

# PANDUAN MIKRO KONSELING



# PANDUAN MIKRO KONSELING

A. Said Hasan Basri - Nailul Falah  
Moh Khoerul Anwar - Zein Musrifin  
Sri Suwartini - Abdul Latif



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **Panduan Mikro Konseling**

**©2018, BKI FDK UIN Sunan Kalijaga**

Cetakan Ketiga, Februari 2019

ISBN: 978-602-6541-67-3

viii + 126 hlm, 12,5 x 17,5 cm

### **Penerbit:**

Lembaga Ladang Kata

Kampung Jangarejo RT 04 RW 03, Pelemwulung

Banguntapan, Bantul,

Daerah Istimewa Yogyakarta

Email: [ladangkata@email.com](mailto:ladangkata@email.com)

Kerjasama dengan:

### **BKI FDK UIN Sunan Kalijaga**

Kampus Timur UIN Sunan Kalijaga

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta, 55281

Telp. 0274-515856, Fax. 0274-552230,

Email: [bki.kalijaga@gmail.com](mailto:bki.kalijaga@gmail.com)

# TIM PENYUSUN

**B**uku Panduan Mikro Konseling Ini Disusun Berdasarkan Hasil Konsorsium Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, yang kemudian ditindaklanjuti oleh Tim Penyusun sebagai berikut:

1. A. Said Hasan Basri
2. Nailul Falah
3. Moh Khoerul Anwar
4. Zein Musrifin
5. Sri Suwartini
6. Abdul Latif

# KATA PENGANTAR

**S**egala puji bagi Allah SWT yang dengan rahmat dan hidayah-Nya telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyusun buku panduan Mikro Konseling. Buku panduan Mikro Konseling merupakan buku yang akan memandu mahasiswa secara praktis dalam mata kuliah Mikro Konseling. Buku panduan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa khususnya tentang konseling dalam upaya peningkatan kualitas dan profesionalitas kompetensi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam sebagai calon konselor Islami.

Tim Penyusun mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung

dalam penyempurnaan panduan ini. Panduan ini diharapkan menjadi acuan dalam proses pembelajaran Mikro Konseling sehingga mahasiswa dapat mengerti, memahami dan mempraktikkan teori dan teknik konseling secara baik dan benar selama proses praktikum.

*Yogyakarta, Februari 2018*

Tim Penyusun

# DAFTAR ISI

Tim Penyusun.....	iii
Kata Pengantar.....	iv
Daftar Isi .....	vii

## BAB I

PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Visi dan Misi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.....	6
C. Tujuan Mikro Konseling .....	7
D. Kompetensi yang Diharapkan .....	7
E. Pelaksanaan Konseling .....	9

## BAB II

TEORI DAN TEKNIK KONSELING .....	30
A. Pendekatan Konseling Islami .....	31
B. Pendekatan Person Centered.....	39
C. Pendekatan Konseling Behavior.....	44
D. Pendekatan Konseling Rational Emotif Behavior Terapi.....	52
E. Pendekatan Konseling Realitas .....	62
F. Pendekatan Konseling Gestalt.....	72

## BAB III

PROSEDUR MIKRO KONSELING .....	80
A. Ruang Lingkup .....	81
B. Prasyarat dan Bentuk Kegiatan Mikro Konseling .....	82
C. Standar Operasioanl Prosedur Praktikum .....	88
D. Alat yang Digunakan.....	92

## BAB IV

PENUTUP .....	93
1. Persiapan Mikro Konseling (10%) .....	93
2. Proses Mikro Konseling (50%) .....	94
3. Penyusunan Laporan (40%). .....	95
Daftar Pustaka.....	96
Lampiran-lampiran .....	99

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Seiring perkembangan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, individu menghadapi problematika kehidupan yang semakin kompleks. Kehadiran konselor di tengah derasnya arus globalisasi semakin menunjukkan eksistensinya, meskipun di Indonesia orang datang kepada konselor masih dianggap “tabu”. Namun tidak sedikit pula yang secara sadar butuh kehadiran seorang konselor, seperti di sekolah-sekolah misalnya, siswa saat ini sudah menganggap konselor sebagai

orang yang dapat membimbing dan membantu memecahkan “masalah”, bahkan tidak sedikit pula yang menganggap konselor sebagai sahabat mereka.

Problematika lain yang muncul di tengah masyarakat seiring perkembangan zaman adalah kurang terpenuhinya aspek mental spritual terkait kekosongan batin karena lemahnya ibadah seperti, kurang maksimalnya individu dalam mendekati diri kepada Allah SWT, tidak terpenuhinya kasih sayang, lemahnya semangat belajar, ketidakmampuan individu dalam bersosial, ketatnya persaingan dunia kerja, dan lain sebagainya. Uraian tersebut mengilustrasikan betapa orang-orang semakin butuh sosok pendengar yang baik yang dalam dunia konseling disebut sebagai konselor. Tugas dan tanggungjawab konselor dalam menjalankan profesinya perlu menjunjung tinggi sikap profesionalitas. Demikian pula dengan mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), mahasiswa perlu menyiapkan diri menjadi konselor profesional sehingga

kehadiran mereka di tengah masyarakat dapat menjawab kegelisahan para konseli.

Profesionalitas konselor perlu dilatih karena pada umumnya konseling tidak dapat dilakukan dalam satu kali pertemuan saja, tetapi proses konseling dilakukan secara bertahap dalam beberapa sesi konseling. Di sisi lain, kemampuan konseling bukan alamiah atau pembawaan, tetapi diperoleh dari belajar dan berlatih. Konselor yang terampil dalam satu pendekatan tertentu tidak berarti bahwa ia dapat menggunakannya untuk semua kondisi konseli. Konselor harus mampu memilih dengan cermat kondisi konseli yang akan memberi respons terapeutik yang baik terhadap penerapan teknik yang dikuasainya sehingga tujuan konseling dapat tercapai. Tercapainya tujuan dalam konseling tidak terlepas dari ketrampilan dan ketepatan konselor dalam memilih teknik maupun pendekatan yang digunakan. Oleh karena itu, mahasiswa perlu melatih diri salah satunya adalah dengan mata kuliah praktikum mikro konseling.

Mikro konseling merupakan salah satu mata kuliah wajib dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang dilakukan dengan kegiatan penguasaan keterampilan teknik-teknik dan pendekatan-pendekatan konseling dalam bentuk latihan mandiri, terbimbing maupun *Co-Counselor* agar mahasiswa dapat memiliki pemahaman dan pengalaman nyata tentang pelaksanaan konseling. Mikro Konseling juga merupakan mata kuliah parktik untuk memantapkan dan mempertegas capaian kompetensi pada mata kuliah Konseling Individu, Konseling Kelompok, dan Komunikasi Konseling. Pengalaman mahasiswa secara langsung sebagai konselor dengan konseli yang sesungguhnya serta dengan pengalaman menerapkan keterampilan teknik dan pendekatan dalam konseling merupakan jembatan menuju terbangunnya konselor efektif yang berujung pada perkembangan konseli ke arah perkembangan yang optimal. Untuk mencapai tujuan tersebut mahasiswa

perlu memiliki pegangan kajian yang utuh salah satunya yaitu panduan mikro konseling.

Panduan mikro konseling ini disusun sebagai salah satu alat bantu pelatihan berupa bahan tertulis yang berisi keterampilan-keterampilan dasar konseling, tahap-tahap konseling, kerangka materi pendekatan-pendekatan konseling beserta teknik-tekniknya, deskripsi contoh kasus, dan di akhir bab akan ditampilkan contoh panduan bagaimana mahasiswa dapat memberikan penilaian pada mikro konseling, serta dilengkapi pula dengan contoh penyusunan laporan mikro konseling. Pada kesempatan kali ini disajikan enam pendekatan dalam konseling yang masing-masing memuat kerangka kerja teoritik, teknik-teknik yang digunakan, serta disajikan pula deskripsi contoh kasus. Pendekatan-pendekatan yang dimaksud adalah Pendekatan Konseling Islami, Person Centered, Behavior, Rational Emotif Behavior Terapi, Realitas dan Gestalt.

## **B. Visi dan Misi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam**

### **1. Visi**

“Unggul dan terkemuka dalam pengkajian dan pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) bagi Kebahagiaan dan Kesejahteraan Umat Manusia.”

### **2. Misi**

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran BKI dengan ilmu terkait sebagai proses menyiapkan konselor Islam profesional.
- b. Mengembangkan penelitian BKI untuk kepentingan akademik dan masyarakat.
- c. Meningkatkan peran serta upaya membantu menyelesaikan persoalan individu dan keluarga.
- d. Memperluas kerjasama dengan berbagai pihak untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan tri drama perguruan tinggi.

### **C. Tujuan Mikro Konseling**

Berdasarkan Visi dan Misi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, tujuan mikro konseling adalah sebagai berikut:

1. Membentuk profesi Konselor Islam yang profesional dalam penguasaan teknik-teknik dan pendekatan dalam konseling.
2. Membentuk profesi Konselor Islam yang mampu melaksanakan Bimbingan dan Konseling Islam dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.
3. Membentuk profesi Konselor Islam yang ramah, humanis, dan memiliki mental multikulturalisme.
4. Membentuk profesi Konselor Islam yang memiliki kompetensi kontemporer dan futuristik.

### **D. Kompetensi yang Diharapkan**

Kompetensi yang hendak dicapai dari adanya mata kuliah mikro konseling adalah mahasiswa dapat:

1. Mempraktekan keterampilan dasar-dasar konseling secara efektif.
2. Menampilkan keperibadian yang menyenangkan dan perilaku terpuji berdasarkan kompetensi keterampilan dasar-dasar konseling.
3. Mempraktekan tahap-tahap konseling dengan urutan yang tepat dan komperhensif.
4. Mengaplikasikan teknik-teknik konseling dari beberapa pendekatan konseling sesuai dengan karakteristik masalah dan karakterististik konseli.
5. Menampilkan perilaku konselor yang cerdas, kreatif, inovatif dan produktif.
6. Membuat penilaian *Co-counseling* dengan tepat
7. Menyusun laporan mikro konseling dengan tepat sesuai dengan pendekatan konseling yang digunakan.

## **E. Pelaksanaan Konseling**

### **1. Keterampilan Dasar Konseling**

Keterampilan dasar konseling merupakan salah satu aspek penting yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses konseling yang dibangun oleh konselor. Keterampilan ini merupakan jembatan penghubung dalam setiap tahapan proses konseling. Keberhasilan dalam mempraktekan dasar-dasar konseling ini juga memudahkan konselor mengidentifikasi setiap perilaku dan tujuan yang hendak dicapai oleh konseli. Adapun keterampilan dasar-dasar konseling yang maksud yaitu:

#### **a. Keterampilan *Attending***

Perilaku *attending* merupakan penampilan konselor yang menampakkan komponen-komponen perilaku nonverbal. *Attending* juga berarti pemberian perhatian fisik kepada orang lain dengan komunikasi nonverbal yang menunjukkan bahwa konselor memberikan perhatian penuh kepada konseli. Beberapa keterampilan *attending* di antaranya adalah:

## **1) Keterlibatan postur tubuh**

Konselor yang baik adalah seorang pendengar yang mengkomunikasikan perhatiannya dengan mengekspresikan tubuh yang rileks selama pembicaraan berlangsung. Posisi tubuh agak condong ke depan mengandung pesan bahwa konselor menaruh perhatian dan mendengarkan dengan baik pesan yang disampaikan oleh konseli. Pada umumnya, jarak 90-100 cm adalah jarak yang nyaman antara konselor dengan konseli dalam proses konseling.

## **2) Gerakan tubuh secara tepat**

Gerakan tubuh yang tepat merupakan bagian penting dari aktivitas mendengarkan dengan baik. Mimik wajah yang tenang dan sesekali memberikan anggukan kepala merupakan salah satu ciri perhatian konselor ketika konseli sedang berbicara. Gerakan tubuh yang tidak efektif adalah ketika misalnya konselor mengetuk-ngetukan jari, memainkan pulpen, secara terus menerus memindahkan dan

menyilangkan kaki dan duduk menumpangkan satu kaki dengan digerak-gerakan.

