

Smart, Creative and Entrepreneurial



Universitas
Esa Unggul

Mata Kuliah: Komunikasi Interpersonal Konseling Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Konseling Efektif

Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc



KUNCI KONSELOR

- Sungguh2 berminat untuk menolong kliendan berusaha dng kuat merealisir
- Tanpa syarat harus memandang klien sbg pribadi
- Percaya pada kemampuan yang dimiliki
- Memiliki pengetahuan luas tentang teori dan prakteknya
- Sabar, tekun, bersikap etis, bertanggung jawab → kepentingan klien bukan kesenangan pribadi

Cont...

Profesional, optimis, dan berhasrat menolong tulus dan mencari rujukan jika diperlukan

Universitas
Esa Unggul

Ketrampilan mendasar

- Ketrampilan antar pribadi (ketrampilan inti)
- Ketrampilan intervensi
- Ketrampilan integrasi

Universitas
Esa Unggul

Ketrampilan antarpribadi

- ❖ Ketrampilan inti → membangun relasi dengan klien → meningkatkan keterlibatan → dasar membentuk penghargaan, keterbukaan, pemahaman dan partisipasi dalam proses konseling.
- ❖ Mencakup teknik wawancara termasuk dalam mendampingi klien, mendengar dan mendorong klien

3 jenis ketrampilan pribadi

Ketrampilan verbal

Ketrampilan non verbal

Ketrampilan mengamati klien

Universitas

Esa Unggul

Ketrampilan verbal

Kualitas vokal : nada suara sedang, tidak terlalu keras, dengan jeda yang teratur.

Alur verbal -→ perlu kemampuan mendengar aktif .

Tanggapan verbal :

P araphrase

R eflekting feelings

I nterpretation

S ummariization

C larification

O pen and closed question

Universitas
Esa Unggul

Mendengar aktif

- REFLEKSI PERASAAN
- REFLEKSI ISI / PARAPHRASE
- MERANGKUM

Universitas
Esa Unggul

MENGENALI EMOSI DAN BEREMPATI

Universitas
Esa Unggul

Dapatkah anda mengenali emosi – emosi dari pernyataan ini?

“ Sebenarnya saya tidak ingin menurunkan BB , tapi... suami komplain terus ”

“ Saya pikir menyiapkan makanan rendah garam tidak susah, Tapi...siapa ya yang akan mengawasi pada saat masak saya kan kerja.

“Suami saya menyuruh saya ikut senam ... Menurut ibu sebaiknya olah raga berapa kali seminggu?

“Biar saja masakan saya buat sesuai dengan diet saya yang mengurangi lemak dan garam, biar saja suami dan mertua ikut. Mereka kan juga ikut sehat he he”

EMPATI

Empati = kemampuan untuk menyadari, memahami, dan menghargai perasaan dan pikiran orang lain

Peka/peduli terhadap apa, bagaimana dan latar belakang perasaan dan pikiran orang lain.

Menghargai perasaan orang lain

Perbedaan simpati dan empati?

Simpati = perasaan seolah – olah kita adalah orang lain

Empati = memahami perasaan orang lain, tapi kita bukan orang tersebut.

Universitas
Esa Unggul

Memahami Perasaan

Perasaan akan mempengaruhi pengambilan keputusan yang akan dilakukan.

Membantu orang lain mengutarakan perasaannya

- Memberi perhatian penuh
- Mendengarkan dengan aktif
- Memperhatikan gerak tubuh dan

ekspresikannya

Merefleksikan perasaan tersebut dengan kalimat sederhana dan jelas

Simpati VS Empati

“ Benar bu..., suami ibu tidak bijaksana sekali, masa’ istrinya mau ikut senam saja nggak boleh! Padahal dia juga dapat manfaatnya ya..., payah banget deh...”

“Saya mengerti kalau ibu sedang bingung dan ragu – ragu apakah IBU BOLEH IKUT SENAM HAMIL, karena suami ibu masih tidak mengizinkannya ya . . .”

Universitas
Esa Unggul

Kemampuan dalam Berempati

Menahan Emosi :

- Menahan reaksi spontan saat orang lain sedang berbicara
 - Bijaksana dalam menghadapi kekesalan
- Memberi pertanyaan mendalam misalnya dengan menanyakan perasaan orang yang berbicara
- Memusatkan perhatian pada sudut pandang yang lain/ memposisikan diri sebagai orang lain: usahakan memandang masalah dari sudut pandang orang tersebut.
- Walaupun tidak sependapat, tapi hargai dan cobalah untuk mengerti perasaan dan pendapatnya

Halangan Untuk Berempati

- Sedang tidak ada waktu
- Sedang Sibuk
- Takut lelah
- Takut dirongrongi/berkepanjangan
- Tidak yakin bisa berempati
- Takut kemampuan empatinya habis untuk orang lain sehingga tidak punya waktu untuk keluarga

Universitas
Esa Unggul

Parafrase 1

Suatu tehnik yang dilakukan untuk menggali informasi lebih dalam

Cara komunikasi yang menunjukkan kalau kita sedang menyimak apa yang disampaikan oleh pembicara / klien

Caranya dengan menangkap inti atau maksud dari pembicara / klien dan mengubahnya dalam kalimat atau kata lainnya dengan arti yang sama

Parafrase 2

Contoh 1:

Ibu : “ Iya, suami saya susah kalau dimintain uang untuk beli susu anak, ada aja alasannya

AG : “ Ooo... jadi ibu sudah putus asa?”

