frustrasi karena ketidak mampuan dalam mengekspresikan diri

3. Penggunaan Teknik Asertive Training

Sebelum konselor menggunakan Teknik assertive training ada beberapa hal yang perlu diperhatikan di antaranya:

- a. Konselor telah mendalami permasalahan konseli
- b. Konselor memahami komunikasi yang efektif
- c. Konseli bersedia dan siap untuk lebih mendalami kondisi diri
- d. Konselor mampu menciptakan kondisi yang aman dan nyaman bagi konseli
- e. Konselor bersikap empatik dan memahami perasaan konseli dan membantu konseli merasa didengar

4. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Asertive Training

Contoh:

Ki: Gimana ya Pak saya sulit menolak ajakan teman untuk nongkrong padahal saya ingin mengerjakan tugas

Ko: Apa kendala Anda akan hal itu?

Ki: Saya takut Pak nanti teman-teman saya menjauhi saya

Ko: Lalu, jika Anda mengikuti ajakan itu bagaimana?

Ki: Ya tugas-tugas Saya tidak selesai Pak, karena sepulang dari bermain saya capek

Ko: Lalu, apa rencana Anda kedepannya?

Ki: Lain kali jika saya masih diajak saya akan mengatakan “maaf teman, kali ini saya tidakbisa ikut kalian, ada tugas yang mesti saya selesaikan saat ini”

Ko: Itu keputusan yang tepat

J. Teknik *Transference*

1. Pengertian Teknik *Transference*

Transference adalah sebuah fenomena dimana klien mengalihkan atau mengaitkan perasaan atau sikap kepada konselor menurut cara yang pernah klien arahkan kepada orang berarti (*significant others*), misalnya orang tua atau orang yang pernah menguasai dan mendominasinya pada masa lalu (Mappiare, 2006). Istilah pemindahan (*transference*) dalam pengertian yang luas menurut Brammer dan Shostromm (1982) menunjukkan penyataan perasaan klien terhadap konselor, apakah berupa reaksi rasional kepada kepribadian konselor atau proyeksi yang tidak sadar dari sikap-sikap dan stereotipe sebelumnya. Menurut Winkel (2010), *transference* adalah pelimpahan perasaan-perasaan dan harapan-harapan tertentu dari konseli terhadap konselor. Istilah *transference* berasal dari Sigmund Freud. Pertama kali gejala *transference* ditemukan Freud pada pekerjaan klinisnya di mana konselinya memiliki perasaan dan fantasi yang kuat terhadap terapisnya yang sebenarnya tidak berbasis realitas.

2. Tujuan Teknik *Transference*

Pemindahan dapat bersifat positif yaitu bila klien memproyeksikan perasaannya afeksinya (misalnya : cinta, hormat, menghargai) atau ketergantungannya kepada konselor. Bersifat negatif yaitu bila klien memproyeksikan perasaan kebencian dan agresinya kepada konselor. Fungsi terapeutik pemindahan dalam konseling adalah :

1. Dapat membangun hubungan yang baik,

2. Meningkatkan kepercayaan,
3. Memungkinkan klien memperoleh gambaran perasaan melalui penafsiran perasaannya.

3. Penggunaan Teknik Transference

Grant & Crawley (2002) mensarikan pendapat para ahli mengenai cara-cara konseli mengkomunikasikan *transference* terhadap konselor. Menurut mereka ada empat cara yaitu :

1. Konseli melakukan *transference* secara langsung dengan cara mengungkapkan perasaan atau harapan-harapannya kepada konselor. Misalnya, konseli wanita berkata kepada konselornya bahwa dia mengagumi sikap kebapakan konselor yang mengingatkan dia pada ayahnya. Atau contoh lain, seorang konseli laki-laki mengatakan bahwa dia senang ngobrol dengan konselor wanitanya yang sabar sekali mendengarkan “uneg-unegnya”, tidak seperti ibunya yang akan langsung mencelanya.
2. Konseli mengkomunikasikan *transference* secara simbolik, melalui cerita atau deskripsi terhadap peristiwa-peristiwa dalam hidupnya yang kadang-kadang tema ceritanya menggambarkan relasi *transference* dengan konselornya. Misalnya, seorang konseli putri menceritakan betapa sedihnya dia ditinggal sahabatnya yang harus pulang ke kota asalnya karena studinya telah selesai. Hal ini dia ungkapkan bersamaan dengan berakhirnya proses konseling. Sebenarnya dia merasa berat hati “berpisah” dengan konselornya. Namun, konselor meyakinkan dia bahwa dia sudah mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, mampu mandiri, tanpa perlu bantuan konselor. Dalam contoh ini secara simbolik, konseli mengungkapkan kesedihannya berpisah dengan konselor yang selama ini telah dijadikan tempat “bergantung”.
3. Konseli mengkomunikasikan *transference* secara imajinatif, melalui mimpi-mimpi dan fantasi. Konseli menceritakan mimpi-mimpinya atau fantasi-fantasinya yang secara simbolik merupakan representasi dari hubungannya dengan konselor. Contoh, seorang konseli putri yang bermimpi mendapat perlindungan dari seorang pria dengan ciri-ciri mirip dengan konselornya dan dia merasakan suatu kebahagiaan yang luar biasa.
4. Koseli mengkomunikasikan *transference* yang berciri *enactment*, yaitu konseli memainkan suatu peran tertentu di awal relasi konseling dengan konselornya. Contohnya, seorang konseli meminta konselor mengantarkan pulang setelah pertemuan konseling dan hal ini ditolak oleh konselornya. Konseli merasa ditolak oleh konselornya karena konselor tidak dapat berperan sebagai ibunya yang selalu mengantar dia ke

mana saja. Jadi, pada awal-awal konseling, konseli telah menempatkan konselornya sebagai orangtua, khususnya ibunya. Kemudian, dia merasa sangat kecewa atas reaksi konselornya itu.

Berikut beberapa pola Perilaku-perilaku konseli terhadap konselor (terapis) yang telah melakukan transference dengan tanda-tanda sebagai berikut : (Winkel & Hastuti, 2006)

1. Konseli sering mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat pribadi.
2. Setelah satu atau dua kali pertemuan, konseli sangat memuji pribadi dan pekerjaan konselor.
3. Konseli meminta konselor mengubah jadwal pertemuan agar sesuai dengan jadwal konseli. Jadi, konselor yang menyesuaikan diri dengan keadaan konseli.
4. Konseli membawakan hadiah untuk konselor.
5. Konseli secara berulang-ulang mengundang konselor untuk menghadiri acara-acara sosial dan merasa ditolak bila konselor menjelaskan tentang adanya pemisahan yang tegas antara pekerjaan profesional dan kehidupan sosial.
6. Konseli meminta konselor untuk memecahkan masalah konseli.
7. Konseli sering menanyakan sesuatu di luar keahlian konselor. Meskipun konselor telah menjelaskan bahwa hal-hal yang ditanyakan bukan keahlian, namun konseli terus menerus mengulangi pertanyaan tersebut.
8. Konseli sering mengatakan bahwa konselor mengingatkan dia pada seseorang.
9. Konseli mengalami kesulitan mengatur batas-batas fisik dan berusaha menyentuh konselor secara tidak tepat di setiap akhir pertemuan.
10. Konseli mengalami kesulitan mengakhiri pertemuan dan terus menerus berusaha mengajak konselor meneruskan percakapan.
11. Konseli menceritakan kepada konselor tentang detil-detil yang sangat pribadi (intim) dari kehidupan pribadinya.

Dalam psikoterapi perkembangan dan proses pemindahan dipandang sebagai bagian perubahan kepribadian dalam jangka panjang. Penyelesaian pemindahan perasaan dapat dicapai bila konselor menjaga sikap menerima dan memahami, dan juga diharapkan mampu melakukan counter transference agar proses konseling lebih objektif dan positif.

4. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Teknik Transference

Contoh Transference yang muncul dari konseli dan mesti di counter

Ki: "Saya Sangat senang dengan Bapak karena mau mendengarkan masalah dan keluhan Saya dengan Sabar tidak seperti orangtua Saya yang acuh Saja".

Ki: " Saya tidak suka cara Ibu yang selalu bertanya tentang apa yang Saya pikirkan, rasanya saya seperti diinterogasi, saat ini Saya tidak ingin bercerita dengan siapapun"

Contoh Transference yang difasilitasi konselor

Ki: "Buk saya sangat kecewa dengan perlakuan pacar saya, rasanya saya ingin mengatakan semua hal yang tidak saya sukai tentang sikap dan perilakunya yang memuakkan itu"

Ko: "Anda dapat melakukan hal itu sekarang ini juga jika Andamenginginkannya"

Ki: "Saya tidak berani,Buk,, andai saya bisa melakukannya saya sangat senang dan lega rasanya"

Ko: "Baiklah sekarang Anda bayangkan bahwa saya adalah pacar Anda dan Anda dapat mengungkapkan semua kekecewaan anda pada saya, bagaimana, bisa kita coba memulainya?"

Ki: "Baiklah buk....."

K. Teknik *Counter Transference*

1. Pengertian Teknik *Counter Transference*

Bila transference berupa pelimpahan perasaan dan harapan secara tidak disadari dan berlangsung secara spontan oleh konseli kepada konselor, maka sebaliknya pelimpahan perasaan dan harapan secara tidak disadari dan berlangsung secara spontan oleh konselor/terapis kepada konseli disebut counter transference. Menurut Mappiare, (2006) *Counter transference* atau perpindahan balik dari *transference* adalah reaksi emosional dan proyeksi konselor terhadap klien, baik yang disadari maupun tidak disadari. Secara umum pemindahan balik mengacu pada suatu kejadian dalam konseling dimana konselor memproyeksikan, menanggapi setara, perasaan-perasaan atau sikap klien berdasarkan pada pengalaman masa lalu atau hubungan konselor dengan orang lain.

Countertransference merupakan proyeksi berbagai pengalaman akan nilai-nilai dan emosi-emosi dalam diri konselor yang ditekan sehingga ketika ia memberi konseling berbagai pengalaman tersebut muncul kembali, terutama saat berhadapan dengan konseli yang mempunyai pengalaman yang mirip dengan dirinya. Akibatnya, proses konseling bisa menjadi pelimpahan perasaan konselor terhadap konseli secara intensif. Dalam tradisi psikoanalisa, diskusi tentang tema counter transference tidak banyak dibandingkan dengan *transference*. *Counter transference* adalah suatu gejala yang terjadi ketika ada perasaan yang tidak wajar dari pihak terapis terhadap konseli. Gejala itu tampak,misalnya, terapis kehilangan objektivitas di dalam relasi (Corey, 1991).

Definisi yang lain dikemukakan oleh Brammer dan Shostrom (1982) bahwa pemindahan balik merupakan reaksi emosional dan proyeksi konselor terhadap klien, baik yang disadari maupun tidak disadari. Pemindahan balik ini dapat timbul karena bersumber dari kecemasan. Pola kecemasan konselor dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu :

1. Masalah pribadi yang tak terpecahkan,
2. Tekanan situasional, dan
3. Komunikasi perasaan klien pada konselor .

2. Tujuan Teknik *Counter Transference*

Teknik counter transference sangat dibutuhkan dalam proses konseling, dimana Ketika tanpa disadari konselor terjadi perasaan tidak wajar atau pemutar balikan perasaan antara konselor dan konseli maka perlu dilakukan counter transference untuk membantu keefektifan dan keobjektifan konselor dalam proses konseling

3. Penggunaan Teknik *Counter Transference*

Konselor dapat mengatasi perasaan pemindahan balik ini dengan cara :

- a. Membatasi sumber perasaan pemindahan balik,
- b. Meminta bantuan kepada ahli lain.
- c. Mendiskusikan dengan klien,
- d. Menyadari diri sendiri

Dalam setting konseling, Benyamin (Winkel & Hastuti, 2006) menemukan *counter transference* menggejala dalam perilaku-perilaku konseli terhadap konselor (terapis) dengan tanda-tanda sebagai berikut:

1. Konselor merasa sangat tertarik terhadap konseli.
2. Konselor jatuh cinta kepada konseli yang berlainan jenis.
3. Konselor merasa benci kepada konseli.
4. Konselor merasa marah kepada konseli.
5. Konselor merasa gelisah karena konseli menyinggung suatu hal yang bagi dirinya sendiri merupakan persoalan.
6. Konselor mengharapkan konseli tertentu sering menghubunginya karena konselor mendapat kepuasan pribadi dari pertemuan dengan konselinya.
7. Konselor mengharapkan konseli menerima semua nasihatnya karena konselor cenderung ingin menguasai orang.
8. Konselor mengharapkan konseli cepat menunjukkan tanda-tanda kemajuan selama proses konseling dan konselor merasa cemas bila tanda kemajuan belum tampak.

Menurut Sri Hastuti, (2010) Tanda-tanda perasaan counter transference (pemindah balik), antara lain:

1. Tidak Memperhatikan pertanyaan klien dengan jelas
2. Menolak kehadiran kecemasan
3. Menjadi simpatik dan empatik berlebihan
4. Mengabaikan perasaan klien
5. Tidak mampu mengidentifikasi perasaan klien
6. Membuka kecenderungan berargumentasi dengan klien
7. Kepedulian yang berlebihan
8. Bekerja terlalu keras dan melelahkan
9. Perasaan terpaksa dan kewajiban terhadap klien
10. Perasaan menilai klien baik atau tidak baik

4. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Teknik *Counter Transference*

Contoh I:

Ki:” Buk..terima kasih ibuk telah mau mendengarkan permasalahan dan keluhan kesah saya, rasanya ibuk seperti mama saya saja”.

Ko:’ anda berfikir begitu (tersenyum). Baik disini saya konselor anda..

Contoh II:

Ki:” Pak, saya sulit sekali menghadap dosen pembimbing saya, saya orangnya penakut dan tidak banyak bicara, sepertinya dosen saya tidak menyukai hal itu, kondisi ini membuat saya sulit berkomunikasi dengan beliau”.

Ko:’(Ko teringat anaknya yang juga sedang menyelesaikan tugas akhir) dan Ko mesti melakukan *counter transference* dengan menghentikan pikiran tersebut.

L. Teknik Sensitisasi

1. Pengertian Teknik Sensitisasi

Sensitisasi berasal dari kata sensitif adalah peka terhadap suatu rangsangan. Teknik sensitisasi adalah teknik yang digunakan terhadap klien kurang sensitif terhadap sesuatu, sehingga dilatih untuk lebih sensitif lagi. Teknik ini digunakan dengan tujuan dapat merubah tingkah laku melalui perpaduan teknik memikirkan sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu. Dalam hal ini konselor berusaha memberikan “suntikan” bagi klien untuk menanggulangi ketakutan ataupun kebimbangan yang mendalam dalam suasana tertentu. Konselor menggunakan teknik ini dengan memanfaatkan ketenangan jasmaniah klien untuk melawan ketegangan jasmaniah yang timbul bila klien berada pada suasana yang menakutkan atau menegangkan.

Adapun tujuan dari teknik sensitisasi ini adalah sebagai berikut:

1. Agar klien lebih peka / sensitif terhadap hal yang dirasakan klien bahwa ia kurang peka/sensitif.
2. Agar klien lebih KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan kondisi dirinya.
3. Agar klien lebih dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.

2. Tujuan Teknik Sensitisasi

Tujuan pendekatan ini dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik diantaranya:

- a. Memikirkan sesuatu
- b. Menenangkan diri
- c. Membayangkan sesuatu
- d. Hingga akhirnya dapat mengurangi ketakutan atau kebimbangan yang mendalam suasana tertentu.