### **3) Kontak mata**

Kontak mata yang efektif adalah memberikan padangan mata kepada konseli sebagai bentuk perhatian. Kontak mata juga mengekspresikan minat dan keinginan konselor dalam mendengarakan konseli. Kontak mata yang efektif adalah ketika misalnya konselor memusatkan pandangan mata kepada konseli dengan sesekali berpindah dari mata kemudian ke tangan, kemudian kembali lagi ke mata. Kontak mata menjadi tidak efektif ketika misalnya konselor melamun, mengalihkan pandangan dan konselor menghindari tatapan mata konseli.

### **4) Lingkungan yang nyaman**

Kenyamanan konseli menjadi prioritas dalam proses konseling. Hal ini tidak akan terjadi bila terjadi dalam lingkungan yang bising, hiruk pikuk, dan kacau. Oleh karena itu, proses

konseling sebaiknya dilakukan di lingkungan yang nyaman. Ruang konseling harus bebas dari suara yang mengganggu, maka menjadi penting misalnya mematikan atau menonaktifkan barang elektronik seperti televisi, radio maupun *handphone* sehingga tidak mengganggu konsentrasi konselor dan konseli selama proses konseling berlangsung.

### **b. Keterampilan berempati**

Empati merupakan kemampuan konselor untuk dapat merasakan apa yang dirasakan konseli secara mendalam. Konselor dapat memahami perasaan-perasaan konseli dengan melihat raut wajah dan bahasa isyarat tubuh, serta dengan mencermati bahasa verbalnya. Empati biasanya dilakukan oleh konselor dengan mengilsutrasikan secara mendalam perasaan yang dialami oleh konseli dengan mengungkapkannya secara verbal. Misalnya dengan ungkapan “Nampaknya kamu benar-benar kecewa karenanya,” “Saya bisa memahami

dan dapat merasakan bagaimana perasaan anda saat ini”.

### **c. Keterampilan bertanya**

Bertanya merupakan ketrampilan yang digunakan konselor untuk memperoleh pemahaman tentang diri konseli secara mendalam. Ada dua macam tipe bertanya yaitu pertanyaan terbuka (*opened question*) dan pertanyaan tertutup (*closed question*). Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang memungkinkan konseli memberikan jawaban secara terbuka dan luas. Melalui penggunaan pertanyaan terbuka konselor juga mengomunikasikan minatnya untuk membantu konseli dalam mengeksplorasi diri. Sedangkan pertanyaan tertutup adalah teknik bertanya yang bertujuan untuk memperjelas sesuatu. Bentuk pertanyaan ini biasanya dapat dijawab dengan ungkapan “ya” atau “tidak” atau dijawab dengan satu dua kata. Berikut contoh ungkapan pertanyaan terbuka dan tertutup:

---

**Pertanyaan Terbuka      Pertanyaan Tertutup**

---

“Bagaimana perasaan anda ketika anda tahu dia telah meninggalkan anda?”

“Benarkah anda sudah ikhlas dengan kepergiannya?”

---

“Apa yang ingin anda ceritakan pada pertemuan kali ini?”

“Berapa jumlah saudara kandungmu?”

---

“Kenapa anda terlihat sangat kecewa, coba ceritakan?”

“Apa anda merasa sedih dengan peristiwa itu?”

---

**Tabel 1.1. Contoh Pertanyaan Terbuka dan Tertutup**

#### **d. Keterampilan konfrontasi**

Keterampilan konfrontasi merupakan teknik yang digunakan untuk menunjukkan adanya kesenjangan, saling bertentangan apa yang disampaikan konseli kemudian konselor mengumpan balikan kepada konseli. Dengan kata lain konfrontasi mendeskripsikan pesan konseli, mengobservasi tingkah laku konseli

dan bukti-bukti lain yang sedang terjadi pada konseli. Konselor perlu melakukan konfrontasi apabila pada diri konseli didapati adanya: (1) pertentangan antara apa yang dikatakan dengan apa yang dilakukan, (2) adanya pertentangan antara dua perkataan yang berbeda yang disampaikan dalam waktu yang berbeda, dan (3) pertentangan antara perasaan yang dia katakan dengan tingkah laku yang tidak mencerminkan perasaan tersebut.

Contoh ungkapan yang dapat digunakan yaitu “Saya memperhatikan bahwasanya anda mengatakan ikhlas, tapi raut wajah anda menandakan adanya penyesalan, apakah anda merasakannya?”, “Anda mengatakan bahwa anda senang bersekolah di sekolah di sini, tapi kenapa anda sering membolos?”.

Penting diketahui oleh konselor bahwa keterampilan konfrontasi yang digunakan konselor harus disampaikan secara halus dan tidak berlebihan sehingga tidak menimbulkan perasaan tersinggung maupun sakit hati pada diri konseli.

#### **e. Keterampilan merangkum**

Ketika konselor dalam suatu diskusi dengan konseli sering banyak butir yang muncul. Sehingga kadang-kadang menyulitkan konseli untuk menarik makna dari apa yang telah diungkapkan. Merangkum bertujuan untuk mempertajam masalah, meningkatkan kualitas diskusi, maju ke taraf selanjutnya kearah tujuan, menyimpulkan hal-hal yang dibicarakan, dan konseli memperoleh kilas balik dari hasil pembicaraan sehingga konseli tahu bahwa konseling semakin berkembang dalam memperoleh tujuan konseling.

Keterampilan merangkum merupakan bagian dari keterampilan mendengarkan secara aktif terhadap apa yang menjadi inti pembicaraan konseli. Seorang konselor tidak boleh memberikan penilaian atas persepsi konseli seperti, “Ah, itu kan hanya perasaanmu saja” atau “Anda koq terlalu sensitif itu kan bukan masalah besar”. Ketepatan konselor dalam merangkum akan menumbuhkan kesan

bahwa konseli diperhatikan, didengar dan dipahami kata-katanya oleh konselor.

Beberapa ungkapan yang dapat digunakan untuk mengawali suatu rangkuman, misalnya: “Poin-poin penting yang anda katakan adalah.....”, “Makna dibalik yang anda ungkapkan tadi adalah.....”, “Hal yang anda ungkapkan mengesankan bahwa.....”. Dengan contoh ungkapa-ungkapan seperti itu konseli akan benar-benar merasa didengarkan dan dihargai keberadaannya.

#### **f. Keterampilan *Sharing of Experience* (berbagi pengalaman)**

Keterampilan ini merupakan teknik berbagi pengalaman diri maupun orang lain kepada konseli sebagai upaya meringankan beban yang dialami konseli. Terkadang persoalan yang dialami konseli hampir serupa kejadiannya dengan apa yang telah dialami atau diketahui oleh konselor. Contoh ungkapan yang dapat digunakan dalam *sharing of experience* adalah: “Saya juga pernah mengalami seperti yang anda

ceritakan.....”, “Teman saya pernah melakukan hal serupa dengan anda.....”

### **g. Keterampilan memberikan dorongan**

Keterampilan memberi dorongan merupakan teknik memberikan dorongan terhadap apa yang telah dikemukakan konseli. Tujuannya adalah memberi dorongan agar konseli terus berbicara dan mampu berbicara lebih terarah. Dorongan diberikan pada saat konseli menghentikan pembicaraan dan pada saat konseli kurang memusatkan pikiran pada pokok pembicaraan. Keterampilan memberi dorongan bisa juga berupa pengulangan (*restatement*) kata atau kalimat sehingga keterampilan ini juga membutuhkan keterampilan mendengarkan secara aktif.

Bentuk keterampilan ini berupa perilaku verbal dan nonverbal konselor yang diberikan kepada konseli. Ungkapan verbal yang dapat digunakan adalah seperti ”he’eh”, ”ya ya ya”, ”lalu...”, ”oke”, ”terus ...”, ”lanjutkan!”, ”selanjutnya”, atau ”saya mengerti jalan pikiranmu”. Sedangkan

perilaku nonverbal yang dapat digunakan adalah seperti, anggukan kepala, gerakan membuka tangan, dan senyuman. Senyuman konselor akan memberikan kenyamanan bagi konseli untuk terus bercerita. Selain itu kehangatan konselor juga akan menimbulkan kepercayaan konseli terhadap konselor sehingga konseli asyik bercerita.

#### **h. Keterampilan berperilaku genuin**

Perilaku genuin merupakan perilaku jujur konselor terhadap pikiran dan perasaan yang dialami yang diekspresikan melalui perkataan dan tingkah laku apa adanya yang menyiratkan keaslian (*genuin*). Konselor sebaiknya menghilangkan berbagai perasaan yang berkecamuk dalam diri. konselor harus memancarkan kejujuran dan keterbukaan terhadap konseli. Mengkomunikasi kembali pesan atas apa yang telah disampaikan konseli dengan keterbukaan tanpa ada yang ditutup-tutupi. Seorang konselor dalam keterampilan ini perlu melatih dan mengenali perasaan-perasaan diri

secara sadar siapa diri konselor itu sendiri. Untuk mengekspresikan keaslian atau kejujuran konselor perlu berlatih membedakan respon-respon yang tidak responsif (*unresponsif*), respon yang tidak genuin, dan respon yang genuin. Sebagai contoh di mana konseli mengatakan “ Saya jengkel dan kesal kepada kakak saya”. Maka cara membedakan bentuk repsonnya adalah sebagai berikut:

<b>Respon yang tidak reponsif</b>	“Kamu harus benar-benar menyukai kakakmu”
<b>Respon yang tidak genuin</b>	“Anda membuat pernyataan yang tidak pantas terhadap kakakmu”
<b>Respon yang genuin</b>	“Jika anda jengkel dan kesal terhadap kakak anda, saya rasa tidak mudah untuk berpisah dari dan pergi meninggalkan rumah”

**Tabel 1.2. Contoh Genuine 1**

Atau misalnya konseli mengungkapkan “Saya benar-benar tidak bisa melupakan masalah itu”. Maka bentuk responnya :

---

<b>Respon yang tidak reponsif</b>	“Itu bukan masalah besar sehingga tidak perlu dipikirkan”
<b>Respon yang tidak genuin</b>	“Pernyataan anda akan mempersulit diri anda sendiri”
<b>Respon yang genuin</b>	“Menurut saya jika anda terus memikirkan masalah itu, nampaknya anda akan sulit untuk mencoba memperbaiki diri”

---

**Tabel 1.3. Contoh Genuine 2**

### **i. Keterampilan pemecahan masalah**

Di dalam situasi konseling, penggunaan keterampilan memecahkan masalah akan memandu konseli melewati tahap-tahap pemecahan masalah. Keterampilan ini bertujuan agar

konseli dapat mengatasi masalahnya dengan membuat pilihan dan keputusan yang terbaik yang tersedia. Selain itu, konseli juga dibuat sadar bahwa kehadiran konselor hanya memfasilitasi atau membantu konseli untuk mengambil tindakan nyata atas pilihan alternatifnya kearah pemecahan masalah. Setidaknya ada tujuh prosedur atau tujuh langkah dalam pemecahan masalah, yaitu:

### **Langkah 1 - Mengeksplorasi Masalah**

Langkah ini memungkinkan konselor untuk melihat berbagai dimensi yang mungkin terkait dengan masalah konseli. Sebelum mengambil langkah-langkah untuk memecahkan masalah, hal yang perlu dilakukan konselor adalah yakin tentang apa masalah yang sesungguhnya. Konselor membantu konseli mengenali situasi seperti apa yang benar-benar diinginkan konseli.