Contoh 2:

Ibu :”waah...saya repot kalau harus bolak-balik kesini . Nanti aja deh kalo pas kontrol ya bu .. Abisnya jauh sih rumah sakit .”

Kader : “ Rasanya ribet kalau rumah sakit jauh ya bu?”

Yuk, kita coba tangkap maksudnya...!!

1. *“gini bu... bukannya saya gak merhatiin gizi anak tapi anak saya itu tuh susah banget diaturnya. Kalau lagi makan, dia bisa lari kesana...lari kesini lah...atau makannya pilih – pilih. Pusing saya.”*
2. *“Saya tuh males banget deh ke poli gizi. Ngantrinya lama banget. Kadang-kadang petugas gizinya juga cuek, kurang memperhatikan kita. Ya saya sih ngerti kalau ibu petugas gizi sibuk karena banyak pasien. Tapi saya kan juga mau diperhatikan”*
3. *“Wah ... kalau ke posyandu sih saya sebenarnya mau tapi waktunya belum ada. Masih sibuk ngurus ini itu dirumah. Kayaknya kerjaan tuh gak ada selesai – selesainya eh tau – tau sudah siang, posyandu sudah tutup.”*
4. *“Apa? Ibu bilang anak saya cacingan. Gak mungkin! Saya selalu suruh dia cuci tangan kok sebelum makan. Trus saya juga gak kasih dia main – main di tanah. Kalau masak juga saya cuci bersih kok. Wah pasti ditularin anak tetangga yang suka main bareng anak saya kali tuh bu.”*
5. *Oh... mau periksa darah lagi ? Hmmm... gimana ya? Saya takut bu. Gimana kalau tak perlu periksa darah. Saya takut ah. Kanyaknya kalau tak perlu periksa darah tidak?*

Parafrasenya bagaimana...?

6. *Wuuu...mana mungkin bisa 4 sehat 5 sempurna kayak program pemerintah. Tau sendirikan bu semua harga naik. Mau beli ayam saya takut flu burung, mau beli ikan mahal, ya paling saya belinya seminggu sekali deh yang kayak gitu – gitu. Selama ini apa adanya aja laaaaaah...”*
7. *“Mmm... gimana bu? Ada apa dengan anak saya bu? Anak saya gak apa-apa kan bu? Mmm...saya selalu perhatiin gizinya kok bu...,bener loh bu..., saya ga bohong..., saya selalu nurut apa kata ibu kok...”*
8. *“ Ibu tau nggak? Saya tuh nggak seneng sama kata-kata bu.... ! masak dia bilang anak saya berat badannya nggak naik – naik jangan-jangan dia salah liat timbangan. Memangnya dia nggak tau ya kalo selama ini saya sudah ngasih makanan yang bener ke anak saya...”*
9. *“Sebenarnya saya ingin datang ke posyandu, mau nimbang anak, mau imunisasi, tapi...ibukan tau sendiri gimana keadaan saya, buat makan aja susahnya minta ampun...”*
10. *“Saya tidak berani bu datang ke posyandu karena terakhir saya kesana saya dimarahi oleh ibu kader. Katanya saya gak memperhatikan gizi anak saya makannya anak saya kurus. Kan saya malu bu. Apa kata tetangga saya nanti?”*

Bermain Peran (2)

- **Pak Ali sudah dua hari tidak mau makan, kabarnya ia sedang sakit hati. Gosip yang terdengar hal ini disebabkan karena suaminya (selingkuhannya) pergi tanpa kabar. Anda adalah ahli gizi yang ingin membantu meningkatkan asupannya. Namun bagaimana agar anda tidak ingin terkesan ikut campur dalam urusan rumah tangganya.**
- **Anda adalah ibu Ida. Anda sedang hamil 8 bulan dan pusing karena tidak punya uang untuk persiapan persalinan. Suami anda saat ini sedang pergi keluar kota untuk meminjam uang dari saudara-saudaranya di Surabaya. Anda tidak mau ada yang tahu mengenai kesulitan keuangan yang sedang anda alami. Anda befikir untuk melahirkan di dukun bayi saja bila suami anda tidak berhasil mendapatkan pinjaman uang tersebut.**

TERIMA KASIH

