

**Pelatihan Keterampilan
Konseling dan Konseling Kelompok
bagi Guru BK Kota Yogyakarta**

Oleh

Sugiyanto

081326025221

Email/face book : sugiyanto@uny.ac.id

atoksugiyanto@yahoo.com

Konseling adalah
“**jantunghatinya**” pelayanan
BK

Keterampilan Attending

1. *Postural Position*
2. *Eye contact*
3. *Listening*
4. Lingkungan yang nyaman

Keterampilan Mengundang Percakapan

- 1. Pertanyaan tertutup**
- 2. Pertanyaan terbuka**

Perhatikan :

1. Pemakaian pertanyaan tertutup yang terlalu sering.
2. Pengajuan pertanyaan lebih dari satu pada saat yang sama.
3. Pengajuan pertanyaan "Mengapa", karena pertanyaan ini sering menyudutkan orang dan sukar dijawab.
4. Memasukkan jawaban dalam pertanyaan.
5. Hindarkan pertanyaan yang kurang jelas, seperti :
6. "mungkin", "kira-kira", "barangkali", dsb
7. Pertanyaan hendaknya konsisten,
8. Menggunakan intonasi yang jelas.

Keterampilan Paraprase

“Adakah yang anda katakan bahwa”

“ Nampaknya yang anda katakan adalah ..”

Paraphrase yang baik adalah :

1. dengan teliti mendengarkan pesan utama konseli,
2. nyatakan kembali dengan ringkas,
3. amati respon konseli terhadap konselor

Ke terampilan Refleksi / Memantulkan

1. Refleksi perasaan

“Nampaknya yang Anda katakan adalah....”

“Barangkali Anda merasa ...”

“ Hal itu rupanya seperti” (kiasan)

“Adakah yang anda maksudkan....”

2. Refleksi pengalaman

“Nampaknya yang anda kemukakan adalah ...”

“Adakah yang anda maksudkan suatu peristiwa”

3. Refleksi pikiran (content)

“Nampaknya yang anda katakan adalah ..”

“Adakah yang anda maksudkan ..”

Keterampilan Konfrontasi

1. Kontradiksi antara isi pernyataan dan cara mengatakan.
2. Tidak konsisten antara apa yang diinginkan dan apa yang dilakukan oleh konseli.
3. Tidak konsisten antara apa yang dikatakan konseli dengan reaksi yang diharapkan oleh konselor.

Konselor : “Disatu pihak saudara mencintai dia, tapi dipihak lain anda tidak mau menikah dengannya.”(konfrontasi perasaan mendua terhadap pacarnya).

Konselor : “ Anda merasa tidak aman jika dia mendekati wanita lain, tetapi anda mempunyai kesanggupan dan bangkit dan lari dari dia” (konfrontasi antara perasaan tidak aman dengan kekuatan untuk meninggalkan pacarnya.”

Konselor : “Saudara mengatakan bahwa tidak menyesal dia pergi dengan kekasih barunya, tapi saya tidak melihat pada air muka, posisi duduk, dan tangan saudara yang dipangku, manandakan anda masih mencintainya.” (konfrontasi terfokus pada perbedaan kata yang diucapkan dengan bahasa tubuh).

Empati

- ž “Saya dapat merasakan bagaimana perasaan kesedihan saudara”
- ž “ Saya dapat memahami pikiran anda.”
- ž “ Saya mengerti keinginan saudara.”

Eksplorasi

ž Eksplorasi perasaan

“Dapatkah saudara menjelaskan apa perasaan bingung yang dimaksudkan?”

ž Eksplorasi pengalaman

“Saya terkesan dengan pengalaman yang anda lalui. Namun saya ingin memahami lebih jauh tentang pengalaman tersebut dan pengaruhnya terhadap pendidikan anda.”

ž Eksplorasi pikiran (*content*)

“Saya yakin saudara dapat menjelaskan lebih jauh ide anda tentang sekolah sambil bekerja.”

Warmth (Rasa Hangat)

Konselor : “Saya pahami dari perasaan dan ucapan-ucapan sejak tadi, tampaknya anda cenderung untuk memelihara bayi itu, bukan melakukan aborsi. Saya suka perasaan anda tersebut, yang menghargai kehidupan dan menjaga amanah Tuhan. Jika saya seperti Anda, saya kira saya akan seperti anda. Terus terang, saya berharap anda memiliki anda memiliki bayi itu. Namun, semua terserah pada keputusan saudara. Apakah pendapat anda mengenai jawaban saya ? saya kira anda tentu dapat mengatasinya, keputusan yang jernih bernilai tinggi.”

Concreteness

- ž Konseli : “Suamiku marah-marah, setiap aku pulang dari pekerjaan. Antara kami ada perbedaan pendapat (samar-samar) yang mendasar soal pekerjaan saya .”
- ž Konselor : “perbedaan pendapat soal pekerjaan anda. dapatkah anda memberi contoh lebih spesifik perbedaan-perbedaan tersebut ?”