### **Langkah 2 - Memahami Masalah**

Setelah mengetahui berbagai dimensi yang berkaitan dengan masalah konseli, langkah

selanjutnya adalah memahami masalah. Memahami masalah berarti meningkatkan kesadaran konseli tentang bagaimana aspek yang terkait dapat menyebabkan munculnya masalah. Bagaimana masalah itu dapat mempengaruhi konseli. Setelah konseli memahami masalah yang dimiliki, konseli menjadi sadar siapa dirinya dan hendak ke mana dia menuju. Sehingga dengan kesadaran tersebut konseli akan semakin tertarik untuk melakukan perubahan diri.

### **Langkah 3 – Menentukan Tujuan**

Setelah konseli telah melihat masalah dari perspektif yang berbeda, kemudian konselor bersama-sama dengan konseli dapat memutuskan apa yang ingin konseli capai yaitu dengan menetapkan tujuan konseling.

### **Langkah 4 - Curah pendapat**

Maksud dari curah pendapat adalah konselor dan konseli sama-sama mengemukakan ide-ide atau alternatif-alternatif apa saja yang dapat membantu memecahkan masalah. Namun

yang menjadi catatan penting adalah bahwa semua pendapat yang dikemukakan tidak boleh dicela atau dikritik keefektifannya. Poin penting lainnya yaitu diperlukannya sikap tanggungjawab ketika menetapkan alternatif yang telah dipilih.

### **Langkah 5 – Menilai berbagai alternatif**

Prinsip-prinsip, nilai, kekuatan dan kelemahan konseli yang terkait dengan berbagai alternatif pemecahan masalah perlu dikaji secara tepat oleh konselor. Sebab, nilai-nilai yang dipegang teguh oleh konseli akan sangat berpengaruh terhadap proses pengambilan keputusan. Dengan demikian konselor perlu mengkaji berbagai kemungkinan baik kekuatan maupun kelemahan yang akan timbul terhadap alternatif yang dipilih konseli.

### **Langkah 6 – Menetapkan alternatif terbaik**

Setelah mengetahui berbagai aspek yang mempengaruhi masalah, curah pendapat, menilai

berbagai alternatif, mempertimbangkan nilai-nilai, dan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki konseli terhadap pilihan satu atau dua alternatif, maka langkah selanjutnya adalah menetapkan alternatif terbaik. Penetapan alternatif terbaik merupakan keputusan final terhadap satu atau dua alternatif yang telah dipilih. Penetapan ini juga merupakan langkah kearah tujuan yang dikehendaki konseli. Alternatif terbaik yang diambil adalah yang paling efektif dan paling mudah dilakukan oleh konseli.

### **Langkah 7 – Pelaksanaan alternatif yang telah dipilih**

Langkah ini melibatkan identifikasi semua langkah yang diperlukan untuk melaksanakan alternatif yang dipilih. Selanjutnya konselor mendorong konseli untuk melaksanakan alternatif yang sesuai dengan nilai-nilai konseli, kekuatan-kekuatan yang dimiliki konseli dan paling sedikit melibatkan kekurangan atau kelemahan konseli. Hal yang perlu diingat bahwa pemecahan masalah adalah sebuah siklus dalam

rangka mencari solusi untuk masalah yang akan mengarah ke berbagai kemungkinan hasil solusi yang kemudian perlu dievaluasi. Apabila alternatif masalah yang dipilih dapat membantu menyelesaikan masalah konseli maka sejatinya alternatif tersebut sudah efektif. Jika masalah belum terselesaikan, maka memulai proses lagi adalah satu-satunya jalan menuju tercapainya tujuan konseling.

## **2. Tahap-tahap Konseling**

Pada dasarnya konsling merupakan hubungan yang sifatnya terapeutis. Proses ini menekankan pada pengembangan hubungan konselor dengan konseli dalam rangka mengembangkan tindakan strategis yang efektif untuk memfasilitasi terjadinya perubahan pada diri konseli. Untuk memfasilitasi terjadinya perubahan maka perlu tahap-tahap sistematis. Secara umum tahap-tahap konseling memiliki empat tahap, yaitu:

### **a. Membangun hubungan**

Hubungan dalam konseling menjadi bermakna apabila konseli terlibat diskusi aktif dengan konselor. Tujuan dalam tahap membangun hubungan adalah agar konseli dapat menjelaskan masalah yang dihadapinya, keprihatinan yang dimiliki, kesusahan-kesusahan serta alasannya kenapa konseli datang kepada konselor. Konselor harus menunjukkan dirinya dapat dipercaya dan kompeten. Tahap selanjutnya adalah menyatukan sampai sejauh mana konseli mengenali kebutuhannya untuk mendapatkan bantuan dan ketersediaan melakukan komitmen atau mngeasosiasikan kontrak. Konseling tidak akan berhasil tanpa ada komitmen dari konseli.

### **b. Identifikasi dan penilaian masalah**

Dalam tahap ini konselor dan konseli membicarakan dan mendiskusikan apa yang mereka ingin dapatkan dari proses konseling. Konselor perlu menjelajahi berbagai aspek yang mempengaruhi masalah konseli sehingga

sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku apa yang ingin diubah dapat ditetapkan. Pada intinya, konselor melakukan eksplorasi dan melakukan diagnosis masalah terhadap hasil seperti apa yang diharapkan. Dengan begitu, konselor dapat melihat masalah konseli dari berbagai prepektif dan pada akhirnya memungkinkan untuk menemukan berbagai alternatif pemecahan masalah.

### **c. Memfasilitasi perubahan terapeutis**

Dalam tahap ini konselor mencari cara yang strategis dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan pada diri konseli. Sasaran dan strategi terutama ditentukan oleh sifat masalah, keinginan konseli, gaya dan pendekatan konseling yang digunakan oleh konselor. Konselor dalam tahap ini bersama konseli memikirkan alternatif dan rencana tindakan. Jadi konselor hanya memfasilitasi konseli, bukan aktor utama dalam menentukan alternatif pemecahan masalah.

#### **d. Evaluasi dan terminasi**

Dalam tahap ini konselor dan konseli bersama-sama mengevaluasi terhadap hasil konseling yang telah dilakukan. Indikatornya adalah sampai sejauh mana sasaran tercapai, apakah proses konseling membantu konseli atau tidak. Tahap ini ditutup dengan terminasi. Terminasi bertujuan untuk mencapai pemahaman antara konselor dan konseli mengenai apa yang telah berhasil dicapai bersama dalam konseling. Dalam terminasi konselor bersama konseli menyimpulkan semua kegiatan yang sudah dilalui dalam proses konseling. Selain itu konselor dapat membuat kemungkinan tindak lanjut terjadinya proses konseling kembali ataupun memberikan kemungkinan referal pada pihak lain yang lebih ahli yang berkaitan dengan masalah konseli.

## BAB II

# TEORI DAN TEKNIK KONSELING

**T**eori dan teknik yang digunakan sebagai kewajiban pratikan (mahasiswa) pada mata kuliah Mikro Konseling diantaranya adalah Pendekatan Konseling Islami, Person Centered, Behavior, Rasional Emotive Behavior Terapi, Realitas dan Pendekatan Gestalt.

## **A. Pendekatan Konseling Islami**

### **1. Kerangka Kerja Teoritik**

Paktik konseling dalam Islam bukanlah hal yang baru. Menurut Lubis praktik konseling dalam Islam telah ada bersamaan dengan turunnya ajaran Islam kepada Rasulullah SAW. Ketika itu, konseling merupakan bentuk cara dakwah yang dilakukan oleh Rasulullah SAW. Namun seiring berjalannya waktu, Konseling Islam menjadi materi perdebatan. Hajir Tajiri menjelaskan bahwa posisi dan peta keilmuan konseling Islam berada dalam kutub tarik menarik antara pendidikan, psikologi dan dakwah. Ketiganya memiliki celah untuk mengembangkan konseling Islam.

Hakikat bimbingan dan konseling Islami pada dasarnya adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan *fitrah-iman* dan atau kembali kepada *fitrah-iman*, dengan cara memberdayakan fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman), mempelajari dan melaksanakan tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah-fitrah yang ada pada individu berkembang dan

berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya diharapkan individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat.

## **2. Peran Konselor Konseling Islami**

Konselor tidak bekerja sebatas ketika konseli yang butuh bantuan datang kepadanya. Pada konseling Islam klasik, konselor merupakan pekerja pemerintah dan diberi wewenang untuk melakukan dakwah *amar ma'ruf nahi mungkar*, turut bertanggung jawab atas terciptanya kondisi yang harmonis, penuh dengan kebaikan dan menjauhi kemungkaran. Anwar Sutoyo juga menjelaskan bahwa salah satu prinsip yang berhubungan dengan konselor dalam konseling Islami yaitu konselor dipilih atas dasar kualifikasi keimanan, ketaqwaan, dan pengetahuan tentang konseling dan syari'at Islam. Oleh karena itu, sebagai seorang konselor yang melakukan proses bimbingan dan konseling Islami ini harus selalu menjaga keimanan dan ketaqwaannya kepada Allah SWT. Karena seorang konselor harus bisa

menjadi teladan yang baik bagi individu yang dibimbingnya.

Lebih lanjut Anwar Sutoyo menjelaskan bahwa peran utama konselor dalam konseling Islami adalah sebagai “pengingat”, yaitu sebagai orang yang mengingatkan individu yang dibimbing dengan cara Allah SWT. Dikatakan “mengingat” karena pada dasarnya individu yang dibimbing telah memiliki iman. Pelaksanaan konseling seyogyanya juga dilakukan di tempat-tempat yang suci dan tempat-tempat yang di dalamnya sering didirikan shalat seperti masjid, mushala, kantor dan atau rumah yang sering dijadikan tempat beribadah.

### **3. Tahap-Tahap Konseling Islami**

Di dalam ajaran Islam manusia berpotensi untuk menjadi baik dan berpotensi juga menjadi orang yang fasik. Sehingga penekanan penyelesaian masalahnya lebih terfokus pada penyadaran terhadap nilai-nilai agama. Oleh karena itu, seorang konselor harus memberi kesadaran dan motivasi kepada individu (konseli)

yang dibimbingnya dengan cara yang bijaksana agar konseli mampu memperbaiki diri dengan cara bertaubat, mendekati diri kepada Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya. Syukur Kholil menjelaskan langkah-langkah yang disarankan kepada konseli yang bermasalah adalah sebagai berikut:

1. Mendirikan sholat dengan khusyu'
2. Memperbanyak membaca Al-qur'an
3. Memperbanyak dzikir
4. Memperbanyak sedekah
5. Menjadi orang yang pemaaf (memaafkan diri sendiri dan orang lain)
6. Menjadi penyabar
7. Ikhlas menerima ketentuan Allah SWT

Penekanan paling utama menurut Syukur Kholil dari ketujuh langkah tersebut adalah menganjurkan konseli agar melaksanakan shalat dengan baik, yaitu dengan memperhatikan syarat zahir dan bathin. Langkah-langkah tersebut juga bisa dijadikan sebagai terapi ibadah yang perlu dilakukan oleh konseli. Menurut Ali

Musa, secara prinsip, layanan konseling pada umumnya (versi Barat) tidak bertentangan dengan konsep Islam. Perbedaan hanya terlihat pada prosedur dan teknik penyelesaian masalah yang terlihat ada beberapa perbedaan. Demikian juga halnya keformalannya terlihat perbedaan yang sangat jelas, yaitu langkah-langkah dan prosedur konseling versi Barat lebih formal dibanding dengan versi Islam. Bimbingan dan Konseling Islami menurut Anwar Sutoyo dapat dilakukan dengan 3 tahapan, yaitu:

1. Meyakinkan individu tentang fitrah manusia
2. Mendorong dan membantu individu memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar
3. Mendorong dan membantu individu memahami dan mengamalkan rukun iman, rukun Islam, dan *Ikhsan*.