3. Penggunaan Teknik Sensitisasi

Adapun langkah-langkah dari teknik sensitisasi yang dapat dilakukan oleh konselor dan klien adalah:

- a. Klien mengetahui kondisi yang rasa kurang sensitif.
- b. Konselor mengurutkan kondisi yang dapat membuat klien lebih sensitif atau mulai dari yang tertinggi hingga terendah.
- c. Konselor membahas bersama klien satu persatu.

1. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Teknik Sensitisasi

Tujuan

- Agar klien lebih peka/ sensitif terhadap hal yang dirasa klien ia kurang peka/ sensitif
- Agar klien lebih kes dengan kondisi dirinya
- Agar klien lebih dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan

Contoh kasus

- Klien yang sulit menampilkan emosi bahagia/ sedih
- Klien yang bersikap dingin terhadap lawan jenis

Langkah-langkah

- Klien mengetahui kondisi yang ia rasa kurang sensitif
- Konselor mengurutkan kondisi-kondisi yang dapat membuat klien lebih sensitif lagi dari yang rendah hingga yang tinggi
- Konselor membahas bersama klien satu persatu

M. Teknik Disensitisasi

1. Pengertian Teknik Disensitisasi

Desentisisasi adalah salah satu tehnik yang paling luas digunakan dalam terapi

tingkah laku. Desentisisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu. Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap (Marfiati, 2009).

2. Tujuan Teknik Desensitisasi

Chaplin (1975) menyatakan bahwa desensitisasi adalah pengurangan sensitifitas yang berkaitan dengan kelainan pribadi atau masalah sosial selain melalui prosedur konseling. Hal ini sejalan dengan pendapat Munro, dkk (1979) menyatakan bahwa desensitisasi adalah pendekatan yang dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, menenangkan diri, dan membayangkan sesuatu dalam hal ini konselor memberikan suntikan untuk mengulangi ketakutan atau kebingungan yang mendalam dalam suasana tertentu.

Disentisasi yaitu suatu cara untuk mengurangi rasa takut atau cemas seorang anak dengan jalan memberikan rangsangan yang membuatnya takut atau cemas sedikit demi sedikit rangsangan tersebut diberikan terus, sampai anak tidak takut atau cemas lagi (Dalimunthe, 2009).

Prosedur treatment ini dilandasi oleh prinsip belajar counter conditioning, yaitu respon yang tidak diinginkan digantikan dengan tingkah laku yang diinginkan sebagai hasil latihan yang berulang-ulang. Teknis desentisasi ini sangat efektif untuk menghilangkan rasa takut atau fobia. Prinsip macam terapi ini adalah memasukan suatu respon yang bertentangan dengan kecemasan yaitu reaksi. Menurut Purnama (2008), Prosedur treatment ini adalah :

1. Pertama-tama subyek dilatih untuk relaksasi dalam, salah satu caranya misalnya secara progresif merelaksasi berbagai otot, mulai dari otot kaki, pergelangan kaki, kemudian keseluruhan tubuh, leher dan wajah.
2. Pada tahap selanjutnya ahli terapi membentuk hirarki situasi yang menimbulkan kecemasan pada subyek dari situasi yang menghasilkan kecemasan paling kecil sampai situasi yang paling menakutkan.
3. Setelah itu subyek diminta rileks sambil mengalami atau membayangkan tiap situasi dalam hirarki yang dimulai dari yang paling kecil menimbulkan kecemasan.

3. Penggunaan Teknik Desensitisasi

Untuk lebih lengkapnya, berikut Langkah-Langkah Pelaksanaan Desensitisasi:

1. Menjelaskan apa dan mengapa teknik desensitisasi diberikan pada klien, dengan

maksud agar klien yakin teknik ini dapat membantu menghilangkan ketakutannya.

2. Melakukan latihan penenangan agar klien benar-benar dalam kondisi rileks.
3. Konselor menganalisis kejadian-kejadian yang bersangkutan paut dengan keadaan yang menjadikan klien terlalu sensitif terhadap sesuatu, kemudian konselor melakukan hal-hal sebagai berikut:
 - a. Konselor membantu menulis beberapa macam kalimat berkenaan dengan rasa takut klien pada sesuatu dalam bentuk daftar.
 - b. Menyusun dan melengkapi daftar tersebut bersama klien.
 - c. Membantu klien mengurut jenjangkan daftar tersebut dari yang paling kurang ditakuti sampai kepada yang sangat ditakuti.
4. Menyelenggarakan desensitisasi dengan cara sebagai berikut:
 - a. Klien disuruh duduk dengan rileks.
 - b. Klien diminta memejamkan mata.
 - c. Klien mengikuti instruksi-instruksi konselor.
5. Melakukan evaluasi, untuk mengetahui apakah klien benar-benar sudah dapat mengikuti latihan untuk urut jenjang berikutnya
6. Tindak lanjut:

Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengulangi kembali urut jenjang sama bila klien masih takut atau dapat melanjutkan ke urut jenjang berikutnya.

4. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Teknik Disensitisasi

Contoh kasus

- Mengurangi kemarahan
- Menambah rasa toleransi
- Kecemasan berbicara
- Kasus-kasus phobia
(takut darah, ketinggian, di tempat gelap, kritikan, penolakan)
- Jenis Disensitisasi
 - Desensitisasi “in vivo” (langsung) terhadap klien secara perorangan, dilakukan secara terbimbing oleh konselor
 - Desensitisasi yang dilaksanakan secara kelompok
 - Desensitisasi yang dilaksanakan sendiri oleh klien (dengan menggunakan instruksitertulis, *audio tape*)

Langkah Disensitisasi

1. Klien merasa takut terhadap satu hal tertentu seperti takut ketinggian, takut thp binatang melata dll
2. Klien diberi penjelasan bahwa melalui teknik disensitisasi ketakutannya dapat diatasi, dan klien terlebih dahulu diberi pemahaman bahwa ketakutan itu merupakan proses belajar dan cara menghilangkannyapun melalui proses belajar
3. Klien berada pada posisi yang tenang dan nyaman

4. Konselor dan klien bersama menyusun suatu daftar kejadian-kejadian yang berhubungan dengan ketakutan klien selanjutnya diurutkan mulai dari yang kurang menakutkan hingga yang paling menakutkan
5. Saat memulai yakinkan klien dalam kondisi yang tenang
6. Klien diminta memejamkan mata
7. Klien diminta memberikan isyarat (mengangkat tangan) sebagai informasi klien telah siap memulai teknik disensitisasi
8. Satu persatu konselor memulai membacakan daftar yang telah diurutkan bersama, mulai dari yang pertama sebagai pernyataan yang dirasa klien sangat tidak menakutkan setelah membacakan satu pernyataan konselor menyampaikan pada klien (tetap tenang) saat klien menyadari bahwa ia benar-benar tenang klien boleh memberi isyarat dan konselor melanjutkan pernyataan pada nomor selanjutnya
9. Begitu seterusnya

N. Teknik Rileksasi

1. Pengertian Teknik Rileksasi

Latihan penenangan (Relaksasi) adalah suatu keterampilan yang berguna secara khusus untuk keperluan pengendalian diri. Relaksasi ini mempunyai keuntungan berupa mudah diajarkan dan dipelajari, kemudian mudah digunakan secara luas dalam berbagai suasana kehidupan nyata. Peneanan juga berguna sebagai penunjang bagi keterampilan-keterampilan konselor lainnya. Peneanan digunakan dalam membantu individu mengurangi ketegangan fisik dan psikis dengan melatih klien melakukan rileksasi dan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi masalah atau suasana khusus yang menegangkan, seperti menghadapi ujian nasional. Latihan ini juga dapat digunakan setelah seseorang mengalami sesuatu keadaan yang mengecewakan atau keletihan jasmani.

Tingkat penenangan tertentu dapat dicapai diri hanya sekedar menghilangkan ketegangan otot sampai tercapainya sesuatu keadaan yang benar-benar istirahat yang mirip dengan tidur, bahkan kadang-kadang sampai dengan mirip tidur.

Ada beberapa pengertian mengenai relaksasi dari beberapa ahli, yaitu:

1. Releksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks (Suryani, 2000).
2. Relaksasi merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa (Wiramihardja, 2006).
3. Relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan.
4. Relaksasi dapat memutuskan pikiran-pikiran negatif yang menyertai kecemasan (Greenberg, 2000).

5. Relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Atau relaksasi merupakan suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat (Chaplin, 1975).

2. Tujuan Teknik Rileksasi

Ada beberapa tujuan dari penggunaan teknik releksasi menurut Burn (Beech dkk, 1982) melaporkan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan releksasi yaitu

- 1) Releksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress.
- 2) Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, atau di obati dengan relaksasi.
- 3) Mengurangi tingkat kecemasan.
- 4) Mengurangi kemungkinan gannguan yang berhubungan dengan stress dan mengontrol anticipatory anxienty sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan seperti pada pertemuan penting, wawancara tau sebagainya.
- 5) Penelitian menunjukkan bahwa perilaku tertentu dapat lebih sering terjadi selama periode stress misalnya naiknya jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alcohol, pemakain obat-obatan dan makanan yang berlebih-lebihan.
- 6) Kelelahan, aktivitas mental atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi dengan menggunakan keterampilan relaksasi.
- 7) Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil dari relaksasi sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan keterampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
- 8) Meningkatkan hubungan antar personal.
- 9) Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dalam operasi seperti mengurangi kecemasan .
- 10)Mengurangi hiperaktif pada anak-anak, dapat mengontrol gagap, mengurangi merokok, mengurangi phobia, dan mengurangi rasa sakit sewaktu gangguan pada saat menstruasi serta dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan.
- 11)Mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah
- 12)Mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa
- 13)Mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak.

Ada beberapa manfaat dari penggunaan teknik relaksasi, menurut Welker,dkk. (Karyono,1994) Penggunaan teknik relaksasi memiliki beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan ketenangan batin bagi individu
2. Mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah.
3. Mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa.
4. Mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak.
5. Memberikan ketahanan yang lebih kuat terhadap penyakit

6. Kesehatan mental dan daya ingat menjadi lebih baik
7. Meningkatkan daya berfikir logis, kreativitas dan rasa optimis atau keyakinan
8. Meningkatkan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain
9. Bermanfaat untuk penderita neurosis ringan, insomnia, perasaan lelah dan tidak enak badan
10. Mengurangi hiperaktif pada anak-anak, dapat mengontrol gagap, mengurangi merokok, mengurangi phobia, dan mengurangi rasa sakit sewaktu gangguan pada saat menstruasi serta dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan.

3. Penggunaan Teknik Rileksasi

Lichstein (1988), mengemukakan jenis-jenis teknik relaksasi antara lain:

- a. Autogenic Training yaitu suatu prosedur relaksasi dengan membayangkan (imagery) sensasi-sensasi yang meyenangkan pada bagian-bagian tubuh seperti kepala, dada, lengan, punggung, ibu jari kaki atau tangan, pantan, pergelangan tangan. Sensasi-sensasi yang dibayangkan itu seperti rasa hangat, lemas atau rileks pada bagian tubuh tertentu, juga rasa lega karena nafas yang dalam dan pelan. Sensasi yang dirasakan ini diiringi dengan imajinasi yang meyenangkan misalnya tentang pemandangan yang indah, danau, yang tenang dan sebagainya.
- b. Progressive Training adalah prosedur teknik relaksasi dengan melatih otot-otot yang tegang agar lebih rileks, terasa lebih lemas dan tidak kaku. Efek yang diharapkan adalah proses neurologis akan berjalan dengan lebih baik. Karena ada beberapa pendapat yang melihat hubungan tegangan otot dengan kecemasan, maka dengan mengendurkan otot-otot yang tegang diharapkan tegangan emosi menurun dan demikian sebaliknya.
- c. Meditation adalah prosedur klasik relaksasi dengan melatih konsentrasi atau perhatian pada stimulus yang monoton dan berulang (memusatkan pikiran pada kata/frase tertentu sebagai focus perhatiannya), biasanya dilakukan dengan menutup mata sambil duduk, mengambil posisi yang pasif dan berkonsentrasi dengan pernafasan yang teratur dan dalam. Ketenangan diri dan perasaan dalam kesunyian yang tercipta pada waktu meditasi harus menyisakan suatu kesadaran diri yang tetap terjaga, meskipun nampaknya orang yang melakukan meditasi sedang berdiam diri/terlihat pasif dan tidak bereaksi terhadap lingkungannya.

Selain ketiga jenis di atas relaksasi juga dapat menggunakan media aroma, suara, cita rasa makanan, minuman, keindahan panorama alam dan air. Dalam menerapkan teknik relaksasi kita perlu mempertimbangkan beberapa persiapan yang harus diperhatikan seperti setting lingkungan yang tenang atau tidak mengganggu, pakaian yang longgar atau

tidak mengikat, perut yang tidak sedang kelaparan atau kekenyangan, serta tempat yang nyaman dan tepat untuk mengambil posisi tubuh. Bisa pula ditambahkan aromatherapy dan alunan musik klasik dalam pelaksanaan teknik relaksasi.

Untuk dapat melakukan teknik relaksasi secara efektif, konseli harus terlebih dahulu mengenal secara baik bagian-bagian dari tubuhnya. Tubuh adalah satu kesatuan system unik yang terdiri dari beberapa sub-sistem seperti system pencernaan, system pernafasan, system saraf, system rangka, dan sebagainya. Posisi atau postur untuk relaksasi bebas, dapat dengan duduk di lantai atau kursi, berdiri ataupun berbaring yang penting dapat membawa konseli ke keadaan rileks atau istirahat serta berguna untuk memperbaiki postur tubuh yang salah.

Persiapan-persiapan yang perlu dilakukan sebelum menerapkan teknik relaksasi antara lain:

1. Lingkungan Fisik

a. Kondisi Ruangan

Ruang yang digunakan untuk latihan relaksasi harus tenang, segar, nyaman, dan cukup penerangan sehingga memudahkan konseli untuk berkonsentrasi.

b. Kursi

Dalam relaksasi perlu digunakan kursi yang dapat memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh; seperti menggunakan kursi malas, sofa, kursi yang ada sandarannya atau mungkin dapat dilakukan dengan berbaring di tempat tidur.

c. Pakaian

Saat latihan relaksasi sebaiknya digunakan pakaian yang longgar dan hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi (kacamata, jam tangan, gelang, sepatu, ikat pingga) dilepas dulu.

2. Lingkungan yang ada dalam diri konseli, individu harus mengetahui bahwa:

- a. Latihan relaksasi merupakan suatu ketrampilan yang perlu dipelajari dalam waktu yang relatif lama dan individu harus disiplin serta teratur dalam melaksanakannya.
- b. Selama frase permulaan latihan relaksasi dapat dilakukan paling sedikit 30 menit setiap hari, selama frase tengah dan lanjut dapat dilakukan selama 15-20 menit, dua atau tiga kali dalam seminggu. Jumlah sesion tergantung pada keadaan individu dan stress yang dialaminya.
- c. Ketika latihan relaksasi kita harus mengamati bahwa bermacam-macam kelompok otot secara sistematis tegang dan rileks.

- d. Dalam melakukan latihan relaksasi individu harus dapat membedakan perasaan tegang dan rileks pada otot-ototnya.
- e. Setelah suatu kelompok otot rileks penuh, bila individu mengalami ketidaknakanan, sebaiknya kelompok otot tersebut tidak digerakkan meskipun individu mungkin merasa bebas bergerak posisinya.
- f. Saat relaksasi mungkin individu mengalami perasaan yang tidak umum, misalnya gatal pada jari-jari, sensasi yang mengambang di udara, perasaan berat pada bagian-bagian badan, kontraksi otot yang tiba-tiba dan sebagainya, maka tidak perlu takut; karena sensasi ini merupakan petunjuk adanya relaksasi. Akan tetapi jika perasaan tersebut masih mengganggu proses relaksasi maka dapat diatasi dengan membuka mata, bernafas sedikit dalam dan pelan-pelan, mengkontraksikan seluruh badan kecuali relaksasi dapat diulangi lagi.
- g. Waktu relaksasi individu tidak perlu takut kehilangan kontrol karena ia tetap berada dalam kontrol yang dasar.
- h. Kemampuan untuk rileks dapat bervariasi dari hari ke hari.
- i. Relaksasi akan lebih efektif apabila dilakukan sebagai metode kontrol diri.

4. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Teknik Sensitisasi

Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam penerapan teknik relaksasi adalah:

- a. Rasional
- b. Instruksi tentang Pakaian
- c. Menciptakan Lingkungan yang Aman
- d. Konselor Memberi Contoh Latihan Relaksasi itu
- e. Intruksi-instruksi untuk Relaksasi
- f. Penilaian setelah Latihan
- g. Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut.

Prosedur umum pelaksanaan relaksasi:

- a. Klien dipersilahkan duduk atau tidur dalam keadaan santai
- b. Konselor menjelaskan penjelasan supaya klien mengikuti perintah atau intruksi konselor.
- c. Konselor memberikan intruksi dengan jelas dan nada suara menyejukkan.
- d. Waktu yang diberikan ± 30 menit.
- e. Persediaan untuk relaksasi.

Adapun pendapat Benson (Buchori, 2008: 10) Relaksasi adalah prosedur empat langkah yang melibatkan:

- a. Menemukan suasana lingkungan yang tenang.
- b. Mengendorkan otot-otot tubuh secara sadar.

- c. Selama sepuluh sampai dua puluh menit memusatkan diri pada perangkat mental.
- d. Menerima dengan sikap yang pasif terhadap pikiran-pikiran yang sedang bergolak.

O. Teknik Penyimpulan

1. Pengertian Teknik Penyimpulan

Teknik Penyimpulan dalam konseling merujuk pada kemampuan seorang konselor untuk merangkum, mengkompres, atau menyusun kembali informasi yang telah diberikan oleh klien selama sesi konseling. Tujuan utama dari teknik ini adalah untuk membantu konselor memahami dengan lebih baik apa yang dikomunikasikan oleh klien, memberikan umpan balik kepada klien, dan mengarahkan percakapan ke arah yang lebih terfokus dan produktif.

2. Tujuan Teknik Penyimpulan

Dengan menggunakan Teknik Penyimpulan, konselor dapat mencapai beberapa tujuan, diantaranya:

1. Konselor memiliki pemahaman yang baik terhadap masalah konseli
2. Sebagai umpan balik bagi konseli dan konseli merasa didengarkan
3. Mengarahkan percakapan yang lebih relevan dan produktif

3. Penerapan Teknik Penyimpulan

Sebelum melakukan Teknik penyimpulan konselor harus memperhatikan beberapa hal berikut ini:

- a. Konselor telah mendalami permasalahan klien
- b. Konselor mengikuti alur pembicaraan konseli
- c. Hindari penyimpulan yang berlebihan
- d. Konselor mesti mendengarkan dengan aktif
- e. Hindari penilaian dan interpretasi yang berlebihan

4. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Teknik Penyimpulan

Contoh teknik penyimpulan dalam konseling

.....

KO: "Jadi, jika saya mengerti dengan benar, Anda merasa sangat cemas tentang pekerjaan baru Anda dan merasa sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja yang baru." Dengan kata-kata ini, konselor merangkum dan memvalidasi perasaan klien, memastikan pemahaman yang tepat, dan membuka pintu untuk diskusi lebih lanjut tentang masalah tersebut.

P. Teknik Peneguhan Hasrat

1. Pengertian Teknik Peneguhan Hasrat

Peneguhan hasrat yang dimaksud adalah respon konselor yang memberikan keyakinan dan motivasi kepada klien tentang apa yang akan dilakukannya atau tentang apa yang sudah dilakukannya yang bernilai positif. Peneguhan hasrat dapat membangkitkan atau menumbuhkan rasa percaya diri klien, bahwa ternyata ide yang dia ungkapkan cukup bagus dan bernilai positif. Dengan peneguhan hasrat, klien semakin bersemangat untuk meneruskan pembicaraannya. Merasa berguna dan bermanfaat juga tumbuh dalam diri klien.

Keinginan klien untuk bersedia mengubah tingkah lakunya adalah salah satu faktor penting dalam konseling, yang paling penting ialah bila klien memilih dan menetapkan sendiri tujuan yang ingin dicapainya akan memungkinkan dia mau bekerja keras untuk mencapai tujuan tersebut. Bagi konselor yang telah mengembangkan hubungan kerja dengan klien tidak perlu merasa ragu-ragu memberikan saran-saran sebagai suatu usaha untuk meningkatkan cara berfikirnya. Dia harus memastikan bahwa dia berjanji dengan sungguh-sungguh kepada dirinya sendiri untuk mencapai tujuan diinginkannya, dan dengan demikian klien bersedia pula menerima tanggung jawab. Konselor hendaknya dapat menggunakan kesempatan untuk melakukan hal ini dengan sebaik-baiknya. Jika konselor menyianyiakan maka klien akan menimpakan kesalahan kepada konselor untuk setiap kegagalan yang terjadi. Konselor hendaklah memberikan perhatian sepenuhnya terhadap usaha peneguhan hasrat atau janji klien pada dirinya sendiri. Untuk itu sangat diperlukan adanya beberapa keterampilan dalam mengarahkan dan memberikan tanggapan.

2. Tujuan Teknik Peneguhan Hasrat

Tujuan dari Teknik Peneguhan Hasrat dalam konseling adalah untuk membantu klien mengidentifikasi, mengklarifikasi, dan mengaktifkan hasrat, minat, dan tujuan mereka dalam hidup. Teknik ini digunakan oleh seorang konselor untuk membantu klien mencapai pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan apa yang mereka inginkan dalam hidup mereka. Beberapa tujuan utama dari menggunakan Teknik Peneguhan Hasrat dalam konseling meliputi:

- a. Membantu konseli memahami diri
- b. Membantu konseli mengklasifikasikan tujuan jangka pendek terkait masalahnya
- c. Meningkatkan motivasi konseli mencapai tujuan dalam mengatasi masalahnya

3. Penerapan Teknik Peneguhan Hasrat/*Reinforcement*

Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan oleh konselor dalam memberikan teknik peneguhan hasrat dalam proses konseling, yaitu:

1. Konselor memberikan perhatian penuh kepada klien
2. Konselor mengatakan bahwa ia memberikan dukungan terhadap apa yang sudah menjadi keputusan klien
3. Konselor memberikan dukungan dengan kata-kata dalam meneguhkan hasrat klien. Seperti kata-kata: bagus, baik, tepat, benar atau anda dapat.....”
4. Diharapkan klien dapat membuat rencana yang akan dilakukannya
5. Konselor meyakinkan bahwa klien sanggup melakukan keputusan itu.

4. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Teknik Peneguhan Hasrat

Setelah klien berencana untuk melakukan sesuatu hal dalam proses mengatasi masalahnya kemudian konselor menerapkan Teknik peneguhan Hasrat seperti contoh pernyataan berikut:

Contoh:

Ko: “Bapak yakin anda sanggup...”

Ko: “Ibu percaya Anda bisa....

Ko: “Ibu rasa itu dapat anda lakukan...”

Q. Teknik Merumuskan Kontrak

1. Pengertian Teknik Merumuskan Kontrak

Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, (2011:172) menyatakan bahwa kontrak Perilaku (behavior contract) adalah mengatur kondisi konseli/klien menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli/klien dengan konselor. kontrak perilaku adalah suatu perjanjian antara konselor dan konseli yang bertujuan untuk merubah tingkah laku konseli.

2. Tujuan Teknik Merumuskan Kontrak

Menurut Lutfi Fauzan (Nurul, 2017:35) ada beberapa tujuan dari pemberian kontrak perilaku yaitu :

- a. Menghapus/menghilangkan tingkah laku yang maladaptif (masalah) untuk digantikan dengan tingkah laku yang baru yaitu tingkah laku adaptif yang diinginkan oleh klien
- b. Konselor dan klien bersama-sama (bekerja sama) merumuskan tujuan konseling yang ingin dicapai
- c. Memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan
- d. Meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisikondisi baru dalam belajar.

Adapun manfaat dari kontrak perilaku yaitu :

- a. Membantu individu untuk meningkatkan kedisiplinan dalam berperilaku
- b. Membantu individu untuk meningkatkan perilaku adaptif dan menekan perilaku yang maladaptif
- c. Memberi pengetahuan individu tentang perubahan tingkah laku
- d. Mengarah pada penghilangan ketidakpastian atau komunikasi yang jelas antara perilaku yang diinginkan dan penghargaan atau hukuman
- e. Para terapis menyukai kontrak perilaku, karena adanya kejelasan dan adanya catatan yang detail untuk memandu perilaku serta mengatasi salah paham yang mungkin timbul

3. Penerapan Teknik Merumuskan Kontrak

Rosemary A. Thompson (2003:230) Prinsip-prinsip dasar kontrak perilaku adalah sebagai berikut :

1) Contract Condition

Konselor dan konseli harus benar-benar memahami tentang target behavior yang dituju dan mampu mengerti serta menyusun kondisi/situasi yang diharapkan dapat terjadi sesuai dengan tujuan dan arah perubahan perilaku yang dituju oleh konseli. Dalam pembuatan kontrak perilaku, target behavior harus benar-benar dijabarkan secara spesifik, konkrit operasional, dan di analisis menggunakan konsep A-B-C (Anteseden- behaviorConsequence). Konselor dan konseli harus mampu mendeskripsikan secara spesifik perilaku yang menjadi target behaviornya, bagaimana antesedennya dan bagaimana consequensinya.

2) Contract Complition Criteria

Kriteria disini berarti tingkatan keberhasilan perilaku target yang dapat dilakukan oleh konseli, dapat pula diartikan sebagai kriteria sejauh mana konseli mampu memunculkan perilaku target. Hal ini terkait dengan pengukuran perilaku (durasi, frekuensi/interval, intensitas, latensi).

3) Reinforcers

Dalam kontrak harus juga terdapat penguatan/reward yang akan diperoleh apabila konseli mampu mencapai kriteria dalam bentuk kontrak perilaku. Reward yang diberikan sesuai dengan yang diminta konseli, atau sudah kesepakatan diawal pembuatan kontrak dengan alasan dan rasional yang jelas. Apabila perilaku target muncul harus segera diberikanpenguatan.

4) Review and Renegotiation

Dalam kontrak juga terdapat perkembangan perilaku yang dapat direview oleh

konseli. Seorang terapi/konselor mungkin melakukan review selama seminggu bersama konseli untuk membantunya memahami kemajuan dan evaluasi perkembangan perilakunya. Jika tidak ada perkembangan yang signifikan maka dapat menegosiasikan kembali kontrak dengan terapis/konselor.

5) Language and Signature

Kontrak sebaiknya ditulis dalam bahasa yang sederhana, jelas, dan dapat dipahami oleh konseli. Misalkan, istilah “Reinforcement” dapat diganti dengan istilah “Hadiah”.

4. Beberapa contoh situasi yang memerlukan Teknik Merumuskan Kontrak

Menurut Gantina Kumalasari, (2011:173) langkah-langkah yang harus dilakukan dalam pembuatan kontrak perilaku adalah :

- 1) Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan menggunakan analisis ABC
- 2) Tentukan data awal (baseline data) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak
- 3) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatan
- 4) Berikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai dengan jadwal kontrak
- 5) Berikan penguatan setiap tingkah laku yang ditampilkan menetap
- 6) Review dan Renegotiation kontrak yang dibuat apabila dalam pelaksanaannya terdapat hal-hal yang menghambat konseli.

Contoh:

Ko: “Kapan Anda akan menemui Saya kembali untuk membicarakan kemajuan atau perubahan yang Saudara alami?”

Ko: “ Bagaimana caranya agar Saya mengetahui perkembangan dari konseling hari ini?”Ko: “Hari apa? Dimana?kita akan mendiskusikan kemajuan konseling ini?”

BAB IV. Implikasi Teknik Khusus dan Permasalahan Klien

PRAKTIK 1

PETUNJUK

Dalam panduan praktik Teknik Khusus Konseling Perorangan ini dibahas tentang kegiatan praktik yang dilakukan mahasiswa meliputi tentang teknik-teknik khusus dalam konseling perorangan. Melalui kegiatan ini diharapkan calon guru BK atau konselor dapat menguasai keterampilan teknik khusus konseling perorangan yaitu: **Teknik Konfrontasi, Nasehat dan Nasehat**

Sebelum mengerjakan latihan diharapkan calon konselor menelaah terlebih dahulu penjelasan konsep dan contoh pengerjaan yang terdapat dalam panduan Implikasi Teknik Teknik Khusus Konseling Perorangan di bawah ini. Semoga pengalaman dalam mengerjakan latihan-latihan ini bermanfaat dalam mengembangkan profesi konseling. Selamat berlatih.

Panduan Implikasi Teknik Khusus

Praktik 1.

- a. Teknik Konfrontasi (*Confrontation*)
- b. Teknik Suasana Diam (*Silent Situation*)
- c. Teknik Alternatif (*Alternative*)

Prosedur kerja sebagaiberikut:

1. Perlengkapan:

- a. Lembar Pengamatan
- b. Ruang Konseling dan 2 buah kursi untuk berpraktik dan 1 orang sebagai pengamat

2. Langkah-langkah Kerja :

- a. Mahasiswa telah memahami konsep Teknik yang ada di ringkasan
- b. Mahasiswa dibagi berkelompok dengan jumlah 3 orang
- c. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berlatih menjadi konselor
- d. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berperan menjadi konselor, klien dan pengamat
- e. Masing-masing pasangan diinstruksikan untuk mempraktikkan berbagai jenis situasi yang memungkinkan munculnya Teknik konseling pada Praktik 1 secara bergantian.
- f. Setelah berlatih mahasiswa melanjutkan mengisi lembar Evaluasi

RINGKASAN

Teknik konfrontasi adalah suatu teknik yang menantang klien untuk melihat adanya inkonsistensi/ tidak konsisten antara perkataan dengan perbuatan, ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan

Tujuan teknik konfrontasi

1. Agar klien menyadari bahwa di dalam dirinya ada hal yang bertentangan (tidak konsisten)
2. Agar klien meninjau kembali apa yang dikatakan konselor dan memikirkannya kembali
3. Mendorong klien untuk mengadakan penelitian diri secara jujur
4. Meningkatkan potensi klien
5. Membawa klien kepada kesadaran adanya diskrepanasi (Kondisi pertentangan antara harapan dengan kondisi nyata di lingkungan)

Beberapa Situasi yang memerlukan teknik konfrontasi:

1. Klien menghindari problem utama yang tampak menyusahkannya

Contoh:

Ki: “Saya tidak akur dengan kakak laki-laki Saya, ia selalu tidak membuat saya nyaman tidak hanya itu di luar rumahpun saya senantiasa mengalami banyak hambatan baik dari ketidak nyamanan saya dengan udara yang akhir-akhir ini panas belum lagi tugas-tugas Saya yang menumpuk”.

Ko: “ Di awal Anda menyampaikan tidak akur dengan kakak laki-laki Anda, namun Anda juga menyampaikan banyak hal lain yang mengganggu, bagaimana



2. Klien tidak bisa menyadari perilakunya yang merugikan dirinya sendiri

Contoh:

Ki: "Setiap malam saya menghadiri kafe yang dikelola oleh teman saya, rasanya berada di sana sangat membuat saya semakin berarti apalagi dapat mendengarkan keluh kesahnya, meninggalkan kafe lebih awal apalagi sampai tidak datang, sangat berat, saya bisa dikatakan tidak setia kawan bagi saya melupakan asma yang saya alami akan lebih baik daripada diprotes teman sendiri".