Dorongan Minimal

- ž Seperti : oh .. ya, terus.... lalu..., dan...., teruskan...., lanjutkan....
- ž Konseli : “Saya kehilangan pegangan ... dan saya berbuat .”
- ž Konselor : “Ya”
- ž Konseli : “ ... nekad..”
- ž Konselor : “Lalu”

Interpretasi

- ž Konseli : “Saya pikir dengan berhenti sekolah dan memusatkan perhatian membantu orang tua berarti bakti saya terhadap keluarga karena adik-adik saya banyak dan amat membutuhkan biaya.”
- ž Konselor : “Pendidikan tingkat SMA pada masa sekarang adalah mutlak bagi semua warga negara. Terutama yang hidup dikota besar seperti anda. Karena tantangan masa depan makin banyak, maka dibutuhkan manusia indonesia yang berkualitas. Membantu orang tua memang harus, namun disayangkan jika orang seperti anda tergolong pandai di sekolah akan meninggalkan SMA”

Directing (Mengarahkan)

- ž Konseli : “Ayah saya sering marah-marah tanpa sebab. Saya tidak dapat lagi menhaan diri. Akhirnya terjadi pertengkaran sengit.”
- ž Konselor : “Dapatkah saudara mencobakan di depan saya bagaimana sikap dan kata-kata ayah saudara jika memarahi saudara.”

Leading (memimpin)

- ž Konseli : “Saya mungkin berpikir juga tentang masalah hubungan dengan pacar. Tapi bagaimana ya....?”
- ž Konselor : “Sampai saat ini kepedulian saudara tertuju kepada kuliah sambil bekerja. Mungkin anda tinggal merinci kepedulian itu. Mengenai pacaran apakah termasuk dalam rangka kepedulian anda juga?”

Fokus

ž Fokus pada diri konseli

Konselor : “Tanti, anda tidak yakin apa yang akan anda lakukan.”

Konselor : “Tampaknya anda berjuang sendiri.”

ž Fokus pada orang lain

Konselor : “Roni telah membuat anda menderita. Terangkanlah tentang apa yang dia dilakukannya?”

ž Fokus pada topik

Konselor : “Pengguguran kandungan ? Kamu memikirkan aborsi ? sebaiknya pikirkan masak-masak dengan berbagai pertimbangan.”

ž Fokus mengenai budaya

Konselor : “Mungkin budaya menyerah dan megalah terhadap laki-laki harus diatasi sendiri oleh kaum wanita. Wanita tak boleh menjadi objek laki-laki.”

Clarifing (menjernih)

- ž Konseli : “Perubahan yang terjadi di keluarga saya membuat saya bingung dan konflik. Saya tidak mengerti siapa yang menjadi pemimpin di rumah itu.”
- ž Konselor : “Bisakah anda menjelaskan persoalan pokoknya ? misalnya peran ayah, ibu atau saudara-saudara anda?”

Facilitating (memudahkan)

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

Diam/ Silence

- ž Konseli : “Saya tidak senang dengan perilaku guru itu .. dan saya ...”
(berpikir).
- ž Konselor : “.....” (diam)
- ž Konseli : “saya harus bagaimana....
saya tidak tahu...”
- ž Konselor : “.....” (diam).

Mengambil Inisiatif

Konselor : “Baiklah, saya pikir anda mempunyai satu keputusan namun masih belum keluar. Coba anda renungkan lagi.”

Perilaku Genuine

Merupakan pendapat atau pandangan konselor yang asli terhadap pernyataan pikiran dan perasaan konseli. Bentuknya berupa pernyataan netral konselor terhadap konseli.

ž Konselor : “Mbak, menurut saya jika mbak, terus memikirkan masalah itu, nampaknya sulit untuk mencoba memperbaiki diri. “

Pemberian informasi

Konselor : “Mengenai informasi sekolah penerbangan saya sama sekali tidak menguasainya. Karena itu saya sarankan anda langsung saja ke Direktorat Penerbangan atau sekolah Penerbangan yang bersangkutan.”

Keterampilan Membuat Ringkasan/ merangkum

Konselor : “Anda mengatakan dari perasaan anda tentang ayah anda dan secara khusus perasaan anda tentang ibu anda serta hubungan anda dengan mereka yang semuanya mempengaruhi anda. “

Ke trampilan Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah adalah "**Jantung hatinya**" layanan konseling. Fase Konseling

1. Mengeksplorasi masalah
2. Memahami masalah
3. Menentukan masalah
4. Curah pendapat (*Brainstroming*)
5. Menilai berbagai alternatif
6. Menetapkan alternatif yang terbaik
7. Melaksanakan alternatif yang telah ditetapkan

Tahapan Konseling

Secara umum tahapan/Fase konseling sebagai berikut :

1. Pembukaan
2. Penjelasan Masalah
3. Penggalian Masalah
4. Penyelesaian Masalah
5. Penutup