Dari beberapa penjelasan tersebut, Konseling Islami dapat dilaksanakan dengan fleksibel dan tidak harus formal, baik tahap-tahapnya, teknik-tekniknya maupun keterampilan konselingnya

bisa dipadukan dengan prosedur konseling pada umumnya. Karena penekanan utamanya yaitu pada penyadaran pada nilai-nilai ajaran Islam. Sehingga dapat digambarkan sebagai berikut:

<b>Tahapan- Tahapan Konseling</b>	<b>Tindakan (Treatment)</b>	<b>Peran Konselor</b>
1. Meyakinkan individu tentang fitrah manusia	a. Menjelaskan posisi manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT di antara makhluk lainnya b. Menjelaskan Tujuan Allah SWT menciptakan manusia c. Menjelaskan ada hikmah di balik semua keadaan yang ditetapkan Allah SWT kepada manusia d. Menjelaskan tugas konselor hanya membantu saja.	Peringat

<b>Tahapan- Tahapan Konseling</b>	<b>Tindakan (Treatment)</b>	<b>Peran Konselor</b>
<p>2. Mendorong dan membantu individu memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar <b>(dalam hal ini konselor harus menerapkan prinsip dakwah dalam Al-Qur'an surat An Nahl ayat 125)</b></p>	<p>a. Mendorong dan mendampingi konseli untuk mempelajari ajaran agama Islam secara mendalam, terutama yang berkaitan dengan masalah-masalah yang sedang dihadapi.</p>	<p>Pendorong dan Pendamping</p>

<b>Tahapan- Tahapan Konseling</b>	<b>Tindakan (Treatment)</b>	<b>Peran Konselor</b>
<p>3. Mendorong dan membantu individu memahami dan mengamalkan rukun iman, rukun Islam, dan Ikhsan (ikhsan di sini yaitu akhlak atau perilaku yang baik). <b>Tahap ketiga ini merupakan terapi ibadah.</b></p>	<p>a. Mendirikan sholat dengan khusyu'  b. Memperbanyak membaca Al-qur'an  c. Memperbanyak Dzikir  d. Memperbanyak sedekah  e. Menjadi orang yang pemaaf (memaafkan diri sendiri dan orang lain)  f. Menjadi penyabar  g. Ikhlas menerima ketentuan Allah SWT dan lain sebagainya.</p>	<p>Pembimbing  atau  Motivator</p>

**Tabel 2.1. Proses Layanan Konseling Islami**

## **B. Pendekatan Person Centered**

### **1. Kerangka Kerja Teoritik**

*Person Centered* merupakan suatu bentuk terapi yang dapat diterapkan pada orang dewasa, remaja, dan anak-anak. Fokus utama dari terapi yang dikembangkan Carl R. Roger ini adalah kemampuan individu memecahkan masalah, bukan terpecahkannya masalah. Konseli memegang peranan aktif dalam konseling, sedang konselor bersifat pasif reflektif.

Pendekatan konseling *Person Centered* menekankan pada kecakapan konseli untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan memecahkan masalah dirinya. Konsep pokok yang mendasari adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Hubungan konseli dengan konselor merupakan situasi pengalaman terapeutik yang berkembang menuju kepribadian konseli yang integral dan mandiri. Dalam *Person Centered* pribadi yang bermasalah ialah seseorang yang memiliki kesenjangan antara *real self* dan *ideal self*.

Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa konseli hendaknya mampu memecahkan masalah yang dihadapi secara mandiri. Selain itu, konseli sebenarnya merasa hanya butuh didengarkan dan diarahkan, Dalam pendekatan ini, peran konselor fokus sebagai reflektor bagi konseli.

## **2. Teknik-Teknik**

Konseling teknik *person centered*, ada beberapa hal yang dilakukan konselor untuk membantu konseli dalam pemecahan masalah yang dihadapi, antara lain: (1) menciptakan hubungan yang permisif, terbuka, penuh pengertian dan penerimaan agar konseli bebas mengemukakan masalahnya; (2) mendorong kemampuan konseli untuk melihat berbagai potensinya yang dapat menjadi acuan dalam pengambilan keputusan; (3) mendorong konseli agar yakin bahwa ia mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi; (4) mendorong konseli agar ia mampu mengambil keputusan dan bertanggungjawab sepenuhnya atas keputusan

yang telah ditetapkan. Selain itu, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) atau sikap penghargaan tanpa syarat apapun yang ditunjukkan oleh konselor akan sangat bermanfaat dalam proses bantuan ini.

### **3. Tahap-tahap konseling yang ditempuh**

- a. Mengawali Konseling.** Bentuknya berupa *attending* agar konseli merasa diterima dan nyaman dengan konselor. Konselor juga menciptakan *rapport*, yaitu hubungan baik dengan konseli agar timbul rasa percaya konseli bahwa segala usaha konselor disadari benar oleh konseli untuk kepentingannya. Dalam pendekatan ini, konselor juga perlu melakukan *unconditional positive regard*.
- b. Inti Konseling.** Konseli didorong untuk mengatakan perasaan-perasaannya saat menjalani konseling. Selanjutnya konselor lebih banyak sebagai reflektor dari ungkapan-ungkapan yang disampaikan oleh konseli.

- c. Mengakhiri Konseling.** Setelah konseli memperoleh pemahaman tentang dirinya dan menyadari tanggungjawab yang dimiliki serta memiliki rencana sendiri bagaimana agar dia mampu mengatasi permasalahannya, maka selanjutnya konseling akan memasuki tahap akhir.

#### **4. Deskripsi Contoh Kasus**

Maysel adalah seorang siswa di salah satu SMA terkenal di kotanya. Saat ini ia memasuki semester genap di kelas XI. Dia termasuk salah satu siswa yang aktif dan baik di kelasnya. Namun saat ini, ia mengalami penurunan motivasi belajar dan malas dalam sekolah.

Pengakuan Maysel bahwa saat ini ia merasa sulit belajar, sebal, dan malas. Ia merasa tampak tidak nyaman. Akan tetapi resolusi di tahun 2016 ini, ia ingin berubah menjadi lebih baik dan semakin rajin dalam belajar. Hal tersebut menurutnya perlu ada dorongan dari lingkungan sekitar. Harapan Maysel adalah ayah dan ibunya harmonis, saling terbuka, ibu tidak

marah-marah, dan ayah tidak menggunakan barang dan uang ibu tanpa izin. Selain itu, harapan Maysel adalah memiliki keluarga yang harmonis, damai dan kehadirannya di anggap sepenuhnya oleh orang tua. Dalam bayangan Maysel, ia berharap dirinya dianggap sebagai anak yang berbakti, berprestasi akademik dan bisa membuat bangga orangtua. Namun pada kenyataannya, harapan-harapannya sirna karena ketika ia di rumah orangtuanya selalu bertengkar, kehadirannya terkadang sering tidak dianggap, walau ia berprestasi namun terkadang orangtua juga kurang mengapresiasi dan lebih sering bertengkar walau anggapannya ia telah orangtua semampu yang bisa ia lakukan.

Hal-hal di atas, membuat Maysel malas dalam belajar, mengalami penurunan motivasi belajar dan sulit dalam mencerna pelajaran. Selain itu, Maysel merasa kurang nyaman ketika ia berada di rumah dalam keadaan dirinya yang dianggap kurang dalam keluarga. Saat ini, hal-hal yang berkaitan dengan ayah dan ibu selalu mengganggu konsentrasi belajar Maysel, terlebih

ketika ayah dan ibunya bertengkar dihadapan anak-anaknya. Hal tersebut membuat Maysel semakin malas dalam belajar dan semakin merasa tidak dianggap dalam keluarganya.

## **C. Pendekatan Konseling Behavior**

### **1. Kerangka Kerja Teoritik**

Pandangan behavior terhadap manusia menunjukkan bahwa respon tidak selalu ditimbulkan oleh stimulus, akan tetapi lebih kuat oleh pengaruh penguatan (*reinforcement*); lebih menekankan pada studi subjek individual dibandingkan generalisasi kecenderungan kelompok; dan menekankan pada penciptaan situasi tertentu terhadap terbentuknya perilaku dibandingkan motivasi di dalam diri. Perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi atau perangsangan eksternal dan internal. Karena itu tujuan terapi adalah untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode Stimulus-Respon (S-R) sedapat mungkin. Kontribusi terbesar konseling behavioral adalah bagaimana memodifikasi

perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku. Dasar teori konseling behavioral adalah bahwa perilaku dapat dipahami sebagai hasil kombinasi antara:

- a. Belajar waktu lalu hubungannya dengan keadaan yang serupa.
- b. Keadaan motivasional sekarang dan efeknya terhadap kepekaan lingkungan.
- c. Perbedaan-perbedaan biologis baik secara genetik atau karena gangguan fisiologik.

Selanjutnya, tingkah laku bermasalah adalah tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak tepat yaitu tingkah laku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan. Tingkah laku yang salah hakekatnya terbentuk dari cara belajar atau lingkungan yang salah. Manusia bermasalah mempunyai kecenderungan merespon tingkah laku negatif dari lingkungan. Tingkah laku maladaptif terjadi karena kesalahpahaman dalam menanggapi lingkungan dengan tepat. Seluruh tingkah laku

manusia didapat dengan cara belajar dan dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Adapun karakter konseling behaviorial adalah sebagai berikut:

- a. Kebanyakan perilaku manusia dapat dipelajari dan karena itu dapat dirubah.
- b. Perubahan-perubahan khusus terhadap lingkungan individual dapat membantu dalam merubah perilaku-perilaku yang relevan; prosedur-prosedur konseling berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku konseli dengan merubah lingkungan.
- c. Prinsip-prinsip belajar sosial, seperti misalnya “reinforcement” dan “social modeling”, dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur-prosedur konseling.
- d. Keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan-perubahan dalam perilaku-perilaku khusus konseli diluar dari layanan konseling yang diberikan.

- e. Prosedur-prosedur konseling tidak statik, tetap, atau ditentukan sebelumnya, tetapi dapat secara khusus didisain untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah khusus.

## **2. Teknik-Teknik**

### **a. Latihan Asertif**

Teknik ini digunakan untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna di antaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kelompok juga dapat diterapkan dalam latihan asertif ini.

## **b. Desensitisasi Sistematis**

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan konseli untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi desensitisasi sistematis hakikatnya merupakan teknik relaksi yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.

## **c. Pengkondisian Aversi**

Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan konseli

agar mengamati respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki kemunculannya. Pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.

#### **d. Pembentukan Tingkah laku Model**

Teknik ini dapat digunakan untuk membentuk tingkah laku baru pada konseli, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada konseli tentang tingkah laku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis tingkah laku yang hendak dicontoh. Tingkah laku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial.

### **e. Covert Sensitization**

Teknik ini dapat digunakan untuk merawat tingkah laku yang menyenangkan konseli tapi menyimpang, seperti homoseks, alcoholism. Caranya: Belajar rileks dan diminta membayangkan tingkah laku yang disenangi itu. Kemudian di saat itu diminta membayangkan sesuatu yang tidak menyenangkan dirinya. Misalnya, seorang peminum, sambil rileks diminta untuk membayangkan minuman keras. Di saat gelas hamper menyentuh bibirnya, diminta untuk membayangkan rasa muak dan ingin muntah. Hal ini diminta berulang-kali dilakukan, hingga hilang tingkah laku peminumnya.

### **f. Thought Stopping**

Teknik ini dapat digunakan untuk konseli yang sangat cemas. Caranya konseli disuruh menutup matanya dan membayangkan dirinya sedang mengatakan sesuatu yang mengganggu dirinya, misalnya membayangkan dirinya berkata "saya jahat!". Jika konseli memberi tanda

sedang membayangkan yang dicemaskannya (ia berkata pada dirinya: “saya jahat!”), Konselor segera berteriak dengan nyaring: “berhenti!”. Pikiran yang tidak karuan itu segera diganti oleh teriakan terapis. Konseli diminta berulang kali melakukan latihan ini, hingga dirinya sendiri sanggup menghentikan pikiran yang menggangukannya itu.