Ko: "Anda menyatakan ingin berarti bagi teman Anda tapi Anda rela mengabaikan kesehatan Anda, bagaimana itu?"

3. Klien tidak bisa melihat konsekuensi-konsekuensi serius yang diakibatkan oleh perilakunya

Contoh:

Ki: " Saya jujur saja sama Bapak bahwa selama ini saya tidak pernah belajar, mengerjakan tugas, mengikuti les, namun saya memiliki inteligensi yang tinggi, bagaimana mungkin wali kelas memperingatkan bahwa saya akan tinggal kelas, rasanya tak masuk akal, paling bisa-bisanya Ibu itu saja menakuti saya.

Ko: "Anda tidak menghiraukan apa yang disampaikan wali kelas, namun kebiasaan Anda tidak mendukung kesuksesan Anda dalam belajar bagaimana itu?"

4. Klien membuat pernyataan-pernyataan yang saling bertentangan

Contoh:

Ki: "Buk, saya sayang dengan orangtua saya, selama ini apapun yang saya minta tidak pernah ditolak, selalu dipenuhi. Saya merasa bersyukur fasilitas apapun yang telah saya miliki tersebut dapat membantu saya memiliki banyak teman. Teman-teman menyenangkan saya dan selalu melibatkan saya dalam banyak kegiatan. Sayangnya orangtua tidak menyadari akan hal itu, padahal anaknya disenangi banyak orang namun masa karena bolos mengantar teman pulang kampung saya diomelin juga, orangtua macam apa itu, sedangkan teman yang lain ada yang dikucilkan, ini saya sudah disenangi teman-teman malah marah dan disuruh selektif dalam memilih teman lagi, bingung saya dengan orangtua seperti ini"

Ko: "Tadi Anda menyatakan sayang dengan orangtua Anda, namun barusan Anda juga menyesali memiliki orangtua, bagaimana itu?"

5. Klien secara berlebihan dan tidak pada tempatnya membatasi dirinya dengan hanya membicarakan masa lalu atau masa depannya dan tidak dapat focus pada masa kini.

Contoh:

Ki: "Saya bingung dengan keadaan nilai-nilai saya di kampus, dulu di sekolah saya termasuk siswa yang berprestasi, setiap kenaikan kelas Saya senantiasa memperoleh peringkat, setiap mengikuti perlombaan saya selalu membawa piala untuk sekolah. Rasanya dengan prestasi seperti itu saya akan menjadi orang sukses dan orang besar bahkan tidak mungkin rasanya cita-cita saya tidak akan tercapai".

Ko: " Tadi Anda menyatakan bahwa Anda resah dengan nilai yang anda peroleh di perkuliahan, namun Anda lebih banyak menyampaikan tentang prestasi dan cita-cita Anda bagaimana itu?"

6. Klien tidak bercerita tentang hal yang sama berulang-ulang

Contoh:

Ki: "Saya malu dengan apa yang telah diperbuatnya dengan saya, ia mempermalukan saya di depan junior saya. Bagaimana mungkin ia tega membuat saya malu begitu, apakah ia tidak pikirkan perasaan saya betapa malunya saya ketika semua adik-adik menertawakan Saya. Dia pikir caranya itu pantas sebagai seorang pendidik yang telah membuat malu siswanya. Rasanya saya tidak ada muka lagi di kelas itu, peristiwa itu benar-benar membuat Saya malu.

Ko: " Dari penjelasan Anda, saya mendengar Anda senantiasa mengungkapkan kata malu, sementara kejadian yang sebenarnya belum anda jelaskan pada saya, bagaimana itu?"

7. Perilaku nonverbal klien dengan perilaku verbal klien tidak sesuai dan ataupun sebaliknya

Contoh:

Ki: "bagi saya tidak masalah jika ia memperlakukan saya begitu" (disampaikan klien dengan wajah murung dan sikap tubuh lesu)

Ko: " Anda menyatakan tidak mempermasalahkan perlakuannya, namun saya perhatikan Anda murung, bagaimana itu?"

Ki: " Saya menyesal dengan apa yang telah Saya lakukan (Disampaikan dengan ekspresi datar dan wajah yang cerah)

Ko: " Saya perhatikan Anda bersikap biasa saja dengan apa yang telah terjadi, bagaimana itu?" (Disampaikan dengan nada datar)

Teknik Suasana Diam

adalah diamnya sejenak klien atau konselor dalam proses konseling dimana memberi kesempatan pada klien untuk memikirkan, merasakan, memahami, menghayati dan memproses suasana yang terjadi terutama dalam diri klien.

Makna Suasana Diam

- Penolakan atau kebingungan klien
- Klien/konselor telah mencapai akhir suatu ide kemudian ragu untuk menyatakan selanjutnya
- Kebingungan yang didorong oleh kecemasan/ kebencian
- Klien mengalami perasaan sakit dan tidak siap berbicara
- Klien sedang memikirkan apa yang dikatakannya (setelah teknik konfrontasi)
- Klien baru menyadari ekspresi emosional sebelumnya

Sumber Suasana Diam

Diam dari konselor

- Misalnya konselor merasa dirinya terlalu banyak bicara, kemudian berusaha memutuskan untuk mengurangi keaktifan tersebut.
- Atau ketika adanya suatu momentum pada klien yang sedang menuangkanemosinya atau sedang menyampaikan pikirannya

Diam dari Klien

- Setelah konfrontasi
- Setelah klien mengungkapkan masalahnya, kemudian klien berhenti bicara, pada saat diam klien diharapkan dapat mereorganisasi pikiran dan perasaannya
- Setelah istirahat klien dapat menyusun kembali kalimat yang akan dikemukakan untuk konseling selanjutnya



Teknik ajakan memikirkan sesuatu yang lain (Alternative) adalah Ajakan terhadap klien untuk memikirkan sesuatu yang lain, karena ditemukan adanya kebuntuan dalam konseling terhadap masalah klien, dimana keinginan ki terhadap sesuatu tidak memungkinkan untuk dicapai

Syarat menggunakan teknik memikirkan sesuatu yang lain

- Diberikan setelah melakukan pembahasan yang dalam
- Konselor memahami masalah klien
- Ditemukan adanya kebuntuan
- Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik

Contoh teknik memikirkan sesuatu yang lain atas inisiatif klien

.....

Ki: “Rasanya masalah ini sudah semakin rumit saja Buk, bagaimana mungkin saya menyelesaikan perkuliahan ini tanpa dana yang mencukupi, ditambah lagi orangtua telah berhenti bekerja karena sakit, adik-adikpun masih perlu biaya untuk sekolah, kakak sudah tidak dapat membantu sepenuhnya dikarenakan selain anak-anaknya juga sedang perlu banyak biaya, dana yang tadinya dialokasikan untuk biaya kuliah Saya, sekarang berganti untuk pengobatan Bapak. Apa sebaiknya saya cari kerja sampingan ya Buk, untuk membantu meringankan beban orangtua?”

Ko: “Anda berpikir begitu? Coba ceritakan lebih lanjut rencana Anda itu?”

Contoh memikirkan yang lain atas inisiatif Konselor

.....

Ki: “Rasanya masalah ini sudah semakin rumit saja Pak, bagaimana mungkin saya menyelesaikan perkuliahan ini tanpa dana yang mencukupi, ditambah lagi orangtua telah berhenti bekerja karena sakit, adik-adikpun masih perlu biaya untuk sekolah, kakak sudah tidak dapat membantu sepenuhnya dikarenakan selain anak-anaknya juga sedang perlu banyak biaya, dana yang tadinya dialokasikan untuk biaya kuliah Saya, sekarang berganti untuk pengobatan Bapak. Saya tidak tahu mesti bagaimana Pak?”.

Ko: “Pernahkah terpikir oleh Anda untuk kuliah sambil bekerja?”



**FORM PENGAMATAN DAN EVALUASI
IMPLIKASI TEKNIK KHUSUS PRAKTIK
1**

**NILAI A**

No	Jenis Teknik yang Dipraktikkan	PENILAIAN					Catatan Pengamatan
		STT	KT	C	T	ST	
1.	<i>T.CONFRONTATION</i>						
2.	<i>T.SILENT SITUATION</i>						
3.	<i>T.ALTERNATIVE</i>						
	NA= $N/15 \times 100 = \dots\dots\dots$						Paraf Pengamat (.....)

Kriteria Penilaian:

- | | | | |
|------------------------------------|-------------------------|-----|-------------|
| 1. Sangat Tidak Tepat Dipraktikkan | (0-20% Penerapannya) | STT | Dinilai (1) |
| 2. Kurang Tepat Dipraktikkan | (21-40% Penerapannya) | KT | Dinilai (2) |
| 3. Cukup Tepat Dipraktikkan | (41-60% Penerapannya) | CT | Dinilai (3) |
| 4. Tepat Dipraktikkan | (61-80% Penerapannya) | T | Dinilai (4) |
| 5. Sangat Tepat Dipraktikkan | (81-100% Penerapannya) | ST | Dinilai (5) |

NILAI B

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian Dosen					Ket
		5	4	3	2	1	
1	Empaty pada Klien						
2	Tanggung Jawab Sebagai KO						
	NB= $a+b/10 = \dots\dots\dots$						

Padang.....	NILAI AKHIR	CATATAN
Tim Dosen:	NA= $A+B/2 =$	

REFLEKSI KONSELOR

Latihan 1.1.a Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik konfrontasi!

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.1.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam mempraktikkan teknik konfrontasi ini? jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.1.c. Hal apakah yang akan terjadi jika konselor di awal proses konseling telah melakukan teknik konfrontasi? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.1.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik konfrontasi?

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.1. f Silahkan Saudara tuliskan beberapa teknik konfrontasi yang telah Saudara pahami dan praktikkan terhadap klien Saudara dengan berbagai jenis situasi yang mengharuskan digunakannya teknik konfrontasi!

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.2.a. Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik Pemberian contoh?

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.2.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam mempraktikan teknik Pemberian contoh ini? jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.2.c. Hal apakah yang akan saudara lakukan jika klien terlalu lama diam dalam proses konseling? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.2.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik Pemberian contoh?

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.2. e. Silahkan Saudara tuliskan beberapa jenis teknik Pemberian contoh yang telah Saudara pahami dan praktikkan terhadap klien Saudara dengan berbagai jenis situasi yang mengharuskan digunakannya teknik Pemberian contoh!

.....

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.3.a. Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik Nasehat ?

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.3.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam praktik teknik Nasehat ini? jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.3.c. Hal apakah yang akan terjadi jika konselor di awal proses konseling telah melakukan teknik Nasehat? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.3.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik Nasehat?

.....

.....

.....

.....

Latihan 1.3.e. Silahkan Saudara tuliskan beberapa jenis teknik Nasehat yang telah Saudara pahami dan praktikkan terhadap klien Saudara dengan berbagai jenis situasi yang mengharuskan digunakannya teknik konfrontasi

.....

.....

.....

.....

PETUNJUK

Dalam panduan praktik Teknik Khusus Konseling Perorangan ini dibahas tentang kegiatan praktik yang dilakukan mahasiswa meliputi tentang teknik-teknik khusus dalam konseling perorangan. Melalui kegiatan ini diharapkan calon guru BK atau konselor dapat menguasai keterampilan teknik khusus konseling perorangan yaitu: **Teknik Pemberian Informasi, Pemberian contoh, Nasehat dan Nasehat**

Sebelum mengerjakan latihan diharapkan calon konselor menelaah terlebih dahulu penjelasan konsep dan contoh pengerjaan yang terdapat dalam panduan Implikasi Teknik Teknik Khusus Konseling Perorangan di bawah ini. Semoga pengalaman dalam mengerjakan latihan-latihan ini bermanfaat dalam mengembangkan profesi konseling. Selamat berlatih.

Panduan Implikasi Teknik Khusus

Praktik 2.

- a. Teknik Pemberian Informasi
- b. Teknik Pemberian Contoh
- f. Teknik Pemberian Contoh Pribadi
- g. Teknik Pemberian Nasehat

Prosedur kerja sebagai berikut:

1. Perlengkapan:
 - a. Lembar Pengamatan
 - b. Ruangan Konseling dan 2 buah kursi untuk berpraktik dan 1 orang sebagai pengamat
2. Langkah-langkah Kerja :
 - a. Mahasiswa telah memahami konsep Teknik yang ada di Ringkasan
 - b. Mahasiswa dibagi berkelompok dengan jumlah 3 orang
 - c. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berlatih menjadi konselor
 - d. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berperan menjadi konselor, klien dan pengamat
 - e. Masing-masing pasangan diinstruksikan untuk mempraktikkan berbagai jenis situasi yang memungkinkan munculnya Teknik konseling pada Praktik 1 secara bergantian.
 - f. Setelah berlatih mahasiswa melanjutkan mengisi lembar Evaluasi

RINGKASAN

Teknik Pemberian Informasi dimana Konselor memberikan informasi atau keterangan-keterangan yang dibutuhkan oleh klien atau secara langsung berhubungan dengan masalah yang dihadapinya

Syarat memberikan informasi

- Diminta oleh klien dalam bentuk pernyataan/ pertanyaan
- Klien membutuhkan informasi tersebut
- Kelengkapan informasi yang diberikan
- Ketepatan dari informasi
- Dapat dijangkau oleh klien
- Diberikan dengan jelas, tepat dan sederhana

Pola Respon Konselor dalam Memberikan Informasi

1. Pola permintaan pribadi diri klien sendiri

“Hal itu tergantung

pada....Contoh:

Ki: “Menurut Bapak apakah saya akan berhasil menjalani perkuliahan ini?”
Ko: “Hal itu tergantung pada keseriusan Ananda dalam menjalaninya”

2. Pola permintaan informasi umum

Ki: “ Saya tidak tahu akan biaya yang mesti disiapkan oleh orangtua saya, apabila nanti setelah informasi kelulusan tersebut diumumkan”, apakah Ibu mengetahui biaya masuk di fakultas kedokteran tersebut?

Ko: “Untuk lebih jelasnya anda dapat menanyakan pada staf administrasi yang ada di kampus tersebut?”

3. Pola Permintaan Informasi Pribadi Konselor

Ki: “Apakah Bapak pernah mengecewakan seseorang yang sangat Bapak sayangi, Pak?”

Ko: “ Kalau pernah bagaimana?”, kalau tidak pernah bagaimana?”



