

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Salah satu tugas pokok sekolah (Sekolah Luar Biasa) adalah membantu siswa untuk mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan tingkat dan jenis kecacapannya. Seorang siswa dikatakan berhasil mencapai perkembangan yang optimal apabila ia dapat menggunakan sisa kemampuannya secara optimal sesuai dengan derajat ketunaannya.

Namun kenyataan menunjukkan masih banyaknya kesenjangan dalam mengantarkan anak untuk mencapai perkembangan tersebut. Kesenjangan tersebut antara lain banyaknya anak berkebutuhan khusus yang belum mampu melakukan aktifitas sehari-hari, padahal waktu disekolah ia mampu. Contohnya kemandirian anak tunatetra yang kurang, karena dalam dirinya masih ada rasa khawatir, prestasi anak yang belum sesuai dengan potensinya atau bakat anak yang belum mendapatkan tempat yang sesuai sehingga perkembangannya tidak optimal.

Keberhasilan tersebut tidak semuanya semata-mata karena ketunaan yang dimiliki oleh anak, tetapi ada juga karena ketidakmampuan pelaksana pendidikan untuk mendekati secara individual sehingga dapat mengetahui berbagai hambatan-hambatan yang mereka hadapi. Untuk itu mereka perlu diupayakan dan dibantu untuk mengatasi berbagai hambatan tersebut. Salah satunya adalah diberikannya bimbingan konseling.

Kebutuhan layanan bimbingan konseling dalam proses pendidikan berkaitan erat dengan makna dan fungsi pendidikan. Perlunya layanan bimbingan konseling dalam proses pendidikan bila kita memandang bahwa pendidikan merupakan upaya untuk mencapai perwujudan manusia sebagai totalitas kepribadian.

### **1.2 Tujuan Penulisan**

Adapun tujuan dari penulisan dari makalah ini adalah :

1. Agar memahami makna dari bimbingan dan konseling
2. Mengetahui keterampilan tahap awal bimbingan dan konseling
3. Mengetahui tata cara pelaksanaan tahap awal bimbingan dan konseling
4. Sebagai salah satu tugas yang diberikan oleh tim dosen mata kuliah Bimbingan dan Konseling bagi Anak Berkebutuhan Khusus

### **1.3 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana konsep dasar dari bimbingan dan konseling?
2. Bagaimana keterampilan tahap awal bimbingan dan konseling?
3. Bagaimana tata cara pelaksanaan tahap awal bimbingan dan konseling?

### **1.4 Sistematika Penulisan**

Seperti layaknya makalah yang lain, makalah ini juga memiliki sistematika yang sama, yaitu diawali dengan kata pengantar dari penulis yang berisi ucapan terima kasih dan harapan terbaik dari penulisan makalah ini. Kemudian selanjutnya adalah daftar isi, yaitu memuat daftar dari apa yang disajikan dalam makalah.

Masuk pada BAB I, yaitu bab pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, batasan masalah, tujuan dan manfaat penulisan, serta sistematika penulisan makalah.

Bab selanjutnya adalah Bab II, yang mengemukakan materi tentang Konsep Dasar Bimbingan Konseling sebagai landasan teoritis yang membahas mengenai pengertian bimbingan dan konseling, tujuan bimbingan dan konseling, serta fungsi dari bimbingan dan konseling.

Bab berikutnya adalah Bab III, yang merupakan pokok pembahasan pada makalah ini, yaitu Keterampilan Tahap Awal Konseling, yang terdiri atas tujuh tahapan.

Bab selanjutnya adalah bab IV, yaitu kesimpulan dari pembahasan yang dikemukakan, dan bagian terakhir adalah daftar pustaka yang memuat daftar buku serta rujukan lain yang kami jadikan sebagai sumber penulisan pada makalah ini.

## BAB II

### KONSEP DASAR BIMBINGAN KONSELING

#### 2.1 Pengertian Bimbingan dan Konseling

Pengertian bimbingan dan konseling di sekolah belum begitu luas dipahami oleh para guru dan sekolah. Bahkan dikalangan atas juga ada yang belum sepenuhnya mempunyai keyakinan bahwa bimbingan dan konseling adalah komponen penting di sekolah disamping kurikulum dan administrasi pendidikan.