### **3. Deskripsi Contoh Kasus**

Andi adalah anak angkat dari seorang kyai di desa Anggrowisata. Dia kini sekolah disalah satu dinas kementerian agama yaitu MAN. Dia kini baru masuk sekolah. Andi merasa minder ketika sekolah di SMP karena teman temannya mengejek dan memaki bahwa dia anak dari seorang pemabuk dan pencuri. Begitu juga dengan lingkungan sekitarnya yang memanggil Andi dengan sebutan “hei anak pemabuk dan anak pencuri”. Hal tersebut membuat Andi selalu malu, stres dan merasa tak berharga serta minder setiap kali dipanggil dengan sebutan anak pencuri dan pemabuk. Hingga

pada suatu hari ada seseorang usahawan yang menganggapnya sebagai anak. Andipun ikut dengan sang ushawan tersebut dan sekolah di MAN salah satu di Cirebon. Andi mulai sedikit merasa nyaman dengan kehidupannya di MAN dibandingkan saat SMP dulu. Saat di SMP dihina dan dicaci sebagai anak seorang pencuri dan pemabuk kini saat ia di MAN ia merasa dihargai dan dihormati serta ia mampu berprestasi meskipun ia anak dari seorang pencuri.

#### **D. Pendekatan Konseling Rational Emotif Behavior Terapi**

##### **1. Kerangka Kerja Teoritik**

Gerald Corey menjelaskan bahwa Rasional Emotif Behaviour Terapi adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Pendekatan ini menolak keras pandangan psikoanalisis yang mengatakan bahwa pengalaman masa lalu adalah penyebab

gangguan emosional individu. Menurut Ellis penyebab gangguan emosional adalah karena pikiran irasional individu dalam menyikapi peristiwa atau pengalaman yang dilaluinya. Sehingga dapat dipahami bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Kemudian menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

### **Peran Konselor dalam Terapi REBT**

Peran konselor dalam pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) menurut George dan Cristiane sebagai berikut:

- a. Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling
- b. Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung

- c. Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli agar berpikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri
- d. Secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli
- e. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi
- f. Bersifat didaktif

## **2. Teknik-Teknik**

Rational Emotive Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi konseli. Teknik-teknik Rational Emotive Behavior Therapy sebagai berikut:

### **a. Teknik-Teknik Kogitif**

Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir konseli. Dewa Ketut Sukardi, menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik kognitif sebagai berikut:

### **1) Tahap Pengajaran**

Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada konseli, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada konseli tersebut.

### **2) Tahap Persuasif**

Meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh konseli itu adalah tidak benar.

### **3) Tahap Konfrontasi**

Konselor mengubah ketidak-logikaan berfikir konseli dan membawa konseli ke arah berfikir yang lebih logis.

#### **4) Tahap Pemberian Tugas**

Konselor memberi tugas kepada konseli untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan konseli bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.

#### **b. Teknik-Teknik Emotif**

Teknik-teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi konseli. Antara lain teknik yang sering digunakan ialah:

##### **1) Teknik Sociodrama**

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan konseli itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

## **2) Teknik Self Modelling**

Digunakan dengan meminta konseli berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

## **3) Teknik Assertive Training**

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

### **c. Teknik-Teknik Behaviouristik**

Terapi Rasional Emotif banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif konseli, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah:

#### **1) Teknik reinforcement**

Teknik reinforcement (penguatan), yaitu: untuk mendorong konseli ke arah tingkah

laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada konseli dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

## **2) Teknik social modeling (pemodelan sosial)**

Teknik social modeling (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

## **3) Teknik live models**

Teknik live models (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar

perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

### **3. Tahapan Konseling REBT**

Untuk mencapai tujuan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) konselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya:

#### **a. Langkah pertama**

Menunjukkan pada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana konseli mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa konseli telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya konseli harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar konseli mencapai kesadaran.

## **b. Langkah kedua**

Membawa konseli ketahapan kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada konseli bahwa konseli memiliki proses-proses yang tidak logis.

## **c. Langkah ketiga**

Berusaha agar konseli memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar konseli dapat mengubah pikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

## **d. Langkah keempat**

Menantang konseli untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah

mencoba menolak pikiran-pikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

#### **4. Deskripsi Contoh Kasus**

Widyaningsih adalah perempuan dewasa yang sangat giat dalam bekerja dan sangat mencintai keluarganya. Di lingkungan tempat tinggalnya Widi termasuk perempuan yang gemar dalam hal kegiatan sosial dan dikenal sebagai gadis yang baik, ramah, serta banyak mempunyai teman. Namun setelah melihat kenyataan bahwa pacarnya memutuskan hubungan dengan dia, kepribadiannya yang semula baik dipandangan teman-temannya seakan berbanding terbalik. Banyak di antara teman-temannya menilai kini perilaku Widi berubah. Dia lebih terlihat murung, judes dan lebih suka menyendiri. Sehingga hal tersebut berdampak pada hubungan sosialnya, terlebih dengan teman-temannya.

## **E. Pendekatan Konseling Realitas**

### **1. Kerangka Kerja Teoritik**

Terapi Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Terapi realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa terapi realitas ini merupakan bentuk pendekatan konseling dengan cara modifikasi tingkah laku yang penerapannya relatif sederhana.

Terapi Realitas yang dikembangkan oleh Glasser ini jika dipahami secara mendalam merupakan suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang bisa membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan -kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti Terapi Realitas adalah penerimaan tanggung jawab

pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Terapi ini berlandaskan prinsip bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup, yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan, dan ketersendirian. Kebutuhan akan identitas menyebabkan dinamika-dinamika tingkah laku.

### **Peran Konselor dalam Terapi Realitas**

Terapi Realitas dibangun dengan asumsi bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Sehingga, konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri yang dapat menentukan identitas dirinya. Untuk membantu konseli mencapai hal tersebut, konselor memiliki peran sebagai berikut:

- a. **Motivator**, yang mendorong konseli untuk: (a) menerima dan memperoleh keadaan nyata, baik dalam perbuatan maupun harapan yang ingin dicapainya; dan (b) merangsang konseli untuk mampu mengambil keputusan sendiri, sehingga

konseli tidak menjadi individu yang hidup selalu dalam ketergantungan yang dapat menyulitkan dirinya sendiri.

- b. **Penyalur tanggung jawab**, sehingga:  
(a) keputusan terakhir berada di tangan konseli; (b) konseli sadar bertanggung jawab dan objektif serta realistis dalam menilai perilakunya sendiri.
- c. **Moralist**; yang memegang peranan untuk menentukan kedudukan nilai dari tingkah laku yang dinyatakan konselinya. Konselor akan memberi pujian apabila konseli bertanggung jawab atas perilakunya, sebaliknya akan memberi celaan bila tidak dapat bertanggung jawab terhadap perilakunya.
- d. **Guru**; yang berusaha mendidik konseli agar memperoleh berbagai pengalaman dalam mencapai harapannya.
- e. **Pengikat janji (contractor)**; artinya peranan konselor punya batas-batas kewenangan, baik berupa limit waktu, ruang lingkup kehidupan konseli yang

dapat dijajagi maupun akibat yang ditimbulkannya.

## **2. Teknik-Teknik**

Konseling dengan Terapi Realitas ini memiliki beberapa teknik yang dapat diterapkan oleh konselor. Teknik-teknik ini diharapkan dapat menjadikan proses konseling berjalan dengan efektif dan dapat membantu konseli menentukan perilakunya. Menurut Glesser, teknik-teknik yang dapat dilakukan sebagai berikut:

### **a. Keterlibatan**

Konselor pada terapi realitas, harus dapat melibatkan diri dengan konseli yang akan dibantunya. Oleh karena itu terapis harus memperlihatkan sikap hangat dan ramah. Kehangatan, sikap memahami dan menerima adalah hal penting yang harus ada dan diperlihatkan agar dapat membantu konseli.

## **b. Perilaku Sekarang**

Sebagai kelanjutan dari sikap hangat dan kesediaan melibatkan diri dari terapi dengan konselinya, konseli diharapkan akan merasa dibantu untuk menyadari perilakunya sendiri sekarang. Mengetahui perilaku sekarang tersebut dianggap penting. Pandangan pada terapi realitas terhadap kehidupan perasaan konseli merupakan sesuatu yang cukup penting, namun yang lebih penting lagi ialah apa yang dilakukan sekarang. Seseorang merasakan perasaan tertekan dan mempengaruhi perilakunya yang tertekan.

## **c. Menilai Diri sendiri**

Konselor harus melihat perilaku konseli secara kritis dan menilai apakah pilihannya memang yang terbaik. Konselor menanyakan apakah penilaian konseli terhadap perilakunya didasarkan pada kepercayaan bahwa perilaku tersebut baik bagi dirinya sendiri, bagi orang lain, maupun bagi lingkungan sosial dan masyarakatnya. Konselor tidak menilai dan

menjelaskan bahwa apa yang dilakukan oleh pasien adalah salah. Tetapi konselor membimbing konseli untuk menilai perilakunya sendiri dan menentukan sendiri. Selanjutnya konselor membantu menyusun rencana mengenai apa yang akan dilakukan konseli. Namun pernyataan “saya harus berubah” harus ada dan dinyatakan oleh konseli.

#### **d. Merencanakan Tindakan yang Bertanggung Jawab**

Konseli dibantu dalam menyusun rencana tindakan perubahan. Rencana tindakan tersebut sebaiknya harus realistis, tidak terlalu tinggi, tidak terlalu banyak sehingga sulit dicapai. Sebaliknya perubahan sedikit demi sedikit harus dilihat sesuai dengan rencana yang ada. Rencana yang telah disusun bukan merupakan rencana yang kaku dan kalau perlu bisa disusun kembali. Namun dalam melakukan tindakan, tidak boleh terlalu bebas karena dikhawatirkan tidak mengikuti langkah-langkah dan rencana yang telah bulat.

#### **e. Perjanjian ( *Commitment* )**

Rencana tindakan yang telah disusun harus dilakukan. Konselor memberikan dorongan lebih besar kepada konselinya untuk memenuhi rencana tindakannya dengan jalan meminta konseli berjanji dengan konselor bahwa konseli akan melakukannya.

#### **f. Tidak Menerima Alasan**

Jika konseli tidak memenuhi perjanjiannya, penilaian dan penyusunan rencana perlu diperiksa kembali. Jika penyusunan rencana benar, perlu dilihat pada perjanjian konseli untuk melakukan rencana. Jika perjanjian dan keterlibatan konseli untuk melakukan sesuatu sesuai rencana masih ada, konselor harus terus mendorongnya.

#### **g. Tidak Ada Hukuman**

Tidak memberikan hukuman sama pentingnya dengan tidak menerima alasan. Menurut Glasser dengan hukuman akan mengurangi keterlibatan seseorang dan menyebabkan

kesulitan untuk mengidentifikasi kegagalannya secara lebih rinci. Dengan menerima tanggung jawab terhadap perilakunya sendiri dan bertindak matang untuk mengubah perilakunya.

### **3. Tahapan Konseling Realitas**

#### **a. Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konseli**

Pada tahap ini, konselor mengawali dengan bersikap otentik, hangat, dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun dengan konseli. Hubungan yang terbangun antara konselor dan konseli sangatlah penting, karena konseli akan bercerita secara terbuka jika konseli merasa nyaman dengan konselor.

#### **b. Fokus pada perilaku sekarang**

Pada tahap ini, konseli diminta untuk mengeksplorasi dirinya dengan mengungkapkan ketidaknyamanan yang ia rasakan dalam menghadapi permasalahannya.

**c. Mengeksplorasi total behavior konseli**

Pada tahap ini konselor menanyakan kepada konseli secara spesifik apa saja yang sudah dilakukan konseli. Karena cara pandang konseling realita, akar permasalahan konseli bersumber pada perilakunya, bukan dari perasaannya.

