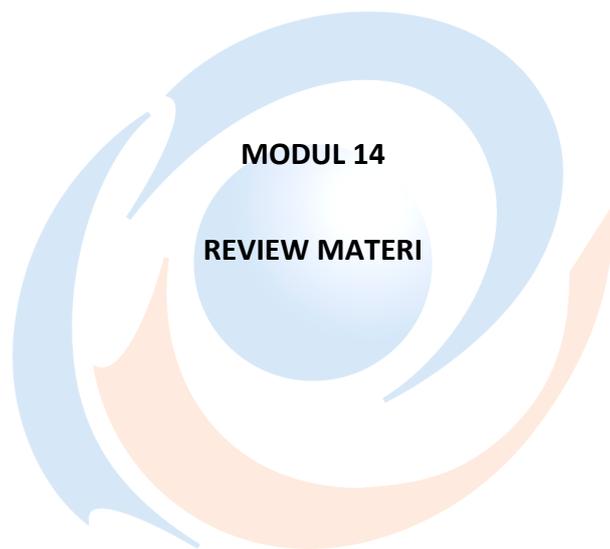




**MODUL BIMBINGAN KARIR  
(PSI 232)**



**MODUL 14  
REVIEW MATERI**

Universitas  
**Esa Unggul**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**2020**

**SESI 14**  
**REVIEW MATERI**

**KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN**

1. Mampu menentukan poin inti dalam bimbingan karir

**A. PENGERTIAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

1. Pengertian bimbingan

Pengertian bimbingan bila dilihat dalam bentuk akronim yaitu sebagai berikut:

B = Bantuan

I = Individu

M = Mandiri

B = Bahan

I = Interaksi

N = Nasehat

G = Gagasan

A = Asuhan

N = Norma

Dengan demikian, bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu agar mandiri, dengan menggunakan berbagai bahan, interaksi, nasehat, gagasan, dalam suasana asuhan dan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Bimbingan menurut beberapa para ahli yaitu:

- Menurut Chiskolm, dalam Mc Daniel 1959, bimbingan adalah membantu setiap individu untuk lebih mengenali berbagai informasi tentang dirinya sendiri.
- Menurut Tiedeman, dalam Bernard dan Fullmer 1969, bimbingan adalah membantu seseorang agar menjadi berguna, tidak sekadar mengikuti kegiatan yang berguna.
- Menurut Montense & Schmuller 1976, bimbingan adalah bagian dari keseluruhan pendidikan yang membantu menyediakan kesempatan-kesempatan pribadi dan layanan staf ahli dengan cara mana setiap individu dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan dan kesanggupannya sepenuh-penuhnya sesuai dengan ide-ide demokrasi.
- Menurut Smith, dalam Mc Daniel, 1959, bimbingan adalah sebagai proses layanan yang di berikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana dan interpretasi-interprstasi yang diperlukan untuk penyesuaian diri dengan baik.

## 2. Pengertian Konseling

Pengertian konseling di jadikan akronim dengan arti:

K = Keseimbangan

O = Organisasi

N = Nurani/hati

S = Seseorang

E = Emosi

L = Labil/Stabil

I = Bagi Insani

N = Yang Memiliki

G = Agar Guldance

Pengertian koseling menurut para ahli

- Menurut Smith dalam Shertzer dan Stone (1974) konseling adalah suatu proses dimana konselor membantu koseli membuat interpretasi-interprestasi

tentang fakta-fakta yang berhubungan dengan pilihan, rencana, atau penyesuaian-penyesuaian yang perlu di buat.

- Menurut Mc Daniel (1956) Konseling adalah suatu pertemuan langsung dengan individu yang di tujukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya secara lebih efektif dengan diri nya sendiri dan lingkungan.
- Menurut Berdnard & fulimer (1969) Konseling meliputi pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan motivasi, dan potensi-potensi yang unik dari individu yang bersangkutan untuk berprestasi ketiga hal tersebut.
- Mennurut Burk danSteffle (1979) yang di kutip latif pun (2001) Konseling mengidenfikasikan hubngan professional antara konselor terlatih dengan klien, hubungan yang terbentuk biasanya bersifat individu ke individu, kadang juga melibatkan lebih dari satu orang suatu missal keluarga.
- Menurut Division of Conseling Psychologi, Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya dan untuk mencapai perkembangan yang optimal yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi setaiap waktu.

## **B. FUNGSI BIMBINGAN DAN KONSELING**

Fungsi-fungsi bimbingan dan konseling itu banyak, dan dapat dikelompokkan menjadi 4, yaitu:

### **1. Fungsi pemahaman**

Dalam fungsi pemahaman. Terdapat beberapa hal yang perlu kita pahami, yaitu:

Pemahaman tentang masalah klien. Dalam pengenalan, bukan saja hanya mengenal diri klien, melainkan lebih dari itu, yaitu pemahaman yang menyangkut

latar belakang pribadi klien, kekuatan dan kelemahannya, serta kondisi lingkungan klien.

#### Pemahaman tentang masalah klien

Pemahaman tentang lingkungan yang "Lebih Luas". Lingkungan klien ada dua, ada sempit dan luas. Lingkungan sempit yaitu kondisi sekitar individu yang secara langsung mempengaruhi individu, contohnya rumah tempat tinggal, kondisi sosio ekonomi dan sosio emosional keluarga, dan lain-lain. Sedangkan lingkungan yang lebih luas adalah lingkungan yang memberikan informasi kepada individu, seperti informasi pendidikan dan jabatan bagi siswa, informasi promosi dan pendidikan tempat lanjut bagi para karyawan, dan lain-lain.