Arthur J. Jones (1970) mengartikan bimbingan sebagai *“The help given by one person to another in making choise and adjustment and in solving problem”*. Pengertian bimbingan yang dikemukakan oleh Athur ini amat sederhana yaitu bahwa dalam proses bimbingan ada dua orang yakni pembimbing dan yang dibimbing, dimana pembimbing membantu terbimbing sehingga terbimbing mampu membuat pilihan-pilihan, menyesuaikan diri, dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.

Masalahnya adalah bahwa pilihan-pilihan di dalam kehidupan di masyarakat amat banyak, dan persaingan untuk memilih yang terbaik juga amat ketat. Karena itu di perlukan kecakapan dalam memilih yang terbaik sesuai dengan prinsip ajaran agama, peraturan Negara dan masyarakat. Misalnya murid sekolah tidak dapat seenaknya mengambil budaya barat yang tidak sopan, tidak senonoh menurut nilai-nilai yang berlaku di negara kita.

Secara historis asal mula pengertian konseling adalah untuk memberi nasehat, seperti penasehat hukum, penasehat perkawinan, dan penasehat camping anak-anak pramuka, kemudian nasehat itu berkembang kebidang-bidang bisnis, manajemen, otomotif, infestasi dan *financial*.

Arti konseling menurut English & English (1958) adalah suatu hubungan antara seseorang dengan orang lain, dimana seorang berusaha keras untuk membantu orang lain agar memahami masalah dan dapat memecahkan masalahnya dalam rangka penyesuaian dirinya.

Pada tahun 1955 yakni tiga tahun sebelum English, Glen E. Smith mendefinisikan konseling yakni suatu proses dimana konselor membantu konseli (klien) dimana agar dia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan, dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.

Maka definisi konseling yang antisipatif sesuai dengan tantangan pembangunan adalah:

*“Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi*

*masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.” (Sofyan, 2007:18)*

Menurut Cavanagh, konseling merupakan “*a relationship between a trained helper and a person seeking help in which both the skills of the helper and the atmosphere that he or she creates help people learn to relate with themselves and others in more growth-producing ways.*” 2

Hubungan antara seorang penolong yang terlatih dan seseorang yang mencari pertolongan, di mana keterampilan si penolong dan situasi yang diciptakan olehnya menolong orang untuk belajar berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain dengan terobosan-terobosan yang semakin bertumbuh (*growth-producing ways*).

## **2.2 Tujuan Bimbingan Konseling**

Secara umum, pelayanan bimbingan dan konseling bagi ABK di sekolah bertujuan agar setelah mendapat layanan bimbingan konseling anak dapat mencapai penyesuaian dan perkembangan yang optimal sesuai dengan sisa kemampuannya, bekat, dan nilai-nilai yang dimilikinya. Secara umum tujuan tersebut mengarah pada *self actualization*, *self realization*, *fully functioning* dan *self acceptance* sesuai dengan variasi perbedaan individu antara sesama anak. Hal ini mengingat setiap siswa memiliki keunikan-keunikan tertentu.

Bagi ABK selain tujuan tersebut di atas, tekanan pencapaian tujuan lebih diarahkan untuk membentuk kompensasi positif dari kecacatan yang dimilikinya. Mereka tidak begitu terganggu dengan kecacatan yang ia miliki, tetapi justru ada usaha optimalisasi sisa kecacatan tersebut.

Secara khusus layanan bimbingan konseling di sekolah bertujuan agar anak dapat:

1. Memahami dirinya dengan baik, yaitu mengenal segala kelebihan dan kelemahan yang dimiliki berkenaan dengan bakat, minat, sikap, perasaan dan kemampuannya.
2. Memahami lingkungan dengan baik, meliputi lingkungan pendidikan di sekolah, lingkungan di asrama, lingkungan pekerjaan, dan lingkungan sosial masyarakat.
3. Membuat pilihan dan keputusan yang bijaksana, yaitu pilihan dan keputusan yang didasarkan pada pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri, dan lingkungannya.
4. Mengatasi masalah-masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Dalam hal ini penguasaan aktivitas kehidupan sehari-hari merupakan persyaratan utama untuk membantu mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Secara rinci, Riccio and Quaranta dalam Pietrofesa dkk (1980:26) mengelompokkan tujuan program bimbingan di sekolah ke dalam empat layanan, yaitu:

**a. Layanan analisis individu, bertujuan untuk:**

1. Membantu siswa dalam mengidentifikasi kemampuan, bakat dan minat.
2. Membantu siswa dalam memahami prestasi belajarnya dalam hubungannya dengan kemampuan yang dimilikinya.
3. Membantu siswa dalam mengidentifikasi kegemaran, kemampuan social, minat, pekerjaan.
4. Membantu siswa dalam merencanakan pendidikan di sekolah.

**b. Layanan informasi, bertujuan untuk:**

1. Mengembangkan pandangan yang realistis mengenai kesempatan-kesempatan yang ada dan kemungkinan problem yang timbul.
2. Mengembangkan kesadaran tentang kebutuhan dan aktivitas untuk memperoleh informasi yang tepat dalam pekerjaan, pendidikan dan social kepribadian.
3. Meningkatkan bantuan dan latihan-latihan keterampilan.

**c. Layanan Konseling, bertujuan untuk:**

1. Membantu siswa dalam pemahaman diri, penerimaan diri, dan penggunaan sifat pribadinya.
2. Membantu siswa dalam mengenal kembali aspirasinya dalam hubungannya dengan sifat dan bakatnya.
3. Membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal.
4. Membantu siswa menjadi lebih dapat mengarahkan dirinya.
5. Membantu siswa dalam memahami problemnya dan memecahkan masalah yang dihadapi.
6. Membantu siswa untuk mengembangkan konsep diri yang positif.

**d. Layanan penempatan, bertujuan untuk:**

1. Membantu siswa dalam penempatan dikelompok pekerjaan
2. Membantu siswa dalam penempatan dikelompok bermain
3. Membantu siswa dalam penempatan dikelompok keterampilan
4. Membantu siswa dalam penempatan dikelompok kerja terlindung, dsb.

## **2.3 Fungsi Bimbingan dan Konseling**

Secara umum fungsi bimbingan konseling dapat dibedakan menjadi 5 yaitu:

**a. Fungsi Pencegahan**

Layanan bimbingan konseling dapat berfungsi pencegahan maksudnya merupakan usaha pencegahan terhadap kemungkinan timbulnya masalah. Dalam hal ini layanan bimbingan konseling diarahkan agar siswa terhindar dari masalah yang menghambat perkembangannya. Untuk itu pembimbing harus mengetahui siapa dan bagaimana individu yang dibimbingnya.

Beberapa kegiatan bimbingan yang dapat mengarah ke pemenuhan fungsi pencegahan antara lain:

1. Pemberian informasi dan orientasi, yaitu informasi tentang tata tertib sekolah, kegiatan sekolah, kehidupan di asrama, kegiatan belajar, orientasi terapi penunjang, orientasi asrama dsb.
2. Penciptaan kondisi sekolah, bengkel kerja, asrama yang sehat dan menunjang kegiatan pendidikan
3. Pengumpulan data tentang siswa secara lengkap dan menyeluruh
4. Informasi tentang latihan aktifitas kehidupan sehari – hari, dsb.
5. Kerjasama antara orang tua dan masyarakat untuk memfasilitasi perkembangan anak, sehingga orang tua dan masyarakat terlibat dalam penanganan anak.

#### **b. Fungsi Penyaluran**

Dalam fungsi penyaluran ini layanan bimbingan konseling membantu siswa untuk meyalurkan bakat, minat, kecakapan dan kebutuhan, dan sebagainya sesuai dengan keadaan pribadinya.

Layanan bimbingan yang berfungsi penyaluran tersebut misalnya dalam:

1. Memilih paket keterampilan siswa
2. Menyusun program terapi sesuai dengan ketunaan siswa
3. Menyusun program belajar individu
4. Memilih kegiatan ekstra kulikuler yang sesuai dengan ketunaannya

#### **c. Fungsi Penyesuaian**

Yang dimaksud dengan fungsi ini adalah bahwa layanan bimbingan konseling berfungsi membantu individu dalam terciptanya penyesuaian antara siswa dan lingkungannya. Sasaran dalam fungsi ini adalah terwujudnya kesesuaian antara pribadi siswa dengan lingkungan sekolah, asrama, tempat kerja terlindung (*sheltered workshop*) masyarakat sekitar dan keluarga.