Teknik Pemberian contoh adalah konselor pola perilaku tertentu yang baik untuk klien yang tidak mengetahui cara berperilaku pada situasi tertentu

Tujuan teknik pemberian informasi

- Membantu klien meningkatkan kemampuan dalam menampilkan perilaku yang diharapkan dalam situasi tertentu

Syarat Memberikan contoh:

- Ada tingkahlaku klien yang perlu dirubah
- Konselor memiliki tingkahlaku yang tepat
- Konselor terampil dalam memberikan contoh
- Konselor sanggup merubah tingkah laku klien tersebut
- Contohnya harus positif

Langkah-langkah Memberikan Contoh

- Minta klien menampilkan tingkahlakunya
- Konselor menunjukkan tingkahlaku yang tepat
- Pisahkan tingkahlaku yang perlu diamati diskusikan dan praktekkan
- Tunjukkan tingkahlaku yang tepat
- Minta klien melakukannya kembali
- Tingkahlaku yang sudah tepat diberi penguatan
- Lanjutkan melakukan latihan hingga klien mampu melakukannya

Jenis-jenis Modeling

Menurut Cormier dan cormier

1. M. Nyata/live model
2. M. Simbolis
3. M. Diri sendiri sebagai model
4. M. Partisipan
5. M. Tertutup
6. M. Kognitif



Teknik Pemberian Contoh Pribadi Konselor memberikan contoh pribadi kepada klien dalam proses konseling sehubungan dengan permasalahan yang sama dengan klien (pengalaman konselor)

Tujuan teknik pemberian contoh pribadi

- Agar klien termotivasi terhadap contoh tersebut
- Agar dapat merubah diri klien

Syarat pemberian contoh pribadi

- Diminta oleh klien secara langsung/tidak
- Sesuai dengan permasalahan yang dialami klien
- Dikemukakan dalam kalimat pendek, tepat dan positif
- Konselor tidak menyombongkan diri

Contoh pola respon ko dalam memberikan contoh pribadi

- “Saya pernah mengalami apa yang anda alami”
- “Saya pernah merasakan apa yang anda rasakan” ...
- “Saya punya pengalaman yang sama dengan anda” ...
- “Hal yang sama juga pernah saya alami” ...
- “Dalam waktu dekat ini saya mengalami kejadian yang sama dengan apa yang anda alami”
- “Beberapa tahun yang lalu saya juga mengalami apa yang anda alami saat ini”

Contoh

Ko: “Saya pernah mengalami hal yang sama seperti yang Anda alami saat ini, saya hampir putus asa, namun harapan dan cita-cita saya memberikan semangat yang besar bagi saya untuk terus belajar, dan akhirnya saya bisa menyelesaikan skripsi saya tepat waktu



Teknik pemberian nasehat adalah dimana konselor memberikan nasehat pada klien dalam proses konseling, nasehat yang diberikan atas permintaan klien baik secara langsung atau tidak

Syarat teknik pemberian nasehat:

- Diminta oleh klien secara langsung/
- Konselor telah memahami
- Nasehat diberikan tepat waktu, sasaran, isi, cara dan pelaksanaannya
- Nasehat diberikan setelah melakukan pendalaman
- Nasehat yang diberikan adalah yang terbaru
- Tepat suasana dan tidak memaksa
- Bahasanya komunikatif/mudah dimengerti
- Disampaikan dengan lemah lembut
- Nasehat tersebut dibahas oleh konselor dan

klienContoh:

Ki: "Saya merasa diri saya ini sudah hina Buk, rasa malu dan berdosa menghantui saya setelah apa yang telah saya lakukan dengan pacar saya.Saya mesti gimana Bu, apakah dosa dan kesalahan saya masih bisa diampuni?"

Ko: "Tidak ada orang yang sempurna di dunia ini ananda, setiap orang pernah berbuat salah dan khilaf, namun ketika ia menyadari hal itu ia menyesali, berjanji untuk tidak mengulanginya, mohon ampunan dan bertaubat. Allah itu maha pengampun terhadap umatnya yang bersungguh-sungguh ingin bertaubat.



FORM PENGAMATAN DAN EVALUASI
IMPLIKASI TEKNIK KHUSUS
PRAKTIK 2



NILAI A

No	Jenis Teknik yang Dipraktikkan	PENILAIAN					Catatan Pengamatan
		STT	KT	C	T	ST	
1	T. PEMBERIAN INFORMASI						
2	T. PEMBERIAN CONTOH						
3	T.CONTOH PRIBADI						
4	T.PEMBERIAN NASEHAT						
	N= N/20*100 =						Paraf Korektor (.....)

Kriteria Penilaian:

1. Sangat Tidak Tepat Dipraktikkan	(0-20% Penerapannya)	STT	Dinilai (1)
2. Kurang Tepat Dipraktikkan	(21-40% Penerapannya)	KT	Dinilai (2)
3. Cukup Tepat Dipraktikkan	(41-60% Penerapannya)	CT	Dinilai (3)
4. Tepat Dipraktikkan	(61-80% Penerapannya)	T	Dinilai (4)
5. Sangat Tepat Dipraktikkan	(81-100% Penerapannya)	ST	Dinilai (5)

NILAI B

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian Dosen					Ket
		5	4	3	2	1	
1	Empaty pada Klien						
2	Tanggung Jawab Sebagai KO						
	NB= a+b/10=						

1.

Padang.....	NILAI AKHIR	CATATAN
Tim Dosen	NA=A+B/2=	
(.....)		

REFLEKSI KONSELOR

Latihan 2.1.a Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik Pemberian Informasi!

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.1.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam mempraktikkan teknik Pemberian Informasi ini? jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.1.c. Hal apakah yang akan terjadi jika konselor memiliki keterbatasan informasi dalam proses konseling? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.1.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik Pemberian Informasi?

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.1. e Silahkan Saudara tuliskan beberapa teknik Pemberian Informasi yang telah Saudara pahami dan praktikkan terhadap klien Saudara dengan berbagai jenis situasi yang mengharuskan digunakannya teknik Pemberian Informasi!

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.2.a. Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik Pemberian contoh?

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.2.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam mempraktikan teknik Pemberian contoh ini? jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.2.c. Hal apakah yang akan saudara lakukan jika klien sulit dalam mempraktikkan Teknik pemberian contoh? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.2.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik Pemberian contoh?

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.2. e. Silahkan Saudara tuliskan beberapa jenis teknik Pemberian contoh yang telah Saudara pahami dan praktikkan terhadap klien Saudara dengan berbagai jenis situasi yang mengharuskan digunakannya teknik Pemberian contoh!

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.3.a. Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik Contoh Pribadi?

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.3.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam praktik teknik Contoh Pribadi ini? jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.3.c. Hal apakah yang akan Saudara lakukan jika diawal konseling klien meminta Contoh Pribadi dari diri konselor? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.3.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik Contoh Pribadi?

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.3.e. Silahkan Saudara tuliskan beberapa jenis teknik Contoh Pribadi yang telah Saudara pahami dan praktikkan terhadap klien Saudara dengan berbagai jenis situasi yang mengharuskan digunakannya teknik Contoh Pribadi!

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.4.a. Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik Nasehat ?

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.4.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam praktik teknik Nasehat ini? jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.4.c. Hal apakah yang akan Saudara lakukan jika diawal konseling klien meminta Nasehat dari diri konselor? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.4.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik Nasehat?

.....

.....

.....

.....

Latihan 2.4.e. Silahkan Saudara tuliskan penerapan teknik Nasehat yang telah Saudara pahami dan praktikkan terhadap klien Saudara dengan berbagai jenis situasi yang mengharuskan digunakannya teknik Nasehat!

.....

.....

.....

.....

PETUNJUK

Dalam panduan praktik Teknik Khusus Konseling Perorangan ini dibahas tentang kegiatan praktik yang dilakukan mahasiswa meliputi tentang teknik-teknik khusus dalam konseling perorangan. Melalui kegiatan ini diharapkan calon guru BK atau konselor dapat menguasai keterampilan teknik khusus konseling perorangan yaitu: **Teknik Kusi Kosong dan Teknik Asertive**

Sebelum mengerjakan latihan diharapkan calon konselor menelaah terlebih dahulu penjelasan konsep dan contoh pengerjaan yang terdapat dalam panduan Implikasi Teknik Teknik Khusus Konseling Perorangan di bawah ini. Semoga pengalaman dalam mengerjakan latihan-latihan ini bermanfaat dalam mengembangkan profesi konseling. Selamat berlatih.

Panduan Implikasi Teknik Khusus

Praktik 3.

- a. Teknik Kursi Kosong
- b. Teknik Asertive

Prosedur kerja sebagai berikut:

1. Perlengkapan:

- a. Lembar Pengamatan
- b. Ruangan Konseling dan 2 buah kursi untuk berpraktik dan 1 orang sebagai pengamat

2. Langkah-langkah Kerja :

- a. Mahasiswa telah memahami konsep Teknik yang ada di ringkasan
- b. Mahasiswa dibagi berkelompok dengan jumlah 3 orang
- c. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berlatih menjadi konselor
- d. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berperan menjadi konselor, klien dan pengamat
- e. Masing-masing pasangan diinstruksikan untuk mempraktikkan berbagai jenis situasi yang memungkinkan munculnya Teknik konseling pada Praktik 1 secara bergantian.
- f. Setelah berlatih mahasiswa melanjutkan mengisi lembar Evaluasi

RINGKASAN

Teknik Kursi Kosong adalah teknik yang digunakan untuk merubah tingkah laku klien yang mengalami masalah atau kendala dalam berkomunikasi. Teknik kursi kosong menggunakan media kursi.

Tujuan Teknik Kursi

KosongUmum

Mengentaskan masalah klien dalam

berkomunikasiKhusus

- Mengentaskan masalah klien yang menyangkut hubungan antar orang
- Merubah tingkah laku dan cara bicara klien sehingga lawan bicara menjadi senang

Syarat menggunakan Kursi Kosong

- Masalah harus hubungan antar orang
- Komunikasi tidak harmonis
- Komunikasi tidak lancar
- Klien takut untuk mulai bicara
- Klien tidak tahu apa yang akan ia katakan
- Klien menyadari butuh latihan
- Konselor harus memiliki keahlian berkomunikasi

Teknik ini diikuti dengan

Peneguhan hasrat dan melakukan kontrak

Langkah-langkah melakukan Teknik Kursi Kosong

- Konselor menyediakan sebuah kursi kosong
- Konselor menjelaskan bagaimana tata caranya atau apa yang akan klien lakukan
- Konselor memberi kesempatan pada klien untuk bertanya
- Konselor meminta klien untuk menghadap ke kursi
- Meminta klien membayangkan lawan bicaranya
- Meminta klien mulai berbicara
- Konselor dan klien menganalisis pembicaraan tersebut
- Diadakan perbaikan yang berulang-ulang hingga klien merasa sanggup dan melakukannya

Teknik Asertive adalah Teknik yang digunakan terhadap klien yang sulit dalam mengungkapkan diri (memendam perasaan, perbedaan pendapat dll)

Syarat-syarat menggunakan teknik *asertive traning*

- Klien sulit untuk mengungkapkan sesuatu yang semestinya ingin klien lakukan
- Ataupun klien sulit untuk mengatakan “tidak” terhadap sesuatu hal
- Klien berkeinginan untuk mengungkapkan diri

Contoh:

Ki: Gimana ya Pak saya sulit menolak ajakan teman untuk bermain-main padahal saya ingin mengerjakan tugas

Ko: Apa kendala Anda akan hal itu?

Ki: Saya takut Pak nanti teman-teman saya menjauhi saya

Ko: Lalu, jika Anda mengikuti ajakan itu bagaimana?

Ki: Ya tugas-tugas Saya tidak selesai Pak, karena sepulang dari bermain saya capek

Ko: Lalu, apa rencana Anda kedepannya?

Ki: Lain kali jika saya masih diajak saya akan mengatakan “maaf teman, kali ini saya tidak bisa ikut kalian, ada tugas yang mesti saya selesaikan saat ini”

Ko: Itu keputusan yang tepat

FORM PENGAMATAN DAN EVALUASI
IMPLIKASI TEKNIK KHUSUS
PRAKTIK 3



NILAI A

No	Jenis Teknik yang Dipraktikkan	PENILAIAN					Catatan Pengamatan
		STT	KT	C	T	ST	
1	T. KURSI KOSONG						
2	T. ASERTIVE TRAINING						
	$N = N/10 \times 100 = \dots\dots\dots$						Paraf Pengamat (.....)

Kriteria Penilaian:

- | | | | |
|------------------------------------|-----------|-----|-------------|
| 1. Sangat Tidak Tepat Dipraktikkan | (0-20%) | STT | Dinilai (1) |
| 2. Kurang Tepat Dipraktikkan | (21-40%) | KT | Dinilai (2) |
| 3. Cukup Tepat Dipraktikkan | (41-60%)/ | CT | Dinilai (3) |
| 4. Tepat Dipraktikkan | (61-80%)/ | T | Dinilai (4) |
| 5. Sangat Tepat Dipraktikkan | (81-100%) | ST | Dinilai (5) |

NILAI B

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian Dosen					Ket
		5	4	3	2	1	
1	Empaty pada Klien						
2	Tanggung Jawab Sebagai KO						
	$NB = a+b/10 = \dots\dots\dots$						

2.

Padang.....	NILAI AKHIR	CATATAN
Tim Dosen	$NA = A+B/2 =$	

REFLEKSI KONSELOR

Latihan 3.1.a Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik Kursi Kosong!

.....

.....

.....

.....

Latihan 3.1.b Apakah klien Saudara memiliki hambatan dalam melaksanakan Latihan teknik Kursi Kosong ini? jika Ya apa kendalanya? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 3.1.c. Hal apakah yang akan terjadi jika konselor memiliki keterbatasan keterampilan dalam menerapkan Teknik kursi kosong? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 3.1.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik Kursi Kosong?

.....

.....

.....

.....

Latihan 3.1. e Silahkan Saudara tuliskan Langkah ke berapa dari Teknik kursi kosong yang belum terampil untuk dilaksanakan dalam Latihan konseling?

.....

.....

.....

.....

Latihan 3.2.a. Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik *Asertive training*?

.....

.....

.....

.....

Latihan 3.2.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam mempraktikkan teknik *Asertive training* ini? jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 3.2.c. Hal apakah yang akan saudara lakukan jika klien sulit dalam mempraktikkan Teknik *Asertive training*? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 3.2.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik *Asertive training*?

.....

.....

.....

.....

Latihan 3.2. e. Silahkan Saudara tuliskan apa yang akan Saudara lakukan jika klien tidak sanggup menerapkan sikap *asertive* terkait dengan permasalahannya?

.....

.....

.....

.....

.....

PETUNJUK

Dalam panduan praktik Teknik Khusus Konseling Perorangan ini dibahas tentang kegiatan praktik yang dilakukan mahasiswa meliputi tentang teknik-teknik khusus dalam konseling perorangan. Melalui kegiatan ini diharapkan calon guru BK atau konselor dapat menguasai keterampilan teknik khusus konseling perorangan yaitu: **Teknik *Transference* dan *Counter Transference***

Sebelum mengerjakan latihan diharapkan calon konselor menelaah terlebih dahulu penjelasan konsep dan contoh pengerjaan yang terdapat dalam panduan Implikasi Teknik Teknik Khusus Konseling Perorangan di bawah ini. Semoga pengalaman dalam mengerjakan latihan-latihan ini bermanfaat dalam mengembangkan profesi konseling. Selamat berlatih.

Panduan Implikasi Teknik Khusus

Praktik 4.

- a . Teknik *Transference*
- b . Teknik *Counter Transference*

Prosedur kerja sebagai berikut:

1. Perlengkapan:

- a. Lembar Pengamatan
- b. Ruangan Konseling dan 2 buah kursi untuk berpraktik dan 1 orang sebagai pengamat

2. Langkah-langkah Kerja :

- a. Mahasiswa telah memahami konsep Teknik yang ada di ringkasan
- b. Mahasiswa dibagi berkelompok dengan jumlah 3 orang
- c. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berlatih menjadi konselor
- d. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berperan menjadi konselor, klien dan pengamat
- e. Masing-masing pasangan diinstruksikan untuk mempraktikkan berbagai jenis situasi yang memungkinkan munculnya Teknik konseling pada Praktik 1 secara bergantian.
- f. Setelah berlatih mahasiswa melanjutkan mengisi lembar Evaluasi

RINGKASAN

Teknik Transference adalah dimana konselor memfasilitasi klien untuk dapat mengekspresikan atau mengarahkan perasaan-perasaannya yang tertekan terhadap pihak lain, dengan mengandaikan konselor sebagai subjek yang menyebabkan perasaan tertekan itu.

Persyaratan menggunakan Teknik *Transference*:

- Hubungan antar orang
- Klien menyadari kondisi yang membuatnya tidak nyaman
- Klien menyadari bahwa selama ini klien tidak mampu menyampaikan maksud dan keinginannya untuk mengatakan sesuatu kepada pihak lain dalam hal ini diperankan oleh konselor
- Klien menyadari dengan dikemukakannya sesuatu kepada pihak lain (diperankan konselor) akan membuat dirinya lebih nyaman

Contoh:

....