#### 2. Fungsi pencegahan

Fungsi pencegahan ini berfungsi agar klien tidak memasuki ketegangan ataupun gangguan tingkat lanjut dari hidupnya agar tidak memasuki hal-hal yang berbahaya tingkat lanjut, yang mana perlu pengobatan yang rumit pula.

#### 3. Fungsi pengentasan

Dalam bimbingan dan konseling, konselor bukan ditugaskan untuk mengentalkan dengan menggunakan unsur-unsur fisik yang berada di luar diri klien, tapi konselor mengentalkan dengan menggunakan kekuatan-kekuatan yang berada di dalam diri klien sendiri.

#### 4. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala yang baik yang ada pada diri individu, baik hal yang merupakan pembawaan, maupun dari hasil penembangan yang telah dicapai selama ini. Dalam bimbingan dan konseling, fungsi pemeliharaan dan pengembangan dilaksanakan melalui berbagai peraturan, kegiatan dan program.

### **C. TUJUAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

Tujuan bimbingan dan konseling diantaranya adalah:

1. membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangannya dan tuntutan positif lingkungannya.
2. membantu individu untuk menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan, penyesuaian dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan dirinya sendiri dan lingkungannya.
3. memahami dirinya dengan baik, yaitu mengenal segala kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya berkenaan dengan bakat, kemampuan, minat, sikap, dan perasaannya.
4. memahami lingkungannya dengan baik, meliputi lingkungan pendidikan, pekerjaan, dan sosial masyarakat.
5. membuat pilihan dan keputusan bijaksana, yaitu tentang diri dan lingkungan.
6. mengatasi masalah-masalah yang dihadapi dalam kehidupan sendiri.
7. memberi keterampilan, keterampilan dan pengetahuan dan jangkauan kepada berbagai sumber daya.
8. membantu klien menanggapi masalah-masalah dalam kehidupan klien.

### **D. AZAS-AZAS BIMBINGAN DAN KONSELING**

Azas-azas dalam bimbingan dan konseling yaitu:

1. Azas kerahasiaan

Azas kerahasiaan ini merupakan azas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling sehingga segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, terlebih lagi tentang hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain.

## 2. Azas kesukarelaan

Dalam proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak klien maupun konselor. Klien diharapkan secara suka rela tanpa ada keraguan ataupun merasa terpaksa, mengungkapkan segala fakta, data dan seluk beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor dan konselor memberikan bantuan dengan keikhlasan.

## 3. Azas keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan baik dari klien maupun konselor. Diharapkan masing-masing pihak dapat berterus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penebahan serta pengkajian berbagai kekuatan dan kelemahan klien dapat dilaksanakan.

## 4. Azas kekinian

Kita hidup didunia ini terdapat tiga ruang waktu, yaitu masa lampau, masa kini, dan masa akan datang. Masa kini atau sekarang dipengaruhi oleh masa lalu, masa sekarang akan menentukan masa akan datang, jika sekarang baik maka masa akan datang akan baik pula, dan sebaliknya. Masalah yang diselesaikan oleh konselor terhadap klien bukan masa lalu, dan masa yang mungkin akan terjadi, jadi yang diselesaikan adalah masa sekarang. Konselor tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan.

## 5. Azas kemandirian

Azas kemandirian ini bertujuan agar klien bisa berdiri sendiri atau tidak tergantung pada orang lain, sehingga dapat: mengenal dirinya, lingkungannya, potensi, dan dapat mengambil keputusan.

## 6. Azas keahlian

Dalam usaha bimbingan dan konseling, haruslah ditangani oleh seorang yang ahli atau profesional terhadap bimbingan dan konseling, sehingga proses konseling dapat terlaksana secara teratur, sistematis, sesuai dengan prosedur, mempunyai teknik dan alat yang memadai. Selain itu azas ini mengacu kepada klasifikasi, juga kepada teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadu.

#### 7. Azas alih tangan

Azas ini digunakan apabila seorang konselor tidak sanggup menanggapi masalah klien, sedangkan ia telah mengerahkan segala kemampuan untuk membantu klien namun masalah klien belum terselesaikan sebagaimana yang diharapkan. Maka dengan demikian konselor tadi perlu mengirimkan klien kepada tenaga yang lebih ahli lagi atau ke konselor yang tepat.

### **E. LANDASAN FILOSOFIS**

Landasan adalah dasar, pondasi, awalan. Landasan perlu ada untuk manusia agar manusia berfikir mana baik dan mana yang buruk. Landasan filosofis membahaskan pada tiga hal, yaitu logis (ilmiah), etis (moral), dan estetis (ketuhanan, seni). Landasan filosofis mengungkapkan bahwa manusia itu hakiki (kebenaran) yang bersikap positif atau bebas sehingga ia dapat mengetahui jalan keluar dari setiap problem dalam hidupnya, yang mana hal itu dapat terjadi melalui proses belajar.

### **F. LANDASAN SOSIOLOGIS**

Landasan sosiologis ini mencakup dua bidang, yaitu bidang sosial dan bidang budaya. Manusia hidup dalam lingkungan sosial yang berbudaya. Budaya akan membentuk bahasa yang khas bahasa suatu lingkungan, komunikasi verbal dan non verbal yang berbeda pula. Lingkungan akan membentuk perilaku individu. Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri, jadi jika ada masalah, lalu terasing dalam lingkungannya, maka akan timbul rasa kecemasan-kecemasan pada

dirinya. Disinilah bimbingan dan konseling berperan akan kehidupan dalam lingkungannya dapat berjalan normal sebagaimana mestinya.