Beberapa kegiatan bimbingan konseling yang mendukung fungsi ini adalah:

1. Orientasi sekolah, orientasi asrama, orientasi tempat kerja terlindung.
2. Kegiatan-kegiatan kelompok untuk penyesuaian sosial, misalnya karya wisata, sosio drama, dan sebagainya.

3. Pengumpulan data tentang siswa.
4. Konseling perorangan untuk penyesuaian sosial.

#### **d. Fungsi Perbaikan**

Fungsi perbaikan dan atau fungsi penyembuhan ini merupakan usaha layanan bimbingan setelah fungsi-fungsi tersebut di atas mengalami gangguan. Fungsi perbaikan lebih berkaitan dengan perbaikan sikap individu, sedangkan fungsi penyembuhan lebih berkaitan dengan penyembuhan kondisi fisik individu. Dalam fungsi perbaikan ini bantuan yang diberikan sangat bergantung kepada masalah yang dihadapi siswa, baik dalam jenis, sifat, maupun bentuknya.

#### **e. Fungsi Pengembangan**

Layanan bimbingan konseling tidak sekedar mengatasi masalah yang dialami siswa, melainkan juga berupaya mengembngkan segenap potensi yang dimiliki siswa. Fungsi ini dapat dilakukan dengan, menyalurkan bakat, kemampuan, dan minat, serta cita-cita siswa dengan menyediakan berbagai kegiatan di sekolah. Kegiatan tersebut misalnya olahraga, kesenian, karya wisata, pramuka, dan sebagainya.

## **BAB III**

### **KETERAMPILAN TAHAP AWAL KONSELING**

Teknik umum merupakan teknik konseling yang lazim digunakan dalam tahapan-tahapan konseling dan merupakan teknik dasar konseling yang harus dikuasai oleh konselor. Untuk lebih jelasnya, berikut akan disampaikan beberapa jenis teknik umum, diantaranya:

#### **3.1 Perilaku *Attending* (Menghampiri Klien)**

Perilaku *attending* disebut juga perilaku menghampiri klien yang mencakup perilaku non verbal, komponen kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Perilaku *attending* yang baik yang ditampilkan konselor akan mempengaruhi kepribadian klien, yaitu:

1. Meningkatkan harga diri klien, sebab sikap dan perilaku *attending* memungkinkan konselor menghargai klien karena dia dihargai, maka merasa harga diri ada atau meningkat.
2. Menciptakan suasana yang aman bagi klien, karena klien merasa ada orang yang bisa dipercayai, teman untuk berbicara, dan merasa terlindungi secara emosional.
3. Memberikan keyakinan pada klien bahwa konselor adalah tempat dia mudah untuk mencurahkan segala isi hati dan perasaannya (klien mengekspresikan perasaannya dengan bebas).

Latihan mikro perilaku *attending* (penampilan) bertujuan agar calon konselor dapat memperlihatkan penampilan yang *attending* di berbagai situasi hubungan interpersonal secara umum, khususnya dalam relasi konseling dengan klien.

Contoh perilaku *attending* yang baik:

- Kepala: melakukan anggukan jika setuju
- Ekspresi wajah: tenang, ceria, senyum
- Posisi tubuh: agak condong ke arah klien, jarak antara konselor dengan klien agak dekat, duduk akrab berhadapan atau berdampingan.
- Tangan: variasi gerakan tangan/ lengan spontan berubah-ubah, menggunakan tangan sebagai isyarat, menggunakan tangan untuk menekankan ucapan.
- Mendengarkan: aktif penuh perhatian, menunggu ucapan klien hingga selesai, diam (menanti saat kesempatan bereaksi), perhatian terarah pada lawan bicara.