Ki: "Buk saya sangat kecewa dengan perlakuan pacar saya, rasanya saya ingin mengatakan semua hal yang tidak saya sukai tentang sikap dan perilakunya yang memuakkan itu"

Ko: "Anda dapat melakukan hal itu sekarang ini juga jika Anda menginginkannya"

Ki: "Saya tidak berani, Buk,, andai saya bisa melakukannya saya sangat senang dan lega rasanya"

Ko: "Baiklah sekarang Anda bayangkan bahwa saya adalah pacar Anda dan Anda dapat mengungkapkan semua kekecewaan anda pada saya, bagaimana, bisa kita coba memulainya?"

Ki: "Baiklah buk....."



Teknik **Counter Transference** Upaya konselor mencegah, ketika munculnya perasaan dekat secara emosional dari klien maupun konselor baik yang diucapkan secara langsung atau tidak, yang dapat mempengaruhi proses konseling.

Syarat *Counter Transference*

- Konselor menghayati adanya pernyataan klien yang mengisyaratkan klien merasakankedekatan emosional yang berlebihan dengan konselor
- Misal: Ki menghayati konselor seperti orangtuanya, saudaranya, atau orang-orang dekat lainnya
- Atau sebaliknya konselor yang menghayati akan hal tersebut

Contoh:

Ki: "Bu, terimakasih Ibu telah mau mendengarkan permasalahan dan keluh kesah saya, rasanya ibu seperti Mama saya saja"

Ko: " Anda berpikir begitu,(tersenyum), baik disini saya konselor Anda"

Contoh:

Ki: "Pak, Saya sulit sekali menghadap dosen pembimbing saya, saya orangnya penakut dan tidak banyak bicara, sepertinya dosen saya tidak menyukai hal itu, kondisi ini membuat saya sulit berkomunikasi dengannya.

Ko: "(Ko teringat putrinya yang juga sedang menyelesaikan tugas akhir) ko mesti melakukan *Counter Transference*



FORM PENGAMATAN DAN EVALUASI
IMPLIKASI TEKNIK KHUSUS
PRAKTIK 4

**NILAI A**

No	Jenis Teknik yang Dipraktikkan	PENILAIAN					Catatan Pengamatan
		STT	KT	C	T	ST	
1	T. TRANSFERANCE						
2	T. COUNTER TRANSFERANCE						
	N= N/10*100 =						Paraf Pengamat (.....)

Kriteria Penilaian:

- | | | | |
|------------------------------------|-------------------------|-----|-------------|
| 1. Sangat Tidak Tepat Dipraktikkan | (0-20% Penerapannya) | STT | Dinilai (1) |
| 2. Kurang Tepat Dipraktikkan | (21-40% Penerapannya) | KT | Dinilai (2) |
| 3. Cukup Tepat Dipraktikkan | (41-60% Penerapannya) | CT | Dinilai (3) |
| 4. Tepat Dipraktikkan | (61-80% Penerapannya) | T | Dinilai (4) |
| 5. Sangat Tepat Dipraktikkan | (81-100% Penerapannya) | ST | Dinilai (5) |

NILAI B

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian Dosen					Ket
		5	4	3	2	1	
1	Empaty pada Klien						
2	Tanggung Jawab Sebagai KO						
	NB= a+b/10=						

Padang.....	NILAI AKHIR	CATATAN
Tim Dosen	NA=A+B/2=	

REFLEKSI KONSELOR

Latihan 4.1.a Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik *Transference*!

.....

.....

.....

Latihan 4.1.b Apakah klien Saudara memiliki hambatan dalam melaksanakan Latihan teknik *Transference* ini? jika Ya apa kendalanya? tuliskan!

.....

.....

.....

Latihan 4.1.c. Hal apakah yang akan terjadi jika konselor mengalami Teknik *transference* di dalam dirinya dalam menghadapi klien, ? jelaskan!

.....

.....

.....

Latihan 4.1.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik *Transference*?

.....

.....

.....

Latihan 4.1.e. Silahkan Saudara tuliskan beberapa jenis Teknik *transference* yang telah Saudara pahami dan praktikkan terhadap klien Saudara dengan berbagai jenis situasi yang mengharuskan digunakannya teknik *transference*!

.....

.....

.....

Latihan 4.2.a. Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik *Counter Transference*?

.....

.....

.....

.....

Latihan 4.2.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam mempraktikkan teknik *Counter Transference* ini? jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 4.2.c. Hal apakah yang akan saudara lakukan jika klien sulit dalam mempraktikkan Teknik *Counter Transference*? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 4.2.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik *Counter Transference*?

.....

.....

.....

.....

Latihan 4.1.e. Silahkan Saudara tuliskan beberapa jenis Teknik *Counter transference* yang telah Saudara pahami dan praktikkan terhadap klien Saudara dengan berbagai jenis situasi yang mengharuskan digunakannya teknik *Counter transference*!

.....

.....

.....

.....

PETUNJUK

Dalam panduan praktik Teknik Khusus Konseling Perorangan ini dibahas tentang kegiatan praktik yang dilakukan mahasiswa meliputi tentang teknik-teknik khusus dalam konseling perorangan. Melalui kegiatan ini diharapkan calon guru BK atau konselor dapat menguasai keterampilan teknik khusus konseling perorangan yaitu: **Teknik *Sensitisasi dan Disensitisasi***

Sebelum mengerjakan latihan diharapkan calon konselor menelaah terlebih dahulu penjelasan konsep dan contoh pengerjaan yang terdapat dalam panduan Implikasi Teknik Teknik Khusus Konseling Perorangan di bawah ini. Semoga pengalaman dalam mengerjakan latihan-latihan ini bermanfaat dalam mengembangkan profesi konseling. Selamat berlatih.

Panduan Implikasi Teknik Khusus

Praktik 5.

- a . Teknik *Sensitisasi*
- b . Teknik *Disensitisasi*

Prosedur kerja sebagai berikut:

1. Perlengkapan:

- a. Lembar Pengamatan
- b. Ruangan Konseling dan 2 buah kursi untuk berpraktik dan 1 orang sebagai pengamat

2. Langkah-langkah Kerja :

- a. Mahasiswa telah memahami konsep Teknik yang ada di ringkasan
- b. Mahasiswa dibagi berkelompok dengan jumlah 3 orang
- c. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berlatih menjadi konselor
- d. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berperan menjadi konselor, klien dan pengamat
- e. Masing-masing pasangan diinstruksikan untuk mempraktikkan berbagai jenis situasi yang memungkinkan munculnya Teknik konseling pada Praktik 1 secara bergantian.
- f. Setelah berlatih mahasiswa melanjutkan mengisi lembar Evaluasi

RINGKASAN

Teknik Sensitisasi adalah teknik yang digunakan terhadap klien yang kurang sensitif terhadap sesuatu, sehingga dilatih untuk lebih sensitif lagi

Tujuan

- Agar klien lebih peka/ sensitif terhadap hal yang dirasa klien ia kurang peka/ sensitif
- Agar klien lebih kes dengan kondisi dirinya
- Agar klien lebih dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan

Contoh kasus

- Klien yang sulit menampilkan emosi bahagia/ sedih
- Klien yang bersikap dingin terhadap lawan jenis

Langkah-langkah

- Klien mengetahui kondisi yang ia rasa kurang sensitif
- Konselor mengurutkan kondisi-kondisi yang dapat membuat klien lebih sensitif lagi dari yang rendah hingga yang tinggi
- Konselor membahas bersama klien satu persatu



Teknik Disensitisasi adalah Teknik yang digunakan terhadap klien yang sangat sensitif, atau dengan kata lain mengalami trauma yang berlebihan terhadap sesuatu

Tujuan

Pendekatan ini dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik diantaranya:

- Memikirkan sesuatu
- Menenangkan diri
- Membayangkan sesuatu
- Hingga akhirnya dapat menanggulangi ketakutan ataupun kebingungan yang mendalam dalam suasana tertentu

Contoh kasus

- Mengurangi kemarahan
- Menambah rasa toleransi
- Kecemasan berbicara
- Kasus-kasus phobia
(takut darah, ketinggian, di tempat gelap, kritikan, penolakan)
- Jenis Disensitisasi
- Desensitisasi “in vivo” (langsung) terhadap klien secara perorangan, dilakukan secara terbimbing oleh konselor
- Desensitisasi yang dilaksanakan secara kelompok
- Disensitisasi yang dilaksanakan sendiri oleh klien (dengan menggunakan instruksi tertulis, *audio tape*)

Langkah Disensitisasi

- Klien merasa takut terhadap satu hal tertentu seperti takut ketinggian, takut thp binatang melata dll
- Klien diberi penjelasan bahwa melalui teknik disensitisasi ketakutannya dapat diatasi, dan klien terlebih dahulu diberi pemahaman bahwa ketakutan itu merupakan proses belajar dan cara menghilangkannya pun melalui proses belajar
- Klien berada pada posisi yang tenang dan nyaman
- Konselor dan klien bersama menyusun suatu daftar kejadian-kejadian yang berhubungan dengan ketakutan klien selanjutnya diurutkan mulai dari yang kurang menakutkan hingga yang paling menakutkan
- Saat memulai yakinkan klien dalam kondisi yang tenang
- Klien diminta memejamkan mata
- Klien diminta memberikan isyarat (mengangkat tangan) sebagai informasi klien telah siap memulai teknik disensitisasi
- Satu persatu konselor memulai membacakan daftar yang telah diurutkan bersama, mulai dari yang pertama sebagai pernyataan yang dirasa klien sangat tidak menakutkan setelah membacakan satu pernyataan konselor menyampaikan pada klien (tetap tenang) saat klien menyadari bahwa ia benar-benar tenang klien boleh memberi isyarat dan konselor melanjutkan pernyataan pada nomor selanjutnya
- Begitu seterusnya

FORM PENGAMATAN DAN EVALUASI
IMPLIKASI TEKNIK KHUSUS
PRAKTIK 5



NILAI A

No	Jenis Teknik yang Dipraktikkan	PENILAIAN					Catatan Pengamatan
		STT	KT	C	T	ST	
1	<i>T. SENSITIZATION</i>						
2	<i>T. DISENSITIZATION</i>						
	N = $N/10 \times 100 = \dots\dots\dots$						Paraf Pengamat (.....)

Kriteria Penilaian:

- | | | | |
|------------------------------------|-------------------------|-----|-------------|
| 1. Sangat Tidak Tepat Dipraktikkan | (0-20% Penerapannya) | STT | Dinilai (1) |
| 2. Kurang Tepat Dipraktikkan | (21-40% Penerapannya) | KT | Dinilai (2) |
| 3. Cukup Tepat Dipraktikkan | (41-60% Penerapannya) | CT | Dinilai (3) |
| 4. Tepat Dipraktikkan | (61-80% Penerapannya) | T | Dinilai (4) |
| 5. Sangat Tepat Dipraktikkan | (81-100% Penerapannya) | ST | Dinilai (5) |

NILAI B

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian Dosen					Ket
		5	4	3	2	1	
1	Empaty pada Klien						
2	Tanggung Jawab Sebagai KO						
	NB = $a+b/10 = \dots\dots\dots$						

1.

Padang.....	NILAI AKHIR	CATATAN
Tim Dosen	NA = $A+B/2 =$	

REFLEKSI KONSELOR

Latihan 5.1.a Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik Sensitisasi!

.....

.....

.....

.....

Latihan 5.1.b Apakah klien Saudara memiliki hambatan dalam melaksanakan Latihan teknik Sensitisasi ini? jika Ya apa kendalanya? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 5.1.c. Hal apakah yang akan terjadi jika konselor ternyata juga mengalami kondisi yang sama dengan klien? Apa yang sebaiknya konselor lakukan? Jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 5.1.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik Sensitisasi?

.....

.....

.....

.....

Latihan 5.1. e Silahkan Saudara tuliskan Langkah ke berapa dari Teknik Sensitisasi yang belum terampil untuk dilaksanakan dalam Latihan konseling?

.....

.....

.....

.....

Latihan 5.2.a. Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik Disensitisasi?

.....

.....

.....

.....

Latihan 5.2.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam mempraktikan teknik Disensitisasi ini? jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 5.2.c. Hal apakah yang akan saudara lakukan jika klien sulit dalam mempraktikkan Teknik Disensitisasi? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 5.2.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik Disensitisasi?

.....

.....

.....

.....

Latihan 5.1. e Silahkan Saudara tuliskan Langkah ke berapa dari Teknik Disensitisasi yang belum terampil untuk dilaksanakan dalam Latihan konseling?

.....

.....

.....

.....

PETUNJUK

Dalam panduan praktik Teknik Khusus Konseling Perorangan ini dibahas tentang kegiatan praktik yang dilakukan mahasiswa meliputi tentang teknik-teknik khusus dalam konseling perorangan. Melalui kegiatan ini diharapkan calon guru BK atau konselor dapat menguasai keterampilan teknik khusus konseling perorangan yaitu: **Teknik *Rileksasi Penuh dan Sebagian***

Sebelum mengerjakan latihan diharapkan calon konselor menelaah terlebih dahulu penjelasan konsep dan contoh pengerjaan yang terdapat dalam panduan Implikasi Teknik Teknik Khusus Konseling Perorangan di bawah ini. Semoga pengalaman dalam mengerjakan latihan- latihan ini bermanfaat dalam mengembangkan profesi konseling. Selamat berlatih.

Panduan Implikasi Teknik Khusus

Praktik 6

- a . Teknik *Rileksasi Penuh*
- b . Teknik *Rileksasi Sebagian*
- c . Teknik *Reinforcement*

Prosedur kerja sebagai berikut:

1. Perlengkapan:

- a. Lembar Pengamatan
- b. Ruang Konseling dan 1 buah matras dan kursi untuk berpraktik dan 1 orang sebagai pengamat

2. Langkah-langkah Kerja :

- a. Mahasiswa telah memahami konsep Teknik yang ada di ringkasan
- b. Mahasiswa dibagi berkelompok dengan jumlah 3 orang
- c. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berlatih menjadi konselor
- d. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berperan menjadi konselor, klien dan pengamat
- e. Masing-masing pasangan diinstruksikan untuk mempraktikkan berbagai jenis situasi yang memungkinkan munculnya Teknik konseling pada Praktik 1 secara bergantian.
- f. Setelah berlatih mahasiswa melanjutkan mengisi lembar Evaluasi

RINGKASAN

Teknik Rileksasi Penuh merupakan Teknik yang digunakan terhadap klien yang mengalami ketegangan baik secara fisik maupun psikis

- Tokoh yang mengembangkan teknik rileksasi ini adalah: Edmund Jacobson, Ia adalah tokoh pertama yang melakukan penelitian dalam bidang psiko-fisiologik mengenai rileksasi
- Jacobson membuat teknik rileksasi yang disebut sebagai teknik atau latihan rileksasi progresif, dengan tujuan membawa seseorang sampai ke keadaan rileks pada otot
- Menurut Jacobson jika seseorang berada dalam keadaan relaks maka akan dapat mengurangi timbulnya reaksi emosi dan dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat

Kegunaan Teknik Relaksasi

- Berkurangnya ketegangan otot
- Membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres
- Mengurangi tingkat kecemasan dan emosi negatif lainnya
- Meningkatkan kemampuan pemusatan perhatian (konsentrasi)
- Membuat perasaan lebih 'segar' dan pikiran lebih kreatif

Klien yang Bisa Dibantu

- Mengalami gangguan tidur
- Sakit kepala
- Kelelahan
- Tekanan darah tinggi
- Mengalami Kecemasan
- Sulit mengontrol amarah
- Mengurangi rasa sakit

Langkah Rileksasi

1. Rasional

Konselor mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, sertakonfirmasi tentang kesediaan / kesungguhan klien menggunakan strategi ini