## **G. LANDASAN IPTEK**

Ilmu adalah sesuatu yang dapat diuji dan ada objek, metode, sifatnya universal atau menyeluruh. Pengetahuan adalah sesuatu yang kita tahu lalu kita beri nama apa yang kita tahu itu. Teknologi terdiri dari dua kata pembentuk, yaitu sains dan rekayasa, yang mana tujuannya untuk mempermudah membuat solusi lahir dari setiap peradaban. Konseling juga menggunakan iptek, kerjasama ini bertujuan untuk mempermudah peradaban dalam berkonsultasi.

Adapun alat yang bisa digunakan untuk membantu proses bimbingan dan konseling melalui alat media dan teknologi, yaitu:

### **1. Komputer**

Pesatnya perkembangan teknologi komputer ini memang sebagai jawaban untuk akses data atau informasi.

### **2. Audio**

Perkembangan peralatan audio saat ini juga mengalami perkembangan yang sangat pesat. Peralatan audio yang dipergunakan dalam proses bimbingan dan konseling seperti tape recorder, yang gunanya adalah untuk merekam sesi konseling.

### **3. Peralatan Visual**

Alat visual dapat bermacam-macam ragamnya seperti video player dan VCD/DVD Player.

## **H. HELPING PROFESIONAL**

Istilah konseling bermula pada 200 tahun yang lalu (dimulai dari tahun 1950) atau akhir abad 19 sekitar abad 20. Sebelumnya segala persoalan diselesaikan di gereja, jadi jika ada masalah-masalah maka akan diselesaikan oleh pendeta yang dilakukan melalui pengakuan dosa yang dilakukan didepan umum dan tidak boleh dirahasiakan. Masa ini mengatasi masalah dengan agama, dalam filsafat zaman ini disebut zaman kegelapan, karena segala keputusan ada pada agama.

Setelah revolusi industri, semua bentuk itu berubah dari sosialis ke materialis, yang mana kalau sosialis itu yang bekerja manusia, sedangkan materialis yang bekerja mesin. Perubahan pemekerja dari manusia ke mesin ini mengakibatkan banyak manusia yang kehilangan pekerjaan sehingga banyak yang sakit mental menghadapi hal yang seperti ini.

Dengan timbulnya sakit jiwa itu maka timbullah ilmu kesehatan mental atau ilmu psikiatri yang menggunakan tenaga medis. Namun cara ini bukanlah solusi yang benar, maka timbullah ilmu psikoterapi oleh Sigmund Freud yang mempunyai sesi-sesi yang banyak dalam penyelesaian masalahnya. Mulanya Sigmund Freud menggunakan cara hipnotis atau hipnotisme, namun cara ini gagal. Kemudian ia mencoba teori psikonalisa, bahwa manusia itu bermasalah karena tidak sesuai dengan libidonya. Psikonalisa ini dilakukan melalui terapi dengan menggunakan teknik analisa mimpi, analisa bebas.

Kemudian ada seorang ahli yang bernama C. Roesjold yang membawa teori klien center, disinilah konseling timbul. Dalam hal ini penyelesaian masalah dilakukan dengan menggunakan sesi-sesi yang sedikit, sehingga cepat dalam penanganan, karena masalah itu hanya bisa diselesaikan oleh klien (klien center).

## **I. PRINSIP-PRINSIP BIMBINGAN DAN KONSELING**

Prinsip-prinsip bimbingan dan konseling dalam praktek atau yang sering diterapkan adalah:

1. Membuka diri untuk semua orang
2. Menjadi pendengar yang baik
3. Bersama mencari atau memberi solusi, hal ini dilakukan jika klien benar-benar down
4. Kesiapan untuk berubah

Menurut teori yang ada, dalam buku Prayitno mengemukakan beberapa prinsip-prinsip bimbingan dan konseling, yaitu:

1. Prinsip-prinsip yang berkenaan dengan sasaran pelayanan

Bimbingan dan konseling melayani semua individu, tanpa memandang umur, Jenis kelamin, suku, bangsa, agama, dan status ekonomi.

Bimbingan dan konseling serurusan dengan sikap dan tingkah laku individu yang terbentuk dari berbagai aspek kepribadian yang kompleks dan unik, oleh karena itu pelayanan bimbingan dan konseling perlu menjangkau keunikan dan kekompleksan pribadi individu.

Untuk mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kebutuhan individu itu sendiri perlu dikenali dan dipahami keunikan setiap individu dengan berbagai kekuatan, kelemahan dan permasalahannya.

Setiap aspek pola kepribadian yang kompleks seorang individu mengandung faktor yang secara potensial mengarah kepada sikap dan pola-pola tingkah laku yang tidak seimbang. Oleh karena itu pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan mengembangkan penyesuaian individu terhadap segenap bidang pengalaman dan harus mempertimbangkan berbagai aspek perkembangan individu.

Bimbingan dan konseling memberikan perhatian utama kepada perbedaan individual yang menjadi orientasi pokok pelayanannya.