**d. Konseli menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi**

Pada tahap ini konselor menanyakan pada konseli apakah pilihan perilakunya disadari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya. Konselor tidak menilai perilaku konseli tetapi menanyakan dan mengarahkan apakah pilihannya itu baik untuk dirinya.

**e. Merencanakan tindakan yang bertanggungjawab**

Hal-hal apa saja yang dilakukan konseli untuk keluar dari masalahnya.

#### **f. Membuat komitmen**

Konselor mendorong konseli agar merealisasikan apa yang sudah direncanakan bersamanya.

#### **g. Tidak menerima permintaan maaf atau alasan**

Pada tahap ini konselor menanyakan sejauh mana perkembangan perubahan perilaku konseli. Apabila rencana yang sudah dibuat bersama konselor belum atau gagal dilakukan maka tidak ada alasan yang diterima oleh konselor dan konselor mengajak konseli untuk melihat kembali rencana yang sudah dibuat.

#### **h. Tindak lanjut**

Konselor dan konseli mengevaluasi perubahan perilaku yang dicapai oleh konselinya

### **4. Deskripsi Contoh Kasus**

Gani adalah seorang siswa yang masih duduk di bangku SMP. Gani merupakan salah

satu siswa yang berprestasi, nilai akademiknya selalu bagus. Namun akhir-akhir ini Gani terlihat tidak bersemangat ke sekolah. Ia sering tidak masuk sekolah karena alasan lelah terlalu banyak ekstrakurikuler yang ia ikuti, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Akibatnya nilai ulangan Gani turut drastis akibat dari tidak mengikuti pelajaran. Gani berlesan nilai ulangannya turun karena ia terlalu banyak mengikuti ekstrakurikuler bukan karena ia tidak masuk sekolah.

## **F. Pendekatan Konseling Gestalt**

### **1. Kerangka Kerja Teoritik**

Fritz Perls berlatih terapi Gestalt Paternalistically. Konseli harus tumbuh, berdiri di atas kaki sendiri, dan “menangani masalah hidup mereka sendiri”. Gestalt memandang alam manusia berakar pada filsafat eksistensial, fenomenologi, dan teori lapangan. Pengetahuan sejati adalah produk dari apa jelas dalam pengalaman perasa. Terapi bertujuan tidak pada analisis atau introspeksi tetapi pada kesadaran dan hubungan

dengan lingkungan. Lingkungan terdiri dari kedua dunia eksternal dan internal. Kualitas hubungan dengan aspek dunia luar dan dunia internal yang dipantau.

Gestalt memandang bahwa tidak ada yang “ada” kecuali “sekarang” (*here and now*). Masa lalu telah pergi dan masa depan belum dijalani, gestalt memandang masalah dikarenakan *unfinished business* atau masalah yang belum terselesaikan. Ketika masalah muncul dari latar belakang tetapi tidak selesai dan diselesaikan, individu yang tersisa dengan urusan yang belum selesai, dapat terwujud dalam perasaan yang terpendam seperti kebencian, kemarahan, kebencian, sakit, kecemasan, kesedihan, rasa bersalah, ras berdosa dan rasa diabaikan.

## **2. Teknik-Teknik**

Secara umum, beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh konselor adalah:

- a. Penting bagi konselor harus cukup sensitif untuk mengetahui kapan harus meninggalkan konseli sendiri.

- b. Konselor harus peka memperkenalkan konseli pada waktu yang tepat dan cara yang tepat.
- c. Sifat percobaan tergantung pada masalah individu, orang yang mengalami, dan sesi pengalaman hidup membawa kedua konseli dan terapis.
- d. Gestalt memerlukan peran aktif konseli dalam proses eksplorasi diri.
- e. Percobaan Gestalt bekerja dengan baik ketika terapis menghormati latar belakang budaya dan konseli berada dalam hubungan yang baik dengan orang tersebut.
- f. Terapis perlu fleksibel dalam menggunakan teknik dan perhatian penuh terhadap konseli.

Selanjutnya, berkenaan dengan teknik-teknik yang digunakan dalam pendekatan gestalt adalah sebagai berikut:

### **a. Latihan dialog internal.**

Salah satu tujuan dari terapi Gestalt adalah untuk membawa fungsi terintegrasi dan penerimaan aspek kepribadian seseorang yang tidak diakui dan disangkal. Terapis Gestalt memperhatikan untuk membagi fungsi kepribadian. Sebuah divisi utama antara “*top dog*” dan “*under dog*” dan terapi sering berfokus pada perang antara keduanya. *Top dog* adalah benar, otoriter, moralistik, menuntut, suka memerintah, dan manipulatif. *Under dog* adalah “orang tua yang kritis” yang luas dengan “keharusan” dan “Kewajiban” dan memanipulasi dengan ancaman bencana. Para memanipulasi bawahan dengan memainkan peran korban: dengan menjadi defensif, menyesal, tak berdaya, dan lemah dan dengan pura-pura ketidakberdayaan. Ini adalah sisi pasif, yang satu tanpa tanggung jawab, dan salah satu yang menemukan alasan.

## **b. Membuat Giliran.**

Gestalt yang melibatkan seseorang dalam kelompok untuk pergi ke orang lain dalam kelompok, baik berbicara atau melakukan sesuatu dengan setiap orang. Tujuannya adalah untuk menghadapi risiko, untuk mengungkapkan diri, untuk bereksperimen dengan perilaku baru, dan tumbuh dan berubah menjadi lebih baik dengan kehidupannya di masa sekarang dan saat ini.

## **c. Pendekatan Gestalt untuk kerja mimpi.**

Dalam mimpi psikoanalisis diinterpretasikan, wawasan intelektual ditekankan, dan asosiasi bebas digunakan untuk mengeksplorasi makna sadar mimpi. Pendekatan Gestalt tidak menafsirkan dan menganalisis mimpi. Sebaliknya, tujuannya adalah untuk membawa mimpi kembali ke kehidupan dan menghidupkan kembali mereka seolah-olah terjadi sekarang. Mimpi bertindak keluar di masa sekarang, dan pemimpi menjadi bagian dari mimpinya. Diarahkan untuk format kerja dengan mimpi termasuk membuat daftar semua rincian mimpi,

mengingat setiap orang, peristiwa, suasana hati di dalamnya, dan kemudian menjadi bagian tersebut dengan mengubah diri sendiri, bertindak semaksimal mungkin dan menciptakan dialog. Setiap bagian dari mimpi diasumsikan proyeksi dari diri, dan konseli menciptakan catatan untuk pertemuan antara karakter atau bagian. Semua bagian berbeda dari mimpi, ekspresi bertentangan dan tidak konsisten sisi konseli sendiri, dan, dengan melakukan dialog antara pihak yang berlawanan, konseli secara bertahap menjadi sadar dari berbagai perasaan sendiri.

#### **d. Bermain peran**

Konseli yang bermain peran dalam pendekatan gestalt adalah konseli yang memerankan kedua peran yang bertentangan dalam hidupnya atau konseli berperan sebagai tokoh yang dibenci atau tidak disukai oleh dirinya. Peran konselor dalam teknik bermain peran adalah untuk membantu dan mengarahkan serta menyadarkan konseli tentang sikap dan perasaannya di masa lalu yang belum terselesaikan.

### **3. Deskripsi Contoh Kasus**

Lani adalah mahasiswa disalah satu Universitas di Yogyakarta. Dia adalah anak kedua dari dua bersaudara. Saat ini, ia memasuki semester 6. Teman-temannya menganggap dia adalah orang yang rajin dan giat dalam mengikuti kuliah selama ini. Namun, beberapa hari ini Lani mengalami penurunan semangat dalam mengikuti perkuliahan. Lani merasa penurunan semangat belajar tersebut akibat dari perasaan kekecewaannya terhadap perilaku orangtuanya dimasa lampau.

Kekecewaannya muncul ketika lulus SMA Lani mendaftarkan diri untuk mengikuti seleksi beasiswa kuliah di Jepang kemudian Lani pun lolos ditahap pertama, setelah itu Lani hendak melakukan tes yang kedua, namun Lani dilarang oleh kedua orang tuanya dengan alasan orang tua Lani khawatir karena Jepang terlalu jauh, apalagi jika sesuatu terjadi pada Lani sedangkan Lani seorang perempuan. Selain itu, ibunyaapun akan merasa kesepian tanpa adanya Lani di rumah. Ayahnya juga mengatakan apabila

Lani pergi untuk mengikuti seleksi beasiswa kuliah di Jepang tahap kedua tersebut yang bertempat di Surabaya maka Lani tidak akan dianggap sebagai anak. Hal tersebut membuat Lani mengurungkan niatnya untuk mengikuti tes yang kedua.

Saat ini Lani merasa kecewa dengan perbuatan orangtuanya di masa lampau karena ayahnya melarang untuk mengikuti seleksi kuliah di Jepang. Sebenarnya, Lani ingin marah pada orangtuanya yang telah melarang untuk mengikuti seleksi kuliah di Jepang. Namun, Lani tidak mampu mengungkapkan perasaannya tersebut sehingga Lani merasa malas dan mengalami penurunan semangat kuliah saat ini walaupun ia merasa hampir lulus kuliahnya karena Lani telah memasuki semester 7 dan sudah mengajukan judul skripsinya. Hingga saat ini, Lani masih merasa marah dan kecewa kepada orang tuanya, akibatnya Lani mengalami penurunan semangat belajar dan malas kuliah.

## **BAB III**

# **PROSEDUR MIKRO KONSELING**

**P**rosedur pelaksanaan mikro konseling digunakan untuk memberikan panduan atau pedoman kerja agar kegiatan mikro konseling dapat terkontrol. Dengan terkontrolnya kegiatan, tentunya target yang ingin dicapai dapat terwujud secara maksimal. Prosedur pelaksanaan berisikan tentang; Prosedur pelaksanaan kegiatan praktikum, Persyaratan yang diperlukan dalam pelaksanaan praktikum dan Tata tertib pelaksanaan praktikum.

## **A. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup dalam pelaksanaan Mikro Konseling meliputi beberapa pihak, yaitu:

1. Dosen pengampu mata kuliah adalah tenaga pengajar yang telah ditetapkan oleh pihak fakultas untuk mengampu mata kuliah berpraktikum. Dosen pengampu mata kuliah berfungsi merencanakan dan menyusun program kegiatan praktikum.
2. Fasilitator praktikum adalah dosen atau praktisi yang ditunjuk langsung oleh Ketua Program Studi BKI dengan koordinasi kepada dosen pengampu mata kuliah sebagai pelaksana kegiatan praktikum.
3. Pengelola laboratorium adalah tenaga laboratorium yang telah ditetapkan oleh fakultas yang terdiri dari ketua laboratorium, laboran dan teknisi atau anggota laboran yang memfasilitasi sarana prasarana kegiatan praktikum.
4. Praktikan adalah mahasiswa peserta praktikum yang terdaftar untuk mata kuliah

yang bersangkutan pada semester berjalan (terdaftar secara online di akademik).

## **B. Prasyarat dan Bentuk Kegiatan Mikro Konseling**

1. Persyaratan mengikuti mikro konseling
  - a. Mahasiswa peserta praktikum terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi BKI.
  - b. Mahasiswa peserta praktikum harus terlebih dahulu melakukan input mata kuliah mikro konseling pada saat penginputan KRS berlangsung.
  - c. Mahasiswa peserta praktikum telah menempuh 100 satuan kredit semester (SKS).
  - d. Mahasiswa peserta praktikum terdaftar pada presensi kehadiran mata kuliah mikro konseling.

