

BUKU PANDUAN LAYANAN KONSELING

PANDUAN BAGI KONSELOR PEMULA

Penulis :
Monika Windriya Satyajati
Lucia Hernawati

Universitas Katolik Soegijapranata

BUKU PANDUAN LAYANAN KONSELING

PANDUAN BAGI KONSELOR PEMULA

Penulis:

MONIKA WINDRIYA SATYAJATI
LUCIA HERNAWATI

Universitas Katolik Soegijapranata

***Buku Panduan Layanan Konseling
Panduan bagi Konselor Pemula***

Penulis:
Monika Windriya Satyajati
Lucia Hernawati

Unit Konseling Sahabat Psikologi
Fakultas Psikologi
Unika Soegijapranata

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

©Universitas Katolik Soegijapranata 2021

ISBN : 978-623-7635-88-8 (PDF)
Desain Sampul : Ignatius Eko
Perwajahan Isi : Hartoyo SP
Ukuran buku : A5 (14.8 x 21 cm)
Font : Cambria 11

PENERBIT:
Universitas Katolik Soegijapranata
Anggota APPTI No. 003.072.1.1.2019
Anggota IKAPI No 209/ALB/JTE/2021
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234
Telpon (024)8441555 ext. 1409
Website : www.unika.ac.id
Email Penerbit : ebook@unika.ac.id

PRAKATA

Bagi setiap konselor, pertemuan konseling pertama yang pernah dilakukan tentunya mempunyai cerita yang tersendiri. Kegugupan, kebingungan, bahkan mungkin kesalahan terkadang terjadi pada sesi pertama yang dilakukan oleh seorang konselor baru. Persiapan dan bekal keterampilan biasanya sudah dimiliki konselor sebelum menemui klien. Namun, tentu saja hal-hal yang di luar perkiraan terkadang terjadi.

Buku ini ditujukan untuk para konselor baru untuk menyiapkan diri menghadapi sesi konseling riil yang akan dihadapinya. Berbagai materi yang dirasa tepat dan dibutuhkan telah dirangkumkan dalam buku ini, yang tentunya juga perlu disertai dengan proses diskusi dan latihan agar konselor benar-benar siap dengan pengalaman barunya.

Akhir kata, selamat belajar, para konselor baru! Selamat memulai perjalanan untuk terus belajar dan berubah menjadi konselor yang makin baik setiap harinya.

Semarang, Maret 2021

Penulis

BUKU PANDUAN LAYANAN KONSELING
PANDUAN BAGI KONSELOR PEMULA

iii

PENGANTAR DARI DEKAN

Pada jaman serba kompetisi dan menggunakan alat modern, banyak orang merasa kalah dan tidak puas dengan diri sendiri maupun lingkungannya. Banyak orang menyadari harus beradaptasi dengan banyaknya perubahan yang terjadi, namun, banyak pula yang tidak menyadari bahwa mereka harus beradaptasi. Orang-orang yang tidak segera beradaptasi dengan perubahan terjadi, biasanya mengalami hambatan dalam kehidupan, akibatnya mengalami tekanan jiwa. Permasalahan psikologis tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga pada anak-anak, remaja, maupun orang usia lanjut.

Banyak mahasiswa Fakultas Psikologi, para dosen, alumni, maupun para konselor berusaha membantu orang-orang sekitar yang mengalami beban psikis. Namun para konselor juga manusia yang kadang juga perlu bantuan saat konseling. Buku ini hadir untuk membantu para konselor psikis yang mengabdikan diri kepada kemanusiaan sebagai teman pendamping bagi orang-orang yang mengalami tekanan psikis.

Terimakasih kepada Ibu Monica Windriya Satyajati, S.Psi, M.Psi, Psikolog dan Ibu Dr. Lucia Hernawati, MS yang telah menyusun buku ini. Semoga buku ini bermanfaat bagi banyak koselor.

Semarang, 19 Oktober 2021

Dekan,

Dr. Margaretha Sih Setija Utami, M.Kes

DAFTAR ISI

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Prakata | iii |
| Pengantar dari Dekan | iv |
| Bagian I: Kepribadian Terapeutik | 1 |
| Bagian II: Memeriksa Kondisi Klinis | 6 |
| Bagian III: Konseling Online | 12 |
| Bagian IV: Psikoedukasi | 24 |
| Bagian V: Konseling Kelompok | 26 |
| Bagian TAMBAHAN: Melatih Empati | 32 |
| Sumber Pustaka | 50 |

BAGIAN I :

Kepribadian Terapeutik

Dalam melaksanakan tugas sebagai seorang konselor, hal yang pertama perlu disiapkan adalah karakteristik dalam diri konselor tersebut. Seorang konselor perlu mempunyai adanya kepribadian yang terapeutik; kehadirannya mampu memberi dampak menyembuhkan bagi klien. Corey (2013) menjelaskan bahwa konselor memang seharusnya mempunyai beberapa karakteristik efektif agar dapat menjalankan konselingnya dengan optimal. Karakter-karakter tersebut, dijelaskan dalam Corey (2013) adalah sebagai berikut:

Menyadari identitas

Pemahaman diri adalah suatu hal yang mutlak dimiliki oleh seorang konselor. Akan menjadi sulit bagi konselor untuk memahami klien, jika ia sendiri tidak menerima kondisi dirinya. Apakah konselor benar-benar memahami siapa dirinya? Identitas apa saja yang melekat pada diri konselor? Apakah konselor mau menerimanya? Pertanyaan-pertanyaan seperti inilah yang perlu ditanyakan konselor kepada dirinya sendiri sebelum melakukan tugas konseling.

Menghormati dan menghargai diri sendiri

Penghormatan klien terhadap dirinya menjadi suatu hal yang sangat perlu dimiliki. Isu *self-esteem* sering kali muncul di kalangan para praktisi psikologi. Isu ini perlu dikenali dan dikelola terlebih dahulu sebelum seorang konselor menghadapi klien. Setelah konselor menyadari identitasnya, maka ia juga menyadari kelemahannya. Pada kelemahan-kelemahan itulah, konselor perlu melatih dirinya untuk menerima, menghormati, dan menghargai bagian dari dirinya tersebut.

3. Isi pikiran
4. Cara berpikir dan Bahasa