2. Instruksi tentang pakaian yang nyaman dan atribut yang sebaiknya dilepas seperti (kontak-lens, kaca mata)
3. Menciptakan lingkungan yang nyaman
4. Memberikan instruksi relaksasi yang jelas
5. Melakukan penilaian setelah latihan

Instruksi Penenangan Penuh

1. Silahkan berbaring terlentang dengan kedua kaki diregangangkan dalam jarak lebih kurang 30 cm, letakkan kedua telapak tangan disisi badan dengan telapak tangan menghadap ke atas dan dilemaskan.
2. Pejamkan mata, dan gerakkan secara perlahan-lahan semua bagian badan untuk menciptakan posisi badan yang nyaman dan tenang
3. Kemudian mulai mengendurkan badan, bagian demi bagian, Terlebih dahulu perhatikan kaki kanan, tarik nafas, secara perlahan-lahan angkat kaki kanan setinggi 25 cm dari lantai,,, tahan,,, tahan,,, terus pertahankan,,, sampai benar-benar menjadi tegang , kendurkan otot-otot kaki, biarkan ia turun kelantai dengan sendirinya, hembuskan nafas secara tiba-tiba. Gerakkan kaki secara lemah lembut dari kanan ke kiri, kendurkan sepenuhnya. Lupakan keadaan kaki kanan
4. Lalu perhatikan kaki kiri, tarik nafas secara perlahan-lahan angkat kaki setinggi 25cm dari lantai,,, tahan,,, tahan,,,terus pertahankan,,, sampai benar-benar menjadi tegang , kendurkan otot-otot kaki, biarkan ia turun kelantai dengan sendirinya, hembuskan nafas dengan tiba-tiba. Gerakkan kaki secara lemah lembut dari kanan ke kiri, kendurkan sepenuhnya. Lupakan keadaan kaki kiri
5. Kemudian arahkan perhatian pada otot pinggul, pantat dan dubur. Tegangkan,,, kendurkan.. Tegangkan,,, kendurkan.. Sekali lagi,Tegangkan,,, kendurkan..
6. Selanjutnya perhatikan bagian perut, tarik nafas dalam-dalam melalui hidung, dan kembungkan perut, tahan nafas,,, dan hembuskan udara melalui mulut serentak dengan mengendurkan semua otot-otot perut dan sekat rongga badan
7. Pindah kebagian dada, (tarik nafas dalam-dalam melalui hidung, dan kembungkan dada, tahan,,, tahan,, dan hembuskan udara ke luar melalui mulut sambil mengendurkan semua otot-otot dada dan rongga dada) 3x.
8. Pindah kebagian bahu, dengan tidak menggerakkan lengan, gerakkanlah kedua bahu sampai kebagian depan dari badan. Kendurkan kembali dan biarkan ia turun dengan sendirinya kelantai
9. Selanjutnya perhatikan daerah bagian leher, dengan perlahan-lahan dan lembut, putar leher ke kanan,,,ke kiri, ke kanan,,ke kiri, dan kembali ke tengah seperti biasa, kemudian kendurkan otot-otot leher.

10. Lalu perhatikan otot bagian muka,

gerakkan rahang ke atas,,, ke bawah,,,ke kiri,,,ke kanan,, (3X)lalu kendurkan

Katupkan ke dua bibir dalam bentuk mencibir,kemudian kendurkan (3x)

Kempotkan otot pipi dan kendurkan (3x) Tegangkan ujung hidung,dan

kendurkan (3x)Kerutkan kening, kemudian kendurkan (3x)

11. Sekarang anda telah selesai mengendurkan semua otot-otot untuk meyakinkan apakah seluruh bagian badan anda telah kendur, telusurilah sekujur tubuh anda mulai dari ujung kaki sampai kepala, untuk mengetahui apakah masih ada bagian yang belum kendur, jika anda menemui bagian yang belum kendur, pusatkan perhatian anda pada bagian ini dan kendurkan...

12. Anda telah melakukan penenangan yang penuh,, jiwa anda sekarang dalam keadaan tenang,,, anda adalah bebas, sebebas-bebasnya,, anda ibarat lautan kedamaian dan ketenangan

13. Sekarang anda bayangkan, bahwa saat ini anda berada di alam yang penuh dengan kedamaian, ketenangan, dan ketentraman...

Indahnya kicauan burung yang merdu, percikan riak air yang senada yang mengalir begitu tenang dan menyejukkan, serta embusan angin yang mendesirkan dedaunan yang berhembus sepoi-sepoi.... Anda bebas melepaskan pandangan anda, anda menikmati indahnya pemandangan yang hijau dan menyejukkan... Menikmati bunga-bunga yang bermekaran seiring dengan kedamaian hati yang anda rasakan ... Sekarang bayangkan anda berjalan sesuka hati di alam yang bebas,,, setiap langkah dan ayunan tanganmu selalu disambut dengan indahnya bunga yang berwarna warni... canda tawa kupu-kupu yang cantik berterbangan menemani anda... membuat hati anda begitu tentram,,, nyaman,,, dan penuh dengan kedamaian ...

Bayangkan anda bagaikan seekor burung , anda terbang jauh sesuai dengan keinginan hati anda ,, anda bahagia, bersenandung brsama alam menyanyikan nada-nada indah yang anda sukai,,, tiada sesuatu apapun yang menghalangi anda,,, anda terbang,,, terbang,,,terbang,,, dan anda hinggap pada sebuah dahan yang memberikan kenyamanan,,, terhadap diri anda dan anda merasa nyaman di sana



FORM PENGAMATAN DAN EVALUASI
IMPLIKASI TEKNIK KHUSUS
PRAKTIK 6

**NILAI A**

No	Jenis Teknik yang Dipraktikkan	PENILAIAN					Catatan Pengamatan
		STT	KT	C	T	ST	
1	T. RELEXSATION						
2	T. FULL RELEXSATION						
3	T. REINFORCEMENT						
	N= N/15*100 =						Paraf Pengamat (.....)

Kriteria Penilaian:

- | | | | |
|------------------------------------|-------------------------|-----|-------------|
| 1. Sangat Tidak Tepat Dipraktikkan | (0-20% Penerapannya) | STT | Dinilai (1) |
| 2. Kurang Tepat Dipraktikkan | (21-40% Penerapannya) | KT | Dinilai (2) |
| 3. Cukup Tepat Dipraktikkan | (41-60% Penerapannya) | CT | Dinilai (3) |
| 4. Tepat Dipraktikkan | (61-80% Penerapannya) | T | Dinilai (4) |
| 5. Sangat Tepat Dipraktikkan | (81-100% Penerapannya) | ST | Dinilai (5) |

NILAI B

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian Dosen					Ket
		5	4	3	2	1	
1	Empaty pada Klien						
2	Tanggung Jawab Sebagai KO						
	NB= a+b/10=						

1.

Padang.....	NILAI AKHIR	CATATAN
Tim Dosen	NA=A+B/2=	
(.....)		

REFLEKSI KONSELOR

Latihan 6.1.a Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik Rileksasi sebagian!

.....

.....

.....

.....

Latihan 6.1.b Apakah klien Saudara memiliki hambatan dalam melaksanakan Latihan teknik Rileksasi sebagian ini? jika Ya apa kendalanya? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 6.1.c. Hal apakah yang akan terjadi jika konselor ternyata juga mengalami kondisi yang sama dengan klien? Apa yang sebaiknya konselor lakukan? Jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 6.1.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik Rileksasi sebagian?

.....

.....

.....

.....

Latihan 6.1. e Silahkan Saudara tuliskan Langkah ke berapa dari Teknik Rileksasi sebagian yang belum terampil untuk dilaksanakan dalam Latihan konseling?

.....

.....

.....

.....

Latihan 6.2.a. Silahkan Saudara tuliskan permasalahan ringkas klien Saudara sehingga dibutuhkan teknik Rileksasi Penuh?

.....

.....

.....

Latihan 6.2.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam mempraktikan teknik Rileksasi Penuh ini?jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

Latihan 6.2.c. Hal apakah yang akan saudara lakukan jika klien sulit dalam mempraktikkan Teknik Rileksasi Penuh? jelaskan!

.....

.....

.....

Latihan 6.2.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik Rileksasi Penuh?

.....

.....

.....

Penuh yang belum terampil untuk dilaksanakan dalam Latihan konseling?

.....

.....

.....

Latihan 6.2.a. Silahkan Saudara tuliskan kapan Saudara menerapkan Teknik reinforcement pada klien Saudara?

.....

.....

.....

Latihan 6.2.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam mempraktikan teknik Reinforcement ini?jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

Latihan 6.2.c. Hal apakah yang akan saudara lakukan jika klien keberatan dengan reinforcement yang Saudara lakukan? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 6.2.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik Reinforcement?

.....

.....

.....

.....

Latihan 6.1. e Silahkan Saudara tuliskan contoh pernyataan Reinforcement yang telah dilaksanakan dalam Latihan konseling?

.....

.....

.....

.....

PETUNJUK

Dalam panduan praktik Teknik Khusus Konseling Perorangan ini dibahas tentang kegiatan praktik yang dilakukan mahasiswa meliputi tentang teknik-teknik khusus dalam konseling perorangan. Melalui kegiatan ini diharapkan calon guru BK atau konselor dapat menguasai keterampilan teknik khusus konseling perorangan yaitu:

Teknik *Penyimpulan, Peneguhan Hasrat dan Kontrak*

Sebelum mengerjakan latihan diharapkan calon konselor menelaah terlebih dahulu penjelasan konsep dan contoh pengerjaan yang terdapat dalam panduan Implikasi Teknik Teknik Khusus Konseling Perorangan di bawah ini. Semoga pengalaman dalam mengerjakan latihan-latihan ini bermanfaat dalam mengembangkan profesi konseling. Selamat berlatih.

Panduan Implikasi Teknik Khusus

Praktik 7

- a . Teknik *Penyimpulan*
- b . Teknik *Peneguhan Hasrat*
- c . Teknik *Kontrak*

Prosedur kerja sebagai berikut:

1. Perlengkapan:

- a. Lembar Pengamatan
- b. Ruangan Konseling dan 2 buah kursi untuk berlatih dan 1 orang sebagai pengamat

2. Langkah-langkah Kerja :

- a. Mahasiswa telah memahami konsep Teknik yang ada di ringkasan
- b. Mahasiswa dibagi berkelompok dengan jumlah 3 orang
- c. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berlatih menjadi konselor
- d. Masing-masing mahasiswa secara bergantian berperan menjadi konselor, klien dan pengamat
- e. Masing-masing pasangan diinstruksikan untuk mempraktikkan berbagai jenis situasi yang memungkinkan munculnya Teknik konseling pada Praktik 1 secara bergantian.
- f. Setelah berlatih mahasiswa melanjutkan mengisi lembar Evaluasi

RINGKASAN

Teknik Penyimpulan Proses menyatukan semua informasi yang telah disampaikan klien dalam pembicaraan tertentu atau seluruh pertemuan konseling

Tujuan:

- Agar konselor dan klien paham apa yang menjadi pokok utama dari permasalahannya yang dibicarakan
- Layanan konseling yang diberikan terhadap klien tepat dan terarah

Syarat

- Sudah memahami permasalahan klien
- Simpulan yang diberikan menyeluruh
- Diberikan dengan bahasa yang komunikatif

Kata yang dapat digunakan :

- “jadi....”
- “dapat disimpulkan.....”

Hal yang Perlu Diperhatikan

- Kesimpulan dapat dilakukan oleh ko atau ko meminta ki menyimpulkannya
- Kesimpulan difokuskan terhadap semua hal yang telah dibahas dan dibicarakan dalam proses konseling
- Disampaikan dengan bahasa yang singkat, jelas dan bermakna

Teknik Peneguhan Hasrat Teknik yang digunakan konselor untuk memperkuat dan mendorong keinginan klien untuk melakukan sesuatu

Tujuan

Bertujuan untuk meningkatkan keinginan klien untuk melakukan hasil dari proses konseling

Syarat

- Telah menemukan suatu hasil dan klien akan melakukannya
- Ada sesuatu hal yang akan dilakukan oleh klien
- Pernyataan ko bersifat positif dan konstruktif

Contoh:

Ko: "Bapak yakin anda

sanggup...Ko: "Ibu percaya Anda bisa....

Ko: "Ibu rasa itu dapat anda lakukan..."

Teknik Merumuskan Kontrak merupakan Teknik yang digunakan konselor agar klien dapat mengkomunikasikan kembali perkembangan atau kemajuan klien setelah melaksanakan komitmen yang diambil dalam proses konseling

Tujuan

Bertujuan untuk adanya kesepakatan konselor dan klien untuk membicarakan perkembangan dan kemajuan yang terjadi pada diri klien setelah proses konseling dilakukan

Syarat

- ☑ Telah menemukan suatu hasil dan klien akan melakukannya
- ☑ Ada sesuatu hal yang akan dilakukan oleh klien
- ☑ Jelas waktu yang disepakati antara konselor dan klien

Contoh:

Ko: "Kapan Anda akan menemui Saya kembali untuk membicarakan kemajuan atau perubahan yang Saudara alami?"

Ko: " Bagaimana caranya agar Saya mengetahui perkembangan dari konseling hari ini?" Ko: "Hari apa? Dimana? Kita akan mendiskusikan kemajuan konseling ini?"

FORM PENGAMATAN DAN EVALUASI
IMPLIKASI TEKNIK KHUSUS
PRAKTIK 7

**NILAI A**

No	Jenis Teknik yang Dipraktikkan	PENILAIAN					Catatan Pengamatan
		STT	KT	C	T	ST	
1	<i>T. SUMMARY</i>						
2	<i>T. FULL REINFORCEMENT</i>						
3	<i>T. CONTRAC</i>						
	N= N/15*100 =						Paraf Pengamat (.....)

Kriteria Penilaian:

- | | | | |
|------------------------------------|-------------------------|-----|-------------|
| 1. Sangat Tidak Tepat Dipraktikkan | (0-20% Penerapannya) | STT | Dinilai (1) |
| 2. Kurang Tepat Dipraktikkan | (21-40% Penerapannya) | KT | Dinilai (2) |
| 3. Cukup Tepat Dipraktikkan | (41-60% Penerapannya) | CT | Dinilai (3) |
| 4. Tepat Dipraktikkan | (61-80% Penerapannya) | T | Dinilai (4) |
| 5. Sangat Tepat Dipraktikkan | (81-100% Penerapannya) | ST | Dinilai (5) |

NILAI B

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian Dosen					Ket
		5	4	3	2	1	
1	Empaty pada Klien						
2	Tanggung Jawab Sebagai KO						
	NB= a+b/10=						

1.

Padang.....	NILAI AKHIR	CATATAN
Tim Dosen	NA=A+B/2=	

REFLEKSI KONSELOR

Latihan 7.1.a Silahkan Saudara tuliskan kapan saatnya konselor menggunakan Teknik penyimpulan dalam proses konseling!

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.1.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam mempraktikan teknik penyimpulan ini? jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.1.c. Hal apakah yang akan terjadi jika konselor tidak focus dalam konseling dan dampaknya terhdap Teknik penyimpulan? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.1.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik penyimpulan?

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.1. e Silahkan Saudara tuliskan beberapa teknik penyimpulan yang telah Saudara pahami dan praktikkan terhadap klien Saudara dengan berbagai jenis situasi yang mengharuskan digunakannya teknik penyimpulan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.2.a Silahkan Saudara tuliskan kapan saatnya konselor menggunakan Teknik Peneguhan hasrat dalam proses konseling!

.....

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.2.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam mempraktikan teknik Peneguhan hasrat ini? jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.2.c. Hal apakah yang akan terjadi jika konselor tidak focus dalam konseling dan dampaknya terhdap Teknik Peneguhan hasrat? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.2.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik Peneguhan hasrat?