### 2. Bentuk kegiatan mikro konseling

Bentuk kegiatan praktikum yang harus dilaksanakan mahasiswa dalam mata kuliah mikro konseling meliputi:

### **a. Konseling individu**

Konseling individu berupaya untuk membantu membangun kesadaran konseli. Konseling individu menekankan pada hubungan yang baik dan nyaman antara konselor dan konseli sehingga konseli mampu menyampaikan dengan baik keluh kesahnya. Peran konselor membantu konseli agar mampu memahami dan menyadari akan masalah yang dialaminya. Adapun langkah yang dapat dilakukan sebagaimana berikut:

**Pertama**, konselor perlu membangun rapport yang baik ketika awal bertemu dengan konseli, sehingga konseli merasa nyaman dalam menyampaikan keluh kesahnya. Selanjutnya, konselor juga perlu menyampaikan kepada konseli bahwa segala hal yang disampaikan oleh konseli akan dijaga kerahasiaannya.

**Kedua**, konselor perlu menggali segala sesuatu yang berkenaan dengan keluh kesah yang dialaminya sehingga akan tampak titik masalah yang sesungguhnya, tidak hanya sekedar gejalanya yang muncul. Proses eksplorasi

tentang konseli membutuhkan waktu yang cukup lama, sehingga perlu upaya yang baik selama proses eksplorasi agar konseli tidak merasa terganggu atau risih.

**Ketiga**, konselor perlu membangun kesadaran konseli berdasarkan hasil eksplorasi yang telah dilakukan. Hasil dari eksplorasi yang panjang tersebut sebagai acuan dalam membangun pemahaman dan kesadaran konseli.

**Keempat**, konselor membantu konseli dalam memutuskan pilihan yang sesuai dengan dirinya. Selanjutnya, konselor dapat meyakinkan akan pilihan yang telah diambilnya dengan segala macam kelebihan dan kekurangan.

**Kelima**, konseli dapat melakukan refleksi diri mengenai perubahan yang didapatkan sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan. Selanjutnya, konselor dapat menutup proses konseling individu dan mengagendakan ulang konseling jika dibutuhkan.

Adapun kriteria konseli yang harus dipenuhi dalam praktikum ini adalah sebagai berikut.

- 1) Konseling anak, adalah konseling yang dilakukan pada anak dengan kriteria usia konseli berkisar antara 6-12 tahun, di mana konseli berada pada masa sekolah dasar (SD).
- 2) Konseling remaja, adalah konseling yang dilakukan pada remaja dengan kriteria usia konseli antara 13-20 tahun, tepatnya konseli sedang pada perkembangan remaja awal, remaja pertengahan dan remaja akhir atau jika diklasifikasikan berdasarkan jenjang pendidikan yaitu; SLTP, SLTA dan S-1.
- 3) Konseling dewasa, merupakan konseling yang dilakukan untuk orang dewasa dengan kriteria usia konseli berkisar antara 21-65 tahun.
- 4) Konseling lansia, yaitu konseling yang dilakukan bersama dengan konseli yang memiliki usia lebih dari 65 tahun.

### **a. Konseling kelompok**

Konseling kelompok dilakukan secara kelompok (2-5 orang), konseling kelompok memiliki banyak kelebihan dibandingkan konseling individu. Konseling kelompok menggerakkan kelompok untuk ikut serta dalam empati bersama konselor. Proses konseling kelompok bukan penghakiman masal, melainkan untuk saling memahami beragam sudut pandang sebagai manusia. Proses konseling kelompok dibagi menjadi tiga tahap yakni:

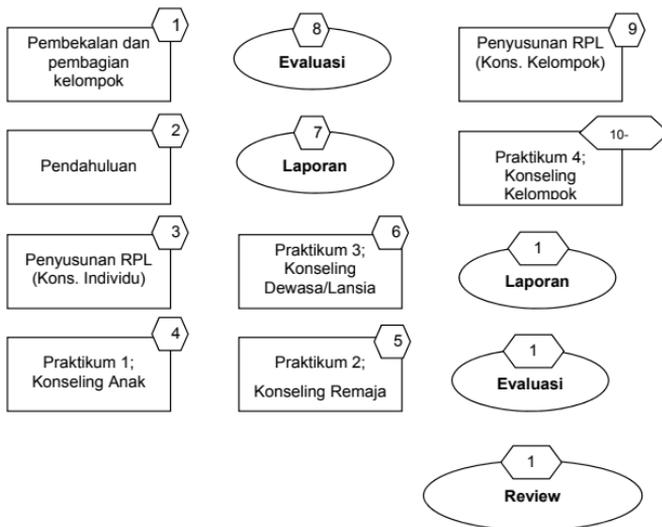
**Beginning Stage**, Tahap Awal yakni membina hubungan yang baik dan menumbuhkan kohesifitas kelompok, menumbuhkan saling percaya, saling menerima, saling menghargai antara anggota kelompok, menyampaikan tujuan dan harapan yang ingin dicapai selama proses konseling, menyepakati norma-norma sebagai norma kelompok, menyampaikan keluhan/gejala masalah oleh masing-masing anggota kelompok kemudian disepakati untuk mengambil satu orang yang akan diproses lebih lanjut dalam konseling kelompok.

**Working Stage**, Tahap Kerja yakni pembukaan, lalu proses kelompok untuk mengeksplorasi masalah Konseli yang telah disepakati, menemukan masalah dan penyebab masalah konseli, sehingga Konseli dan kelompok mampu melihat dan mensikapi masalah secara proporsional, mempelajari perilaku baru, melakukan kegiatan terapeutik, berlatih perilaku baru, mengubah perilaku, dan mengembangkan ide-ide baru. Selanjutnya konselor dan konseli mengakhiri pertemuan setelah pengentasan masalah konseli ditemukan, konselor meminta kembali konseli untuk menyampaikan langkah-langkah kongkrit yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah, kemudian menyepakati pertemuan selanjutnya, diakhir dengan do'a dan salam.

**Terminating Stage**, Tahap Pengakhiran yakni melakukan refleksi pengalaman masing-masing anggota kelompok terhadap kegiatan-kegiatan kelompok yang telah dilakukan, lalu melakukan pengakuan/penghayatan masing-masing anggota kelompok tentang kemanfaatan

dan kemajuan yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok beserta rencana tindak lanjut yang disepakati bersama sebagai akhir dari konseling kelompok.

### C. Standar Operasioanl Prosedur Praktikum



#### Keterangan:

Praktikum dilaksanakan selama 16 kali pertemuan (8 kali pertemuan pada tahap pertama

dan 8 kali pada tahap kedua). Adapun mekanismenya sebagai berikut.

1. Pembekalan terkait praktikum pada mata kuliah mikro konseling. Selanjutnya praktikum dilaksanakan secara kelompok yang mana setiap kelompok berjumlah 8-12 mahasiswa dengan masing-masing kelompok dibimbing oleh 1 fasilitator.
2. Pendahuluan pra praktikum. Pada pendahuluan ini mahasiswa diarahkan untuk *sharing of experiance* dalam pemahamannya menguasai keterampilan-keterampilan dasar konseling.
3. Penyusunan RPL atau rencana pelaksanaan layanan konseling individu dan disesuaikan dengan kasus yang hendak ditangani. Contoh format RPL terlampir.
4. Pelaksanaan praktik konseling pada anak dengan kriteria yang harus terpenuhi;
  - Konseli bukan merupakan sanak saudara dari praktikan.
  - Usia konseli antara 6-12 tahun.

- Konseli merupakan bagian dari suatu lembaga/instansi yang bermitra dengan Prodi BKI.
  - Masalah yang muncul dalam praktikum bukanlah masalah yang dibuat-buat atau diskenario oleh praktikan.
5. Pelaksanaan praktik konseling pada remaja
- Konseli bukan merupakan sanak saudara dari praktikan.
  - Usia konseli antara 13-20 tahun.
  - Konseli merupakan bagian dari suatu lembaga/instansi yang bermitra dengan Prodi BKI
  - Masalah yang muncul dalam praktikum bukanlah masalah yang dibuat-buat atau discenario oleh praktikan.
6. Pelaksanaan praktik konseling pada dewasa/ lansia
- Konseli bukan merupakan sanak saudara dari praktikan.

- Usia konseli antara 21-65 tahun/65 tahun lebih.
  - Konseli merupakan bagian dari suatu lembaga/instansi yang bermitra dengan Prodi BKI
  - Masalah yang muncul dalam praktikum bukanlah masalah yang dibuat-buat atau discenario oleh praktikan.
7. Penyusunan laporan tahap pertama (praktik konseling individu) sebagaimana contoh terlampir.
  8. Evaluasi tahap pertama (praktik konseling individu)
  9. Penyusunan RPL atau rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok dan disesuaikan dengan kriteria kelompok yang dibentuk. Contoh format RPL terlampir.
  10. Pelaksanaan praktik konseling kelompok
  11. Pelaksanaan praktik konseling kelompok
  12. Pelaksanaan praktik konseling kelompok
  13. Pelaksanaan praktik konseling kelompok

14. Penyusunan laporan tahap dua (praktik konseling kelompok) sebagaimana contoh terlampir.
15. Evaluasi tahap dua (praktik konseling kelompok)
16. Review keseluruhan pelaksanaan mikro konseling

#### **D. Alat yang Digunakan**

1. Cermin (untuk belajar keterampilan *attending*)
2. Kursi dan Meja
3. Video Shooting

# BAB IV

## PENUTUP

Sebagai penutup, bab ini akan memaparkan bagaimana prosedur penilaian pelaksanaan Mikro Konseling serta bagaimana sistematika laporan yang harus disusun oleh mahasiswa praktikan. Penilaian Mikro Konseling dilaksanakan oleh dosen pembimbing dengan aspek sebagai berikut.

- 1. Persiapan Mikro Konseling (10%) yang meliputi dua unsur yaitu.**
  - a. *Need assesment*
  - b. Rencana pelaksanaan layanan (RPL)

## **2. Proses Mikro Konseling (50%)**

Adapun unsur penilaian pada aspek ini meliputi.

- a. Konseling individu
  - 1) Keterampilan dalam attending
  - 2) Keterampilan dalam bertanya
  - 3) Keterampilan dalam berempati
  - 4) Keterampilan dalam konfrontasi
  - 5) Keterampilan dalam menyusun ringkasan konseling
  - 6) Keterampilan berbagi pengalaman
  - 7) Keterampilan memberi dorongan minimal
  - 8) Keterampilan berperilaku genuine
  - 9) Keterampilan dalam memecahkan masalah
  
- b. Konseling kelompok
  - 1) Keterampilan mengidentifikasi isu yang akan dibahas dalam konseling kelompok
  - 2) Keterampilan dalam menyusun rancangan konseling kelompok

- 3) Keterampilan menerapkan tahapan dalam konseling kelompok
- 4) Keterampilan menerapkan teknik-teknik dalam konseling kelompok
- 5) Keterampilan mengelola konseling kelompok
- 6) Keterampilan membuat rencana konseling kelompok selanjutnya
- 7) Keterampilan menyusun laporan konseling kelompok

### **3. Penyusunan Laporan (40%).**

Laporan pelaksanaan mikro disusun pada akhir pelaksanaan mikro konseling. Laporan yang dimaksud adalah laporan pelaksanaan konseling individual serta konseling kelompok. Adapun laporan yang harus disusun mahasiswa praktikan Mikro Konseling adalah sebagai berikut.

- a. Laporan berupa hard copy
- b. Hasil rekaman konseling (berupa file)

# DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Muhammad Diponegoro, *Konseling Islami*, Yogyakarta, Gala Ilmu Semesta. 2011.

Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Yogyakarta, Andi Offset, 1989.

Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung, Refika Aditama, 2009.

\_\_\_\_\_, *Theory and Practice of Group Counseling*. USA: Brooks/Cole, 2012.

Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.

Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985.

- Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press, 2013.
- Muhammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003.
- Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: Kencana, 2013.
- Muchamad Choirudin dan Siti Thohurotul Ula, *Panduan Mikro Konseling*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta, Rineka Cipta, 1994.
- Prayitno, *Konseling Perorangan*, Padang, Universitas Negeri Padang, 2005.
- Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*, Bandung: Rizqi Press, 2009.
- Rosita, *Keterampilan Konseling*, 2010.
- Singgih D Gunarsih, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia, 2000.