## 2. Prinsip-prinsip berkenaan dengan masalah individu

Bimbingan dan konseling berurusan dengan dengan hal-hal yang menyangkut pengaruh kondisi mental atau fisik individu terhadap penyesuaian dirinya di lingkungan dan sebaliknya pengaruh lingkungan terhadap kondisi mental atau fisik individu.

Keadaan sosial, ekonomi, dan budaya merupakan faktor timbulnya masalah pada individu dan hal itu semua menuntut perhatian yang saksama dari konselor dalam mengatasi masalah klien.

## 3. Prinsip-prinsip berkenaan dengan program pelayanan

Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari proses pendidikan dan pengembangan, oleh karena itu program bimbingan dan konseling harus disusun dan dipadukan sejalan dengan program pendidikan dan pengembangan secara menyeluruh.

Program bimbingan dan konseling harus fleksibel, disesuaikan dengan kondisi individu, masyarakat, dan lembaga.

Program pelayanan bimbingan dan konseling disusun dan diselenggarakan secara berkesinambungan, misalnya dari anak-anak sampai dewasa, dari jenjang pendidikan terendah sampai tertinggi.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling hendaknya diadakan penialaian yang teratur untuk mengetahui sejauh mana hasil dan manfaat yang diperoleh, serta mengetahui kesesuaian antara program yang direncanakan dan pelaksanaannya.

## 4. Prinsip-prinsip yang berkenaan dengan pelaksanaan layanan

Tujuan akhir bimbingan dan konseling adalah kemandirian setiap individu, oleh karena itu pelayanan bimbingan dan konseling harus diuruhkan untuk mengembangkan klien agar mampu membimbing diri sendiri dalam menghadapi setiap kesulitan dan permasalahan yang dihadapi.

Dalam proses bimbingan dan konseling keputusan yang diambil dan hendak dilakukan oleh individu hendaklah atas kemauan individu itu sendiri, bukan karena kemauan atau desakan dari konselor.

Permasalahan klien harus ditangani oleh tenaga ahli atau konselor yang profesional dalam bidang yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi.

Adanya kerjasama antara konselor, guru, orang tua sangat menentukan hasil pelayanan bimbingan dan konseling.

Pengembangan program pelayanan bimbingan dan konseling ditempuh melalui pemanfaatan yang maksimal dari hasil pengukuran dan penilaian terhadap individu yang terlibat dalam proses pelayanan bimbingan dan konseling itu sendiri.

Bimbingan dan konseling adalah pekerjaan yang profesional, jadi harus dilaksanakan oleh tenaga ahli yang telah memperoleh pendidikan dan latihan khusus dalam bidang bimbingan dan konseling.

## **J. KOMPONEN DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING**

Komponen adalah bentuk atau bagian, jadi komponen dasar bimbingan dan konseling adalah apa saja yang menjadi bagian dasar dari bimbingan dan konseling itu sendiri, sehingga dalam prosesnya akan berjalan sebagaimana mestinya. Yang termasuk komponen dasar konseling yaitu:

### **1. Konselor**

Konselor adalah orang yang ahli dibidang konseling, sehingga dapat memberikan pelayanan dan bantuan kepada klien. Ada beberapa hal yang harus dimiliki oleh seorang konselor, yaitu:

- Mempunyai wawasan yang luas
- Pribadi yang menarik
- Harus memiliki sifat yang ramah, mengetahui dan memahami setiap apa yang dikatakan oleh klien atau data-data klien, apa yang dikatakan klien haruslah dipelihara atau dipegang karena dalam konseling itu terdapat azas kerahasiaan.
- Konselor harus bersifat sabar untuk mendengarkan agar dapat memahami dari apa yang diceritakan terhadap data-data yang harus dipelihara agar dapat memberi solusi.
- Konselor harus bersifat humoris agar proses pelayanan tidak kaku

## 2. Klien

Klien adalah orang yang membutuhkan bantuan atau pelayanan dari seorang ahli guna mendapat jawaban atau solusi.

## 3. Ruang

Dalam proses pelayanan konseling harus mempunyai ruangan-ruangan tertentu agar terbentuk ruangan yang nyaman dan bagus untuk berkonsultasi dan jauh dari gangguan-gangguan yang bisa mengganggu proses konseling tersebut. Ruang yang ideal adalah 8 X 8 meter. Diantara ruangan yang harus dimiliki adalah:

- ruang data, yaitu ruangan berkenaan dengan administrasi
- ruang tamu, yaitu ruang tempat menunggu

- ruang bimbingan individual, yaitu ruang proses pelayanan yang mana konselor yang hanya melayani seorang klien
- ruang bimbingan kelompok, yaitu ruang proses pelayan yang mana konselor melayani orang banyak atau kelompok.
- ruang relaksasi, yaitu ruangan yang penuh dengan kenyamanan
- ruang kerja, yaitu ruang khusus untuk konselor

#### 4. Sesi

Sesi adalah jumlah pertemuan dalam proses pelayanan antara konselor dan klien. Biasanya sesi dilakukan lima sampai 10 sesi.

#### 5. Teknik

Teknik yang digunakan dalam pelayanan itu tergantung yang mana cocok terhadap klien. Teknik yang paling banyak dan paling sering digunakan adalah teknik klien center.

#### 6. Kontrak kerja

Kontrak kerja harus ada, bertujuan agar proses bisa lancar, ada kesepakatan dan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

## **RESUME BIMBINGAN DAN KONSELING II**

### **A. ETIKA KONSELING**

Kode etik bimbingan dan konseling adalah landasan moral dan pedoman tingkah laku konselor yang harus dijunjung tinggi dan diramalkan oleh konselor secara profesional.

Kode etik punya landasan, yaitu:

1. Pancasila

Gunanya kode etik pancasila adalah untuk membina warga negara agar bertanggung jawab.

## 2. Tuntutan Profesi

Tuntutan profesi mengacu pada kebahagiaan dan kebutuhan klien sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Ex; norma agama, norma hukum, dan lain-lain.

Pada intinya kode etik Islam dan umum itu sama, yaitu melakukan tindakan yang terpuji dan menjauhi tindakan-tindakan tercela. Rambu-rambunya dalam Islam adalah Al-Qur'an dan Hadis.

Kode etik dalam Islam, yaitu;

1. Tidak memisahkan perbuatan dengan ucapan. (QS. As-Saff ayat:2-3)
2. Tidak melakukan diskriminasi sosial. Seorang konselor tidak boleh pilih kasih antara sesama, jadi dituntut untuk ikhlas. Dalam arti kata untuk meningkatkan keadilan. Ikhlas yaitu keridhoan Allah dan bukan pengharap imbalan.
3. Tidak menyampaikan hal-hal yang tidak diketahui konselor tidak boleh menyampaikan hal-hal yang tidak atau yang bukan pada kemampuannya tanpa dasar yang kuat. (QS. Al-Isra' ayat:36)

## B. TEKNIK UMUM KONSELING

### 1. Attending

Attending yaitu posisi dimana seorang konselor menghampiri klien, baik secara lisan, bahasa tubuh, tatapan mata. Teknik ini berguna bagi seorang konselor untuk membangun kepercayaan klien terhadap konselor, meningkatkan rasa nyaman, klien merasa dihargai.

Yang tercantum dalam Attending, yaitu:

- a. Pacing, yaitu menyamakan dengan klien, tetapi dalam menyamakan jangan sampai kelihatan oleh klien. Gunanya adalah untuk membuat klien percaya dengan konselor. Contohnya: menyamakan posisi duduk .
- b. Leading, yaitu memimpin. Konselor harus netral, tidak boleh memberi nilai pada klien. Contohnya: konselor tidak boleh menyetujui atau

menolaknya, melainkan konselor harus memberikan tanggapan, “anda yakin seperti itu?”

Dengan melakukan hal tersebut maka akan membuat klien berbicara atau memaparkan segala yang ingin kita ambil informasi tentang dia. Intinya kita berperan sebagai pendengar yang baik, bukan pembicara.

## 2. Empati

Empati adalah kemampuan konselor memahami apa yang dirasakan klien sehingga konselor merasa berfikir sama dengan klien, tetapi tidak menjadi seperti klien.

Empati terbagi dua, yaitu;

- a. Empati Primer, adalah memahami perasaan klien. Konselor berusaha memahami klien, sehingga klien merasa diperhatikan. Tetapi empati primer cenderung dibuat-buat. Contohnya: saya merasakan apa yang anda rasakan, saya memahami apa yang terjadi.
- b. Empati Tertinggi, adalah konselor merasakan secara mendalam dan terlibat dalam apa yang diceritakan atau apa yang dirasakan klien. Klien merasakan pantulan emosi yang diberikan oleh konselor. Konselor masuk secara mendalam sehingga klien merasakan konselor terlibat didalamnya.

Dalam empati tertinggi, benar-benar merasakan, maka butuh pacing yang bagus. Contoh: saya sangat memahami, saya sangat merasakan.

## 3. Refleksi

Refleksi adalah memantulkan kembali pada klien tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman sebagai hasil dari pengamatan perilaku verbal dan non verbal.

Ada tiga jenis refleksi, yaitu:

- a. Refleksi perasaan: adalah memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan sebagai hasil dari pengamatan perilaku verbal dan non verbal.
- b. Refleksi pikiran/ide: adalah memantulkan kembali kepada klien tentang pikiran/ide sebagai hasil dari pengamatan perilaku verbal dan non verbal.

- c. Refleksi pengalaman: adalah memantulkan kembali kepada klien tentang pengalaman sebagai hasil dari pengamatan perilaku verbal dan non verbal.

#### 4. Eksposisi

Eksposisi adalah teknik untuk menggali pikiran, pengalaman, dan perasaan klien. Ada tiga jenis eksposisi, yaitu:

- a. Eksposisi perasaan: menggali perasaan klien. Klien cenderung menyimpan informasi, sedangkan konselor butuh informasi, nah untuk membantu klien gunakan apa yang ia katakan menjadi pertanyaan. Misalnya: klien "saya tidak pandai belajar matematika", konselor "apa yang menyebabkan anda tidak pandai belajar matematika?". Atau seperti ini "oh begitu, benarkah begitu?"
- b. Eksposisi pikiran: menggali ide/pikiran. Misalnya: klien "saya tidak nyaman kuliah sambil bekerja.", konselor "mengapa tidak nyaman? Bisa anda jelaskan mengapa anda tidak nyaman?"
- c. Eksposisi pengalaman: menggali pengalaman klien yang terjadi pada dirinya

### C. KETERAMPILAN INTI KONSELING

Keterampilan inti dalam konseling adalah dengan mendengar aktif (listening).

Konseling adalah mendengar aktif agar klien memiliki kemampuan untuk menolong dirinya sendiri, dapat mengatasi lingkungan hidup agar lebih konsultif. Untuk memperoleh atau menjadi pendengar aktif diantaranya membiasakan diri dengan hubungan interpersonal.

Hubungan interpersonal adalah melibatkan dua orang dalam komunikasi yang intim, bertujuan memberikan penguatan-penguatan pada orang yang diajak bicara. Untuk menjadi dan membina hubungan interpersonal dengan baik, ada beberapa hal yang diperhatikan, yaitu:

1. Sering bergaul dengan orang
2. Memahami berbagai cara bagaimana membuka diri untuk berbicara dan membuka diri pada orang lain.

3. Berbagi perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran dengan orang lain.

Mendengar aktif melibatkan 4 aspek:

1. Mengerti apa yang dikatakan oleh seseorang, ada kesan yang didapat karena kita mengerti apa yang dikatakan.
2. Menikmati percakapan
3. Belajar sesuatu. Konselor dapat mengambil pelajaran terhadap percakapan yang telah dilakukan.
4. Memberi bantuan.

Seorang yang mendengar dengan aktif dapat menyimpan cerita yang dikatakan klien, sehingga dia dapat memberi bantuan dengan dukungan.

Ada beberapa sebab seorang konselor tidak bisa berkembang:

1. Membandingkan sesuatu yang diucapkan klien satu dengan yang lain.
2. Membaca pikiran, misalnya: saya tahu apa yang anda pikirkan.
3. Mengulang-ulang kata / pertanyaan terhadap klien.
4. Mendakwa atau menjustifikasi, sehingga klien tidak mau mengeluarkan informasi yang ingin kita dapat.
5. Bertengkar
6. Membenarkan diri sendiri

#### **D. RESPONDING AND PROBING**

##### 1. Responding

Salah satu kemampuan konseling adalah empati, karena konseling adalah soal perasaan, bukan logika. Merespon yang hangat yaitu dapat merasakan dan mendengarkan. Responding yaitu merasakan apa yang dialami klien, dan apa yang dapat mengganggu apa yang difikirkan klien tersebut.

Dalam konseling bukan mendengar kata-kata atau informasi saja, tapi dapat merasakan apa yang klien rasakan. Cara untuk merespon diantaranya adalah;

- a. Respon minimal yaitu dengan cara anggukan kecil, sehingga klien mau meneruskan dan menceritakan apa yang dikatakan klien. Misalnya: ya, baik, teruskan, dan lain-lain.
- b. Parafrasa yaitu isi dan perasaan. Parafrasa merupakan suatu skill sederhana dari konselor dengan mengulang kembali apa yang baru saja

didengar, dengan kata-kata konselor sendiri, agar hal ini berguna supaya klien merasakan bahwa konselornya mendengar dengan aktif, memahami dan merasakan apa yang ia rasakan. Singkatnya parafrasa adalah memantulkan kembali isi apa yang dikatakan oleh klien. Klien berfikir, sedangkan konselor memperhatikan.

## 2. Probing

Probing adalah menggali informasi apa yang dikatakan klien yaitu dengan cara bertanya sekitar permasalahan klien tapi tidak boleh terlalu banyak bertanya, perlu diingat pertanyaan tersebut menggali informasi. Ada dua jenis pertanyaan:

### a. Pertanyaan terbuka

Misalnya: bagaimana perasaan anda ketika anda dipuji oleh suami anda?

### b. Pertanyaan tertutup

Misalnya: apakah anda suka dipuji? (jawabannya “ya”, “tidak”)

Yang harus dihindari dalam bertanya konseling adalah ‘mengapa’, dan ‘kenapa’.

## E. DIAGNOSA DALAM KONSELING

Diagnosa menurut bahasa adalah membedakan, mendiskriminasikan, menjadi sumber. Diagnosa adalah membedakan dari informasi melalui wawancara yaitu mengumpulkan masalah dengan face to face. Diagnosa bersifat fleksibel, lentur. Guna diagnosa adalah agar klien menentukan masalahnya, apakah benar yang ia katakan atau hanya menguji.

Tahapan dalam diagnosa:

1. Indikasi masalah
2. Sebab akibat
3. Parnosa

Diagnosa berkaitan dengan pengalaman. Kesalahan terbesar konselor adalah selalu membenarkan apa yang dikatakan klien tanpa tahu benar, salah atau belum mendiagnosa dengan baik. Misalnya klien memberikan informasi yang banyak, meskipun itu tidak perlu, namun intinya hanya satu, maka perlu diagnosa yang baik.

Konselor perlu menanyakan hal-hal yang terarah, misalnya: “sakit apa dek?”; “sejak kapan sakitnya? Dulu sakit apa?”

#### **F. EMPATHY AND LISTENING**

Empathy adalah menyamakan sudut pandang atau persepsi kita dengan seorang klien, agar konselor dapat masuk kedimensi klien. Penting dalam empathy adalah merefleksikan, misalnya reaksi muka, tubuh, dan sebagainya.

Listening adalah mendengarkan dengan hati. Listening juga termasuk seni berkomunikasi, dan peka terhadap apa yang dialami klien.

#### **G. SELF HEALING AND SELF COUNSELING**

Self healing adalah penyembuhan diri sendiri, self counseling adalah menasehati diri sendiri. Self healing dan self counseling ini saling berkaitan, tidak bisa dipisahkan. Prosedur penyembuhan diri sendiri (self healing) adalah untuk mengurangi rasa stress, takut dan masalah emosional lainnya. Self healing ditujukan sebagai terapi penyakit tertentu, baik fisik, maupun mental, atau sebagai pengganti terapi medis atau psikolog profesional.

Penyembuhan diri atau self healing merupakan penyembuhan diri sendiri dari berbagai ketegangan-ketegangan awal, namun jika seseorang merasa tidak mampu lagi, maka seharusnya dibawa ke yang lebih mampu seperti konseling.

Inti dari yang dipelajari self healing dan self counseling adalah:

##### **1. Pengakuan kunci penyelesaian**

Mengaku perasaan negatif, kekecewaan, kegagalan, dan kemarahan, akan membuat kita lebih lega dan mampu menenangkan. Jika kita menyadari perasaan bersalah jika kita bersalah, kita akan lebih mudah terbebas dari masalah kita.

##### **2. Self talk**

Self talk adalah berbicara dengan diri sendiri, mengontril diri, tapi jangan sampai terjebak dengan diri sendiri, membuang rasa negatif, menggantikan dengan positif.

### 3. Mengenali bahasa tubuh pribadi

Jika kita merasa tertekan, karena bosan atau kelelahan, sebaiknya kita pergi ketempat yang membuat kita rileks dan tenang.

### 4. Memaknai penderitaan bersama Tuhan

Penderitaan perlu dimaknai agar kita dapat lebih kuat dan menguatkan orang lain. Harus percaya bahwa Allah telah mempersiapkan untuk menghadapi segala penderitaan yang menimpa kita.

### 5. Berani menjalani masalah

Jika kita mampu menerima adanya masalah, biasanya kita mencoba menangani masalah tersebut dengan diri sendiri.

### 6. Proses lebih penting dari hasil

### 7. Berhati pemaaf

Memberi maaf membebaskan kita dari stress yang menyertai kebencian.

## H. LONGTERM CARE

Longterm care (perawatan jangka panjang) adalah berbagai pelayanan yang mencakup perawatan medis dan non medis untuk orang-orang yang memiliki penyakit kronis atau cacat. Perawatan jangka panjang membantu memenuhi kebutuhan-kebutuhan atau pribadi.

Longterm care adalah pendamping jangka panjang atau mendampingi dengan jangka panjang. Longtrem care merupakan memberi penyadaran kepada klien agar mampu menjalani hidup.

Longtrem care dalam BK adalah mendampingi klien agar dapat bertahan dari masalah yang dihadapinya, dengan memberikan nasehat yang positif atau emosi-emosi positif agar berbertahan dalam menjalani hidupnya. Tujuan longterm care adalah untuk membantu memaksimalkan kemandirian pada diri klien.

Kesadaran adalah menerima pengalaman dan menjadi pengalaman sebagai pelajaran.

Masalah yaitu terminal care. Ada dua cara orang menerima masalah, yaitu:

1. Orang yang menerima masalah dengan terpuruk, marah, emosi, cenderung menyalahkan orang lain, Tuhan, situasi, dan lain-lain, sehingga orang ini tidak maju.
2. Menerima masalah, mencari jalan baru, meneruskan hidup. penerimaan ini dilakukan dengan cara; penyangkalan, tawar menawar, dan menerima. Kemampuan konselor disini yang paling baik adalah mendengarkan.

Orang yang terkena penyakit longterm care disebut terminal care yaitu orang yang keinginan hidupnya sedikit. Longterm care biasanya disebut sharing, yaitu berbagi pengalaman positif dari keterpurukan.

## **I. KONSELING TRAUMA**

Trauma adalah pengalaman yang membekas yang menyebabkan luka pada batin seseorang. Trauma bersifat logis. Mencegah trauma ada dua, yaitu; memaafkan (pikiran) dan perilaku/kognitif.

Contoh; seorang wanita takut dengan laki-laki, karena dia pernah dikhianati, jadi dia berfikir bahwa setiap laki-laki itu sama jahatnya. Konseling trauma bisa dilakukan dengan:

1. Memaafkan; menyuruh wanita itu mengingat kembali kejadian itu lalu dibalikkan dengan memberikan pemahaman bahwa itu hanya masa lalu.
2. Perilaku/kognitif: wanita tadi takut atau benci dengan laki-laki, maka pertemukan dia dengan laki-laki, lalu menghilangkan pikiran bahwa laki-laki itu SAMA JAHATNYA, karena hal itu tidak rasional.

## **J. KOMPETENSI KONSELOR**

Kompetensi konselor ada dua, yaitu:

### **1. Sudut akademik**

Sudut akademik ini terdiri dari tamatan bimbingan dan konseling sehingga mampu:

- a. Memahami secara mendalam mengenai konseling dan klien yang ditanganinya.

- b. Mampu memandirikan klien.
- c. Menguasai landasan dan kerangka teoritis.
- d. Tahu bagaimana cara mengembangkan kompetensi klien.

## 2. Profesionalitas

Terdiri dari:

- a. Harus beriman kepada Tuhannya, dengan kata lain dia konsisten, pribadinya stabil.
- b. Menunjukkan stabilitas dan integritas yang kuat.
- c. Mengetahui kode etik Konseling itu sendiri sehingga ia dikatakan seorang profesional.
- d. Peka, bersikap empati
- e. Ada harga yang ditetapkan
- f. Seorang konselor harus berbudi pekerti yang baik.
- g. Disiplin, karena konseling berhubungan dengan skedul dan jadwal.
- h. Seorang konselor harus mengikuti profesi.

## K. COACHING

Coaching berasal dari kata coach yaitu pelatih. Coach adalah memberi bantuan dan dorongan dari belakang serta membuat klien menjadi pemimpin. Coach termasuk teknik dalam konseling.

Guna coaching atau pelatih adalah:

1. Memberikan pelatihan atau penyadaran.
2. Menggerakkan dengan membuat orang keposisi nol sehingga dia bisa dibentuk lagi. Jika tidak demikian, ia masih di posisi negatif, dia sulit dibentuk.
3. Monitoring adalah memperhatikan sejauh mana dia melaksanakan apa-apa yang disarankan oleh pelatihnya.

Coaching dalam konseling tidak menggurui, namun bertindak seperti guru, seperti teman,. Dalam coaching, konselor harus banyak bertanya agar klien dapat pindah dari pikiran negatif ke nol, agar bisa keposisi positif.

## **L. MODEL PSIKOANALISIS: KONSEP DASAR, PROSEDUR DAN TEKNIK KONSELING**

Model psikoanalisis ini disetus oleh Sigmund Freud. menurut teori ini ada tiga hal yang menyebabkan manusia terkena masalah, yaitu:

### **1. Perkembangan diri**

Menurutnya masalah dapat terjadi pada perkembangan seseorang pada saat kanak-kanak atau suatu kejadian pada masa lalu. Orang terkena masalah oleh libido seks yang diakibatkan oleh masa lalu yang berdampak pada masa sekarang.

### **2. Pernah disodomi**

Anak-anak yang pernah disodomi akan timbul dendam pada dirinya, yang mengakibatkan ia balik melakukannya.

### **3. Kecemasan yang mengakibatkan timbul konflik dalam batinnya.**

Struktur kepribadian menurut Sigmund Freud ada tiga, yaitu: id, ego, dan superego. Dalam psikoanalisa terdapat tiga teknik terapi untuk menyelesaikan masalah, yaitu: asosiasi bebas, analisa mimpi, dan transferensi.

## **M. MODEL PERSON CENTERED: KONSEP DASAR, PROSEDUR DAN TEKNIK**

Clien center ini dicetus oleh C. Rogers. Pandangannya tentang manusia adalah: pada dasarnya manusia itu positif/baik/bagus, namun karena dia tersisihkan/terkurung dalam suatu lingkungan atau terisolasi sehingga dia terkena masalah, apapun jenisnya. Jadi masalah menurut C. Rogers karena manusia terkurung dalam suatu lingkup.

Teknik Clien Center adalah mengeluarkan ide-ide negatif. Namun secara mendasar, Clien Center tidak punya teknik, tapi yang paling penting adalah empati. Yang dilakukan dalam Clien Center adalah pertanyaan terbuka dan respon minimal.

C. Rogers menggunakan meroring (pengacaan) dalam prakteknya, yaitu bagaimana kita merasakan apa yang dirasakan klien tetapi tidak menjadi seperti dia/klien. Yang penting dalam Clien Center adalah:

- 1. Berbahasa yang bisa dimengerti**
- 2. Mendengar dengan aktif**

C. Rogers termasuk dalam NLP (Ilmu Hypnoterapi), yang apabila berbicara dengan klien, klien akan bicara dengan jujur, dan tidak anti pada masa lalu. Model dalam Clien Center adalah *Body Linguage*.

## **N. MODEL RASIONAL EMOTIF: KONSEP DASAR, PROSEDUR, DAN TEKNIK KONSELING**

Teori ini disetus oleh Albert Ellis, menurutnya manusia itu mempunyai dua sifat, yaitu Rasional dan Irrasional. Ketika manusia berfikir rasional dan bertingkah rasional, manusia akan efektif, bahagia dan terlepas dari berbagai masalah. Namun jika tidak demikian akan terjadi yang sebaliknya.

Penyebab seseorang terkena penyakit adalah ketika seseorang mendapat hambatan psikologis atau emosional akibat dari cara berfikir yang tidak logis / irasional. Emosi yang menyertai individu yang berfikir dengan penuh prasangka, sangat personal dan irasional.

Struktur kepribadian dalam RET yaitu: manusia diciptakan dengan dorongan kuat untuk mempertahankan diri dan memuaskan diri.

Teori ABC dari Albert Ellis:

A= Antendent event yaitu penyebab, action.

B= Belief yaitu kepercayaan

C= Consequence yaitu konsekuensi.

Misalnya:

A: tidak lulus, perceraian dan lain-lain.

B: keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi individu terhadap suatu peristiwa, atau kepercayaan, beliefs menentukan seseorang bersalah atau tidak.

Dalam B terdapat dua belief, yaitu Rasional Belief (Rb) dan Irasional Belief (Ib). kepribadian yang normal adalah individu yang memiliki rasional belief. Ciri-ciri irasional belief adalah:

1.1. Tidak dapat dibuktikan

2.2. Menimbulkan rasa tidak enak (kecemasan) yang sebenarnya tidak perlu.

### 3. 3. Menghalangi individu untuk berkembang.

Sebab seseorang berfikir Irrasional adalah tidak seimbang antara kenyataan dan imajinasi.

Tujuan RET dalam konseling adalah memperbaiki dan dan merubah sikap person, cara berfikir, keyakinan. Seperti pandangan klien yang irrasional dan tidak logis menjadi yang logis dan rasional.

Ada tiga teknik dalam RET, yaitu: kognitif (berfikir), emotif (perasaan), dan behavior (perilaku). Karakter konselor dalam RET ini adalah:

1. Konselor lebih edukatif
2. Mengkonfrutasikan