Contoh perilaku *attending* yang tidak baik:

- Kepala: kaku



- Muka: kaku, ekspresi melamun, mengalihkan pandangan, tidak melihat saat klien sedang bicara, mata melotot.
- Posisi tubuh: tegak kaku, bersandar, miring, jarak duduk dengan klien menjauh, duduk kurang akrab dan berpaling.
- Memutuskan pembicaraan, berbicara terus tanpa ada teknik diam untuk memberi kesempatan klien berfikir dan berbicara.
- Perhatian: terpecah, mudah buyar oleh gangguan luar.

### *Prosedur atau proses latihan*

Sebelum dilakukan latihan, prosedur latihan harus dipahami oleh semua peserta.

- Pelatihan atau pembimbing memberikan informasi tentang latihan secara rinci, dan kemudian memberikan motivasi kepada para peserta agar mengikuti latihan dengan minat dan perhatian yang sungguh-sungguh.
- Membentuk pasangan-pasangna peserta, untuk mengadakan permainan peran dalam konseling mikro.
- Setiap pasangan tadi melakukan kegiatan-kegiatan yang diinstruksikan oleh pelatih, yaitu:
  - a. Duduk saling membelakangi, kemudian seorang berbicara dan lainnya mendengarkan dengan perhatian. Kemudian dilakuakn latihan sebaliknya (memperhatikan keadaan muka, kepala, keadaan kontak mata, tangan, dan bagaimana perhatiannya).
  - b. Duduk berhadapan. Seorang berbicara dan lainnya mendengarkan dengan perhatian dan memperhatikan hal-hal di atas tadi.
  - c. Duduk menyamping. Seorang berbicara dan lainnya mendengarkan dengan perhatian dan memperhatikan hal-hal di atas tadi.
  - d. Duduk berhadapan, sedangkan peserta yang lainnya memalingkan mukanya.
  - e. Duduk berhadapan, saling melakukan kontak mata.
  - f. Duduk berhadapan, peserta pertama berbicara melakukan kontak mata, dan yang lainnya mendengarkan dan memperhatikan
- Mengadakan diskusi yang dipimpin oleh pembimbing dengan materi masalah yang ditemukan oleh masing-masing peserta yang ditemukan tadi.
- Mengadakan evaluasi apakah manfaat latihan bagi peserta untuk tugas dan pergaulannya.

- Membentuk kelompok tiga orang, konselor-klien-pengamat. Konselor memerankan posisi duduk, ekspresi muka, gerakan tangan, kontak mata, perhatian, mendengarkan, dan berbicara.
- Pengamat dan penonton berdiskusi dan menilai penampilan calon konselor.

### 3.2 Empati

Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berpikir bersama klien dan bukan untuk atau tentang klien. Empati dilakukan sejalan dengan perilaku attending, tanpa perilaku attending mustahil terbentuk empati.

Konselor yang empati mudah memasuki *dunia dalam* klien sehingga klien tersebut mudah tersentuh dengan konselor. Akhirnya, klien akan terbuka dengan jujur pada konselor. Terdapat dua macam empati, yaitu:

1. Empati primer, yaitu bentuk empati yang hanya berusaha memahami perasaan, pikiran dan keinginan klien, dengan tujuan agar klien dapat terlibat dan terbuka. Contoh ungkapan empati primer: "Saya dapat merasakan bagaimana perasaan Anda". "Saya dapat memahami pikiran Anda". "Saya mengerti keinginan Anda".
2. Empati tingkat tinggi, yaitu empati apabila kepekaan konselor terhadap perasaan, pikiran keinginan serta pengalaman klien lebih mendalam dan menyentuh klien karena konselor ikut dengan perasaan tersebut. Keikutan konselor tersebut membuat klien tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi hati yang terdalam, berupa perasaan, pikiran, pengalaman termasuk penderitaannya. Contoh ungkapan empati tingkat tinggi: "Saya dapat merasakan apa yang Anda rasakan, dan saya ikut terluka dengan pengalaman Anda itu".

#### *Prosedur atau proses latihan*

Latihan empati bertujuan agar calon konselor mampu memasuki dunia dalam klien melalui ungkapan-ungkapan empati (PE/primary prymer dan AAE/advance accurate empaty) yang meyentuh perasaan klien.jika demikian keadaanya maka klien akan terbuka dan mau mengungkapkan dunia dalanya lebih jauh dalam berbentu perasaan, pengalaman dan pikiran.