- Supriyo dan Mulawarman, *Keterampilan Dasar Konseling*, Semarang: UNNES Press, 2006.
- Suwarjo, *Modul Pelatihan Praktik Keterampilan Konseling*, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta, 2008.
- Sofyan, S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung, CV Alfabeta, 2007.

# LAMPIRAN-LAMPIRAN

## **A. Format Laporan**

### **1. Bagian Awal**

- a. Halaman sampul memuat: Judul kegiatan, Dosen Pembimbing, Logo Universitas, Nama dan NIM penyusun, Program studi, Nama Fakultas, dan Nama Universitas serta nama Kota tempat penyusunan disertai dengan keterangan tahun penyusunan.
- b. Halaman pengesahan, berisi: Judul laporan, Nama Praktikan, NIM, Program Studi, Tanggal, Bulan, dan Tahun laporan tersebut disetujui, disertai dengan tanda tangan Fasilitator dan Ketua Program Studi.

## **2. Bagian Isi**

- a. Identitas Konseli
- b. Latar Belakang atau Deskripsi Masalah Konseli
- c. Kerangka Kerja Teoritik
- d. Diagnosis
- e. Prognosis
- f. Tujuan Konseling
- g. Hasil Layanan yang Dicapai
- h. Layanan Konseling
  - 1) Pendekatan yang Digunakan
  - 2) Langkah-Langkah Konseling yang Ditempuh
  - 3) Pelaksanaan Konseling
  - 4) Rencana Tindak Lanjut

## **2. Bagian Akhir**

Lampiran-lampiran

## **B. Tata Cara Penulisan**

Bahasa dan tata tulis untuk laporan menggunakan Bahasa Indonesia dengan mengikuti kaidah Ejaan Bahasa Indonesia yang Disempurnakan. Berikut adalah ketentuan tentang tata cara pengetikan dan penulisan:

### **1. Pengetikan**

#### **a. Kertas dan Ukuran**

Laporan diketik pada kertas berwarna putih ukuran A4 (21,0 cm x 29,7 cm) dengan berat 80 gram.

#### **b. Sampul**

Sampul luar menggunakan karton tebal dan dilapis plastik mika bening.

c. Pengetikan menggunakan huruf Time New Roman ukuran font 12.

#### **d. Jarak antar Kata**

Jarak antara baris satu dengan baris berikutnya dalam pengetikan adalah 1,5 spasi.

Khusus untuk judul maupun subjudul ditulis tabel (Bold).

e. Batas Tepi Pengetikan Naskah

Batas tepi pengetikan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Tepi atas	: 4 cm
Tepi bawah	: 3 cm
Tepi kiri	: 4 cm
Tepi kanan	: 3 cm

f. Pengetikan Alinea Baru

Pengetikan alinea baru dimulai pada huruf keenam dari tepi kiri.

g. Penomoran Halaman

Nomor halaman di letakkan di sebelah bawah tengah.

h. Huruf Miring (*Italics*). Huruf miring digunakan untuk:

- 1) Judul buku, nama terbitan berkala, atau nama publikasi yang lain, serta nomor penerbitan dalam daftar pustaka.

- 2) Istilah, kosakata, atau kalimat bahasa asing yang digunakan ke dalam teks.
- 3) Huruf, kosakata, frase, atau kalimat sebagai aspek linguistik.

## **2. Penyajian Tabel dan Gambar**

### **a. Tabel**

- 1) Nomor tabel di letakkan di tengah antara margin kiri dan kanan, kemudian diikuti nama table di tulis dibawahnya dengan jarak satu spasi.
- 2) Nomor tabel menggunakan angka, tulisan tabel, nomor tabel, dan nama tabel diletakkan di atas tabel.

### **b. Gambar**

Pengertian gambar yang dimaksud adalah meliputi foto, grafik, diagram, peta, bagan, skema, dan yang sejenis. Penyajian gambar mengikuti ketentuan sebagai berikut:

- 1) Tulisan gambar, nomor gambar, dan nama gambar diletakkan dibawah

gambar, ditengah antara margin kiri dan kanan.

- 2) Nomor gambar ditulis dengan angka, ditulis secara berurutan dengan memandang dalam bab mana gambar disajikan.
- 3) Gambar disajikan dalam satu bab.

### **3. Pengutipan**

#### **a. Cara Menulis Kutipan Langsung**

Kutipan langsung ditulis sama persis dengan sumber aslinya baik mengenai bahasanya maupun ejaanya. Kutipan yang terdiri dari empat baris atau lebih, diketik satu spasi, dimulai lima ketikan dari margin kiri. Kutipan yang panjangnya kurang dari empat baris dimasukkan dalam teks, ketik seperti ketikan teks, diawali dan diakhiri dengan tanda petik rangkap (“”).

#### **b. Cara Menulis Sumber Kutipan Langsung**

Sumber kutipan langsung dituliskan dengan menyebutkan nama pengarang (hanya nama keluarga, bila ada), tahun terbitan, dan nomor

halaman yang dikutip. Contoh : (Bailey, 1978: 12)

c. Cara Menulis Kutipan Tidak Langsung

Kutipan tidak langsung adalah yang tidak sama persis dengan aslinya. Pengutip hanya mengambil pokok pikiran dari sumber yang dikutip dalam kalimat yang disusun sendiri oleh pengutip. Kutipan tersebut ditulis dengan spasi rangkap sama seperti teksnya.

d. Cara Menulis Sumber Kutipan Tidak Langsung

Sumber kutipan tidak langsung ditulis dengan menyebut nama pengarang dan tahun terbitan. Contoh : .....(Kaufman, 1981)  
Menurut Kaufman (1981),.....

#### **4. Penulisan Daftar Pustaka**

Contoh :

Bernstein, T.M., *The careful writer: A modern guide to english usage*. New York: Athenaeum, 1965.

Strunk, w, Jr, & White, E.B., *The elements of style*(3<sup>rd</sup> ed). New York: Macmillan, 1979.

Paivio, A., Perceptual comparisons through the minds eye. *Memory & cognition* 3. 1975, hlm. 635-647.

# CONTOH HALAMAN JUDUL

## LAPORAN MIKRO KONSELING

Disusun untuk Melengkapi Tugas Akhir Mikro  
Konseling

Dosen Pembimbing:

---



Disusun Oleh:

.....

NIM: .....

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN  
KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2018

## **CONTOH HALAMAN PENGESAHAN:**

### **PENGESAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim,*

### **LAPORAN MIKRO KONSELING**

Nama : .....

NIM : .....

Dipresentasikan dan diperbaiki sebagai syarat telah melaksanakan tugas mata kuliah Mikro Konseling Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Tahun Akademik 2017/2018.

Yogyakarta,  
Dosen Pembimbing

(.....)  
NIP.

**LEMBAR PENILAIAN KONSELING INDIVIDU  
DOSEN PEMBIMBING**

NAMA PRAKTIKAN       :

NIM                               :

<b>NO.</b>	<b>ASPEK YANG DINILAI</b>	<b>SKOR</b>
1.	Keterampilan dasar konseling (attending, empati, bertanya, konfrontasi, genuine, merangkum, penyelesaian masalah)	
2.	Kenyamanan Konseli	
3	Pemahaman pendekatan konseling	
4	Penguasaan Teknik Konseling	
5	Penyusunan Laporan Konseling	
<b>Skor rata-rata</b>		

Yogyakarta,.....

Dosen Pembimbing

(.....)

NIP

Keterangan:

Interval skor antara 0 s/d 100, batas minimal kelulusan adalah 75, dibawah skor 75 berarti tidak lulus

## **LEMBAR PENILAIAN KONSELING KELOMPOK DOSEN PEMBIMBING**

NAMA PRAKTIKAN     :

NIM                     :

<b>NO.</b>	<b>ASPEK YANG DINILAI</b>	<b>SKOR</b>
1	Keterampilan mengidentifikasi gejala dan masalah dalam kelompok	
2	Keterampilan dalam mengakomodir dan membentuk kelompok	
3	Keterampilan menerapkan tahapan dalam konseling kelompok	
4	Keterampilan menerapkan teknik-teknik dalam konseling kelompok	
5	Keterampilan menyusun laporan konseling kelompok	
	Skor rata-rata	

Yogyakarta,.....

Dosen Pembimbing

(.....)

NIP

**Keterangan:**

Interval skor antara 0 s/d 100, batas minimal kelulusan adalah 75, di bawah skor 75 berarti tidak lulus

## **CONTOH LAPORAN PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL**

### **a. Identitas Konseli (disamarkan)**

Nama : Inisial  
Umur :  
Jenis kelamin :  
Agama :  
Etnis :  
Sekolah/pendidikan :

### **b. Deskripsi masalah yang dikeluhkan (profil konseli)**

(uraian menggambarkan profil konseli yang menyangkut masalah yang dikeluhkan, keadaan faktor kognitif konseli, faktor emosi, tingkah laku, faktor fisik, dan faktor-faktor sosial yang terkait dengan masalah konseli). Paparan menggambarkan bentuk-bentuk perilaku konkrit, pikiran-pikiran, atau perasaan-perasaan yang

jika dikonsepsikan sesuai dengan konsep-konsep dalam pendekatan tertentu).

### **c. Kerangka kerja teoretik**

(Paparkan analisis kasus berdasarkan teori tertentu yang dianggap paling sesuai untuk mendekati masalah yang dikeluhkan konseli. Perilaku konkrit, pikiran, dan perasaan yang dikeluhkan konseli atau terkait dengan keluhan konseli dianalisis menggunakan teori konseling tertentu sehingga ditemukan masalah yang sesungguhnya. Paparan dibagian ini menjadi dasar diajukannya diagnosis. Konsep-konsep dan terminologi-terminologi yang digunakan dalam paparan ini harus konsisten mendasarkan pada pendekatan yang digunakan).

### **d. Diagnosis**

Tegaskan masalah apa yang sebenarnya dialami oleh konseli beserta sebab-sebab terjadinya masalah.

### **e. Prognosis**

Ungkapkan dugaan konselor terhadap masa depan masalah yang dialami oleh konseli beserta upaya-upaya apa saja yang perlu dilakukan dalam proses konseling untuk membantu konseli.

### **f. Tujuan konseling**

Paparkan perubahan riil apa yang diharapkan terjadi pada konseli setelah konseling dilakukan. Tujuan harus dapat dicek melalui berbagai perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli (perilaku, pikiran, dan atau perasaan).

### **g. Layanan Konseling**

1. Pendekatan yang digunakan (jelaskan beserta alasan teoretiknya)
2. Teknik (jelaskan beserta alasan teoretiknya)
3. Langkah-langkah konseling yang ditempuh:
4. Pelaksanaan konseling (rencana wawancara konseling - lampirkan):

## **h. Rencana Tindak lanjut**

Yogyakarta, .....

Dosen Pembimbing,

Praktikan,

(.....)

(.....)

Catatan: Rekaman konseling terlampir

# LAPORAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK

## I. Identitas

- A. Satuan Layanan/ Instansi :
- B. Periode :
- C. Konseli :

## II. Pelaksanaan Layanan:

- 1. Tahap Awal (*Beginning Stage*)
- 2. Tahap Kerja (*Working Stage*)
  - a. Masalah Konseli 1
    - 1) Pembukaan
    - 2) Langkah inti
    - 3) Langkah penutup
  - b. Masalah Konseli 2
    - 1) Pembukaan
    - 2) Langkah inti
    - 3) Langkah penutup
  - c. Masalah Konseli 3 dan seterusnya

3. Tahap Pengakhiran (*Terminating Stage*)

**III. Penilaian Proses dan Hasil**

A. Penilaian Proses

B. Penilaian Hasil

**IV. Rencana Tindak Lanjut**

Yogyakarta, .....

Dosen Pembimbing,

Praktikan,

(.....)

(.....)

Catatan: Rekaman konseling terlampir

# PANDUAN Mikro Konseling

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



ISBN: 978-602-615416-3



9 786026 154163