.....

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.2. e Silahkan Saudara tuliskan beberapa teknik Peneguhan hasrat yang telah Saudara pahami dan praktikkan terhadap klien Saudara dengan berbagai jenis situasi yang mengharuskan digunakannya teknik Peneguhan hasrat!

.....

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.3.a. Silahkan Saudara tuliskan kapan saatnya konselor menggunakan Teknik Kontrak dalam proses konseling!

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.3.b Apakah Saudara mengalami hambatan dalam mempraktikan teknik Kontrak ini? jika Ya kendala apakah yang Saudara alami? tuliskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.3.c Hal apakah yang akan dilakukan konselor jika klien masih bingung dalam menerapkan kontrak? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.3.d. Apakah yang dialami klien Saudara setelah diterapkannya teknik kontrak?

.....

.....

.....

.....

Latihan 7.3.e. Silahkan Saudara tuliskan beberapa point penting dan manfaat dengan diterapkannya Teknik kontrak dalam konseling? jelaskan!

.....

.....

.....

.....

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, L. (2013). Upaya konselor dalam membimbing belajar siswa di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 201–218.
- A.T, Andi Mappiare, 2006, Kamus Istilah Konseling, Jakarta, Raja Grafindo Persada.
- Abimanyu dan Manrihu. 1996. *Teknik Relaksasi dalam Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Affandi, Ahmad. 2002. *Konsentrasi Menuju Kesuksesan*. Bandung: Pusaka Setia.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bradley T. Erford. 2015. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beech, Burnly. 1982. *Relaxation and Psiko Therapy*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bimo walgito. 2007. *Bimbingan dan konseling*. Yogyakarta : ANDI Yogyakarta
- Brammer, Lawrence M and Shostrom, Everett L. 1982. *Therapeutic Psychology. Fundamentals Of Counseling and Psychotherapy*. New Jersey: Englewood Cliffs.
- Buchori, Abdul. 2008. *Prosedur dalam Prikoterapi*. Bandung: Pusaka Setia.
- Corey, Gerald. 2002. *Theory And Practice Of Group Counseling*, Eight Edition. US: BROOKS/COLE.
- Enjang, A. S. (2023). *Komunikasi Konseling: Wawancara, Seni Mendengar hingga Soal Kepribadian*. Nuansa Cendekia.
- Fatchurahman, M. (2018). Problematik pelaksanaan konseling individual. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 25-30. (n.d.). No Title.
- Febrini, D. (2011). *Editor: Samsudin, Bimbingan dan Konseling*. Brimedia Global
- Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih. 2007. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana
- Hasibuan Akhyar. *Bahan Ajar Teknik-Teknik Konseling* : Global Art
- Hidayat, D. R., Cahyawulan, W., & Alfian, R. (2019). *Karier: Teori dan Aplikasi dalam Bimbingan dan Konseling Komprehensif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan dan konseling*. Rajawali Press. (n.d.).
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan dan konseling*. Rajawali Press.
- Jeannete Murad Lesmana. 2006. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UIPRESS
- Lamuddin Lubis. *Konsep-konsep Dasar Bimbingan Konseling*. 2006. Cita Pustaka Media. Bandung.
- Lamuddin Lubis. *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*. 2007. Citapustaka Media Perintis. Bandung.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang : UPTUMM.
- Lesmana, G. (2021). *Teori dan Pendekatan Konseling*. umsu press.
- Lumongga Namora Lubis. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. 2007. Kencana. Jakarta.
- Mahmud, A., & Sunarty, K. (2012). *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Muhamad Nursalim. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia
- Muhamad Surya. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Munro, C.A dkk. 1979. *Konseling: Suatu Pendekatan Berdasarkan Keterampilan (terjemahan Erman Amti)*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Nasution, H. S., & Abdillah, A. (2019). *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori Dan Aplikasinya*.

- Nita, R. W., Sari, E. K. W., & Solina, W. (2020). Identifikasi Permasalahan Psikologis Remaja pada Masa Social Distancing. Melalui Assesmen Survey Heart. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 375–385.
- Nugraheni, E. P., Putri, A., & Febrianti, T. (2020). *Psikologi Konseling: Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan*. Prenada Media.
- Nurul Amin, Zakki. 2077. Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori contoh dan aplikasi penerapan. Semarang: UNNES Press
- Rosemary A. Thompson. 2003. *Counseling Techniques Second Edition*. New york: Routledge Taylor & Francis Group.
- Pane, R. M. (2020). Karakteristik Konseli dan Permasalahannya dalam Bimbingan Konseling. *Thariqah Ilmiah: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan & Bahasa Arab*, 6(2), 137–148.
- Putri, A. (2016). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Konseling Untuk Membangun Hubungan Antar Konselor Dan Konseli. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 10–13.
- Putriani, L. (2023). *Pendekatan Konseling Kontemporer*.
- Rahmi, S. (2021). *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Syiah Kuala University Press.
- Samuel T Gladding. 2012. *Konseling Profesi Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Siraj, S. P. (2022). *Profesi pendidikan: tinjauan teoritik manajemen pengembangan profesionalisme guru*. PT Kimhsafi Alung Cipta.
- Sofyan S Willis. 2009. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta
- Sofyan S Willis. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung: IKAPI
- Supriyono dan Mulawarman. 2006. *Ketrampilan Dasar Konseling*. Unnes: FIP
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di Sekolah: Konsep, teori, dan aplikasinya*. Kencana. (n.d.).
- Ulfiah, M. S., & Jamaluddin, H. (2022). *Bimbingan Dan Konseling: Teori dan Praktik*. Prenada Media.
- Wahyudin dan Agustin. 2077. *Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini*. Bandung: Refika Aditama.
- Willis, S Sofyan. 2007. *Konseling Individual-teori dan praktek*. Bandung: Alfabeta
- Winkel, W.S & Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo
- Winkel, W.S. 2070. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo
- Yudi Santoso. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Pustaka Pelajar

BIODATA PENULIS



Rahma Wira Nita, M.Pd., Kons. Kelahiran Padang 25 Mei 1985, putri bungsu dari pasangan Bapak H. Syamsir (Alm) dan Ibu Hj Armaini. Berkat dukungan dan motivasi delapan saudara akhirnya dengan tekun dapat menyelesaikan pendidikan S1, S2 dan Pendidikan Profesi Konselor di Jurusan BK FIP Universitas Negeri Padang. Mulai menjalani profesi sebagai dosen Tahun (2009) mengampu mata kuliah model dan Teknik konseling, Pelayanan BK pada *setting* prasekolah, SD dan Sekolah Menengah. Pengembangan Pribadi Konselor. Aktif dalam penelitian, pengabdian dan mengikuti kajian ilmiah tentang model dan pendekatan serta pelayanan konseling pada anak, remaja dan mahasiswa, baik di tingkat nasional maupun internasional. Amanah dan Pengalaman menarik yang pernah dipercayakan di kampus di antaranya sebagai Pembina kegiatan kemahasiswaan dari Tahun (2010-2015), sebagai Koordinator Laboratorium Bimbingan dan Konseling pada Tahun (2015-2016), Tim Gugus Kendali Mutu Program Studi (GKM) dan Auditor internal (2014-2016) sebagai tenaga Konselor (2009) dan Tester (2016) di Laboratorium Program Studi Bimbingan dan Konseling UPGRISBA hingga saat ini. Sebagai Sekretaris Program Studi BK di STKIP PGRI Sumatera Barat Tahun 2016-2021. Tahun 2021 diamanah sebagai Pimpinan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora (FISHum) Universitas PGRI Sumatera Barat (UPGRISBA) hingga saat ini.

BIODATA PENULIS



Dra. Hj. Fitria Kasih, M.Pd., Kons lahir di Bayur Maninjau Kabupaten Agam pada tanggal 05 November 1961, merupakan anak pertama dari delapan bersaudara pasangan Bapak H. Zainuddin Yunus Dt. Majo Indo (Alm.) dan Ibu Hj. Sanjar Said. Menempuh pendidikan Sekolah Dasar Negeri 3 Bancak Maninjau tamat pada tahun 1974 dan SMP Negeri Maninjau tamat tahun 1978. Kemudian melanjutkan pendidikan S1 pada Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP IKIP Padang tamat tahun 1985. Tahun 1986 menjadi dosen di Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UNRI Pekanbaru dan tahun 1992 pindah ke Kopertis Wilayah X Sumbar, Riau, dan Jambi. Selanjutnya pada tahun 1994 melanjutkan pendidikan ke S2 PPS IKIP Bandung pada Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan dan tamat tahun 1997. Selain bertugas sebagai dosen PNSD di STKIP PGRI Sumatera Barat juga aktif dalam kegiatan Seminar Nasional maupun Internasional dan juga menjadi Anggota Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) serta menjadi Asesor PLPG dan juga pernah menjadi Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling dari tahun 2012 s/d 2016 di STKIP PGRI Sumatera Barat. Sebagai tim penilai Beban Kerja Dosen (BKD) Hingga saat ini.

BIODATA PENULIS



Besti Nora Dwi Putri, M.Pd.,Kons Lahir di Payakumbuh tanggal 21 April 1987. Telah menyelesaikan pendidikan S1,S2 dan Pendidikan Profesi Konselor (PPK) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang (UNP). Saat ini adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat, Menjalani profesi sebagai dosen dimulai pada tahun 2015 dan telah mengampu beberapa mata kuliah diantaranya Bimbingan dan Konseling Karir, Pelayanan BK di sekolah TK,SD dan Menengah,Teori Kepribadian,Studi Kasus. Pengalaman yang di dapat selama menjadi dosen di Universitas PGRI Sumatera Barat diantaranya Koordinator laboratorium Bimbingan dan Konseling pada tahun 2019-2020, Pengurus Daerah Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (PD-ABKIN) Sumatera Barat Tahun 2021-2025, Saat ini diamanah sebagai Pembina Kegiatan Kemahasiswaan Program Studi Bimbingan dan Konseling Periode 2023-2024.

BIODATA PENULIS

Citra Imelda Usman, M.Pd., Kons. Saya adalah seorang perempuan kelahiran Kota Padang dan dilahirkan tepat pada tanggal 08 Juni tahun 1989. Ayah dan ibu saya memberikan saya nama Citra Imelda Usman. Saya menempuh pendidikan di Kota Padang. Lulus S-1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) tahun 2012. Lulus Profesi pada Program Pendidikan Profesi Konselor di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) tahun 2013. Lulus S-2 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) tahun 2014. Mulai tahun 2015 menjadi dosen tetap Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat hingga sekarang. Amanah dan pengalaman menarik yang pernah dimiliki saat menjadi dosen di Universitas PGRI Sumatera Barat diantaranya sebagai Koordinator Laboratorium Bimbingan dan Konseling (2017-2018), Koordinator Ruang Baca Bimbingan dan Konseling (2018-2019), Pembina Kegiatan Kemahasiswaan (2022-2023)

BIODATA PENULIS



Rahma Wira Nita, M.Pd., Kons. Kelahiran Padang 25 Mei 1985, putri bungsu dari pasangan Bapak H. Syamsir (Alm) dan Ibu Hj. Armaini. Berkat dukungan dan motivasi delapan saudara akhirnya dengan tekun dapat menyelesaikan pendidikan S1, S2 dan Pendidikan Profesi Konselor di Jurusan BK FIP Universitas Negeri Padang. Mulai menjalani profesi sebagai dosen Tahun (2009) mengampu mata kuliah model dan Teknik konseling, Pelayanan BK pada setting prasekolah, SD dan Sekolah Menengah. Pengembangan Pribadi Konselor, Aktif dalam penelitian, pengabdian dan mengikuti kajian ilmiah tentang model dan pendekatan serta pelayanan konseling pada anak, remaja dan mahasiswa, baik di tingkat nasional maupun internasional. Amanah dan Pengalaman menarik yang pernah dipercayakan di kampus di antaranya sebagai Pembina kegiatan kemahasiswaan dari Tahun (2010-2015), sebagai Koordinator Laboratorium Bimbingan dan Konseling pada Tahun (2015-2016), Tim Gugus Kendali Mutu Program Studi (GKM) dan Auditor internal (2014-2016) sebagai tenaga Konselor (2009) dan Tester (2016) di Laboratorium Program Studi Bimbingan dan Konseling UPGRISBA hingga saat ini. Sebagai Sekretaris Program Studi BK di STKIP PGRI Sumatera Barat Tahun 2016-2021. Tahun 2021 diamanah sebagai Pimpinan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora (FISHum) Universitas PGRI Sumatera Barat (UPGRISBA) hingga saat ini



Dra.Hj. Fitria Kasih, M.Pd.,Kons lahir di Bayur Maninjau Kabupaten Agam pada tanggal 05 November 1961, merupakan anak pertama dari delapan bersaudara pasangan Bapak H. Zainuddin Yunus Dt. Majo Indo (Alm.) dan Ibu Hj. Sanjar Said. Menempuh pendidikan Sekolah Dasar Negeri 3 Bancak Maninjau tamat pada tahun 1974 dan SMP Negeri Maninjau tamat tahun 1978. Kemudian melanjutkan pendidikan S1 pada Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP IKIP Padang tamat tahun 1985. Tahun 1986 menjadi dosen di Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UNRI Pekanbaru dan tahun 1992 pindah ke Kopertis Wilayah X Sumbang, Riau, dan Jambi. Selanjutnya pada tahun 1994 melanjutkan pendidikan ke S2 PPS IKIP Bandung pada Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan dan tamat tahun 1997. Selain bertugas sebagai dosen PNSD di STKIP PGRI Sumatera Barat juga aktif dalam kegiatan Seminar Nasional maupun Internasional dan juga menjadi Anggota Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) serta menjadi Asesor PLPG dan juga pernah menjadi Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling dari tahun 2012 s/d 2016 di STKIP PGRI Sumatera Barat. Sebagai tim penilai Beban Kerja Dosen (BKD) Hingga saat ini.



Besti Nora Dwi Putri, M.Pd.,Kons Lahir di Payakumbuh tanggal 21 April 1987. Telah menyelesaikan pendidikan S1,S2 dan Pendidikan Profesi Konselor (PPK) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang (UNP). Saat ini adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat, Menjalani profesi sebagai dosen dimulai pada tahun 2015 dan telah mengampu beberapa mata kuliah diantaranya Bimbingan dan Konseling Karir, Pelayanan BK di sekolah TK,SD dan Menengah,Teori Kepribadian,Studi Kasus. Pengalaman yang di dapat selama menjadi dosen di Universitas PGRI Sumatera Barat diantaranya Koordinator laboratorium Bimbingan dan Konseling pada tahun 2019-2020, Pengurus Daerah Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (PD-ABKIN) Sumatera Barat Tahun 2021-2025, Saat ini diamanah sebagai Pembina Kegiatan Kemahasiswaan Program Studi Bimbingan dan Konseling Periode 2023-2024



Citra Imelda Usman, M.Pd., Kons. Saya adalah seorang perempuan kelahiran Kota Padang dan dilahirkan tepat pada tanggal 08 Juni tahun 1989. Ayah dan ibu saya memberikan saya nama Citra Imelda Usman. Saya menempuh pendidikan di Kota Padang. Lulus S-1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) tahun 2012. Lulus Profesi pada Program Pendidikan Profesi Konselor di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) tahun 2013. Lulus S-2 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) tahun 2014. Mulai tahun 2015 menjadi dosen tetap Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat hingga sekarang. Amanah dan pengalaman menarik yang pernah dimiliki saat menjadi dosen di Universitas PGRI Sumatera Barat diantaranya sebagai Koordinator Laboratorium Bimbingan dan Konseling (2017-2018), Koordinator Ruang Baca Bimbingan dan Konseling (2018-2019), Pembina Kegiatan Kemahasiswaan (2022-2023)