Materi latihan :

- a. Latihan mengosokan diri calon konselor dari perasaan dan pikiran egoistic, dan masuk kedalam diri klien dengan merasakan apa yng dirasakan klien, berfikir bersama klien dan bukan merasakan dan memikirkan tentang kilen
- b. Melakukan empati primer dengan mengungkapkan

- “Saya dapat merasakan apa yang anda rasakan”
  - “Saya juga memahami apa yang telah saya lakukan”
- c. Melakukan empati tingkat tinggi (AAE) dengan menggunakan
- “Saya ikut terluka dengan penderitaan anda. Namun saya juga bangga dengan kemampuan daya tahan anda”
  - “Saya seperti hadir disana saat anda mengalaminya, saya bangga dengan keberhasilan anda”
- d. Proses latihan
- Siapkan pasangan – pasangan peserta dan pengamat. Setiap pasang mempelajari dialog – dialog empati yang sudah disiapkan yang sudah disiapkan oleh pembimbing.
  - Pelatih atau pembimbing menyiapkan materi dan proses latihan.
  - Menonton video empati (kalu ada)
  - Pasangan – pasangan peserta berperan sebagai konselor.

### 3.3 Refleksi

Refleksi adalah teknik untuk memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya. Refleksi sebagai upaya untuk menangkap perasaan, pikiran, dan pengalaman klien kemudian merefleksikan kepada klien kembali. Hal ini harus dilakukan konselor sebab klien sering tidak menyadari akan perasaan, pikiran dan pengalamannya yang mungkin menguntungkan atau merugikan.

Jika dia menyadari akan perasaannya, maka klien akan segera mengubah prilakunya ke arah positif, namun tidaklah mudah bagi calon konselor untuk menangkap dan memahami perasaan dan pikiran serta pengalaman, lalu mengungkapkannya kembali kepada klien dengan bahasa calon konselor sendiri. Oleh karena itu calon konselor harus berlatih secara terus – menerus dan bertahap.

Terdapat tiga jenis refleksi, yaitu:

1. Refleksi perasaan, yaitu keterampilan atau teknik untuk dapat memantulkan perasaan klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal klien. Contoh: ”Tampaknya yang Anda katakan adalah ...”

2. Refleksi pikiran, yaitu teknik untuk memantulkan ide, pikiran, dan pendapat klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal klien. Contoh: "Tampaknya yang Anda katakan..."
3. Refleksi pengalaman, yaitu teknik untuk memantulkan pengalaman-pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal klien. Contoh: "Tampaknya yang Anda katakan suatu..."

#### *Prosedur atau proses latihan*

- Pembimbing menuliskan beberapa ucapan klien dan calon konselor berusaha merespon dengan refleksi perasaan, pengalaman, dan ide (Content)
- Buat kelompok dua orang ditambah tiga pengamat. Seorang menjadi klien mengucapkan kalimat, dan calon konselor merespon dengan refleksi
- Para pengamat menilai perilaku refleksi calon konselor, dan selanjutnya diadakan diskusi kelas atau kelompok.

### **3.4 Eksplorasi**

Eksplorasi adalah teknik untuk menggali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien. Hal ini penting dilakukan karena banyak klien menyimpan rahasia batin, menutup diri, atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya. Dengan teknik ini memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan dan terancam.

Perlu diingat bahwa faktor budaya sebagai bangsa bekas terjajah banyak anggota masyarakat yang takut dan malu atau kurang berani bicara terbuka untuk mengeluarkan isi hati dan perasaannya terhadap orang lain termasuk keluarga sendiri. Disamping itu kepemimpinan yang otoriter dimasyarakat, keluarga dan sekolah membuat seseorang merasa takut dan malu untuk menyatakan pendapat atau perasaannya sendiri.

Hubungan konseling seharusnya dapat mengatasi semua kendala diatas. Yaitu berupaya untuk membuat klien terbuka, merasa aman, dan berpartisipasi didalam dialog. Salah satu upaya untuk konseling adalah tehnik eksplorasi untuk membuat klien mengatakan semua perasaan, pikiran dan pengalaman kepada konselor secara jujur.

Seperti halnya pada teknik refleksi, terdapat 3 jenis dalam teknik eksplorasi, yaitu:

1. Eksplorasi perasaan, yaitu teknik untuk dapat menggali perasaan klien yang tersimpan. Contoh: "Bisakah Anda menjelaskan apa perasaan bingung yang dimaksudkan ...."

2. Eksplorasi pikiran, yaitu teknik untuk menggali ide, pikiran, dan pendapat klien. Contoh: "Saya yakin Anda dapat menjelaskan lebih lanjut ide Anda tentang sekolah sambil bekerja".
3. Eksplorasi pengalaman, yaitu keterampilan atau teknik untuk menggali pengalaman-pengalaman klien. Contoh: "Saya terkesan dengan pengalaman yang Anda lalui. Namun saya ingin memahami lebih jauh tentang pengalaman tersebut dan pengaruhnya terhadap pendidikan Anda".

#### *Prosedur atau proses latihan*

- Bentuk kelompok berpasangan dan tiga pengamat.
- Berikan materi yang akan dilatihkan yaitu berupa dialog singkat konselor dengan klien dengan klien yang bernuansa perasaan, pikiran atau pengalaman
- Calon konselor dan klien mempraktekan kalimat dialog tersebut, termasuk upaya untuk membuat perasaan aman klien
- Para pengamat mengadakan penilaian
- Kemudian diadakan diskusi

### **3.5 Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)**

Menangkap Pesan (*Paraphrasing*) adalah teknik untuk menyatakan kembali esensi atau inti ungkapan klien dengan teliti mendengarkan pesan utama klien, mengungkapkan kalimat yang mudah dan sederhana, biasanya ditandai dengan kalimat awal: adakah atau nampaknya, dan mengamati respons klien terhadap konselor.

Sering terjadi klien sulit mengarahkan pembicaraan dan menekankan tentang pokok – pokok permasalahannya, hal ini karena ia terlampau emosional atau memang kurang pengetahuan bagaimana cara memecahkan persoalannya sendiri. Tujuan *paraphrasing* adalah:

- (1) Untuk mengatakan kembali kepada klien bahwa konselor bersama dia dan berusaha untuk memahami apa yang dikatakan klien;
- (2) Mengendapkan apa yang dikemukakan klien dalam bentuk ringkasan;
- (3) Memberi arah wawancara konseling, dan
- (4) Pengecekan kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan klien.

Contoh dialog:

Klien: "Itu suatu pekerjaan yang baik, akan tetapi saya tidak mengambilnya. Saya tidak tahu mengapa demikian?"

Konselor: "Tampaknya Anda masih ragu."

### *Prosedur atau proses latihan*

Bagilah peserta kedalam kelompok lima orang konselor–klien dan tiga pengamat.

- Klien membuat pernyataan mengenai dirinya paling banyak tiga kalimat
- Konselor mengguakan formula:
  - “Adakah yang anda katakana bahwa....”
  - “Nampaknya yang anada katakana adalah ....., atau
  - “Jadi yang anda katakana adalah ....”
- Pengamat bertugas mencatat dan memberi umpan balik bagi calon konselor, jadi bias juga membantu calon konselor membuat kalimat yang sesuai
- Pembimbing memberikan tanggapan jika masih kurang.

### **3.6 Bertanya Membuka Percakapan**

#### **Pertanyaan Terbuka (*Opened Question*)**

Pertanyaan terbuka yaitu teknik untuk memancing siswa agar mau berbicara mengungkapkan perasaan, pengalaman dan pemikirannya dapat digunakan teknik pertanyaan terbuka (*opened question*). Pertanyaan yang diajukan sebaiknya tidak menggunakan kata tanya mengapa atau apa sebabnya. Pertanyaan semacam ini akan menyulitkan klien, jika dia tidak tahu alasan atau sebab-sebabnya. Oleh karenanya, lebih baik gunakan kata tanya apakah, bagaimana, adakah, dapatkah.

Contoh: ”Apakah Anda merasa ada sesuatu yang ingin kita bicarakan?”

#### **Pertanyaan Tertutup (*Closed Question*)**

Dalam konseling tidak selamanya harus menggunakan pertanyaan terbuka, dalam hal-hal tertentu dapat pula digunakan pertanyaan tertutup, yang harus dijawab dengan kata Ya atau Tidak atau dengan kata-kata singkat.

Tujuan pertanyaan tertutup untuk:

- (1) mengumpulkan informasi;
- (2) menjernihkan atau memperjelas sesuatu; dan
- (3) menghentikan pembicaraan klien yang melantur atau menyimpang jauh.

Contoh dialog:

Klien: ”Saya berusaha meningkatkan prestasi dengan mengikuti belajar kelompok yang selama ini belum pernah saya lakukan”.

Konselor: ”Biasanya Anda menempati peringkat berapa?”.

Klien: ”Empat”

Konselor: "Sekarang berapa?"

Klien: "Sebelas"

### **3.7 Dorongan Minimal**

Dorongan minimal adalah teknik untuk memberikan suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikemukakan klien. Misalnya dengan menggunakan ungkapan: oh..., ya..., lalu..., terus....dan... Tujuan dorongan minimal agar klien terus berbicara dan dapat mengarah agar pembicaraan mencapai tujuan. Dorongan ini diberikan pada saat klien akan mengurangi atau menghentikan pembicaraannya dan pada saat klien kurang memusatkan pikirannya pada pembicaraan atau pada saat konselor ragu atas pembicaraan klien.

Contoh dialog:

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

Konselor: "ya..."

Klien: "nekad bunuh diri"

Konselor: "lalu..."

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN**

Tahap awal ini terjadi sejak klien bertemu konselor hingga berjalan proses konseling dan menemukan definisi masalah klien. Adapun yang dilakukan oleh konselor dalam proses konseling tahap awal itu adalah sebagai berikut:

- a. Membangun hubungan konseling dengan melibatkan klien yang mengalami masalah. Pada tahap ini konselor berusaha untuk membangun hubungan dengan cara melibatkan klien dan berdiskusi dengan klien.
- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dan klien sudah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien bias dilanjutkan dengan mengangkat isu, kepedulian, dan masalah yang dialami klien. Tugas konselor adalah membantu mengembangkan potensi klien sehingga klien dengan kemampuannya dapat mengatasi masalahnya. Jadi tugas konselor adalah membantu menjelaskan masalah yang dialami kliennya.
- c. Membuat penjabaran alternatif bantuan untuk mengatasi masalah. Konselor berusaha menjajaki kemungkinan rancangan bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien dan lingkungannya yang tepat untuk mengatasi masalah kliennya.
- d. Menegosiasikan kontrak. Kontrak konselor dengan klien mengenai waktu, tempat, tugas dan tanggung jawab konselor, tugas dan tanggung jawab klien, tujuan konseling dan kerjasama lainnya dengan pihak-pihak yang akan membantu perlu dilakukan pada tahap ini. Jadi konseling adalah kegiatan yang saling menunjang dan bukan pekerjaan konselor saja.



## DAFTAR PUSTAKA

Suhaeri, HN dan Edi Purwanta. 1996. *Bimbingan Konseling Anak Luar Biasa*. Jakarta: Departemen P dan K Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Tenaga Guru.

Willis, Sofyan S. 2007. *Konseling Individu Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

Winkel, WS. 1985. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Menengah*. Jakarta: PT. Gramedia

## PERTANYAAN- PERTANYAAN

1. Sebutkan dan jelaskan minimal 5 keterampilan dalam tahap awal konseling!
2. Berikan contoh perilaku attending yang baik dalam keterampilan awal konseling!
3. Apakah yang dimaksud dengan eksplorasi dalam tahap awal konseling? Jelaskan teknik-teknik dalam eksplorasi beserta contohnya!
4. Perhatikan contoh kasus berikut!  
Sebuah keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus, keluarga tersebut tidak bisa menerimanya sehingga muncul permasalahan-permasalahan dalam keluarga mereka. Jika Anda menjadi konselor dan kemudian dihadapkan dengan permasalahan tersebut hal pertama apa yang akan Anda lakukan jika dikaitkan dengan keterampilan awal dalam konseling?!
5. Buatlah contoh skenario tentang keterampilan awal dalam konseling!

..... **By: Kelompok 3 Konseling ABK PLB FIP UPI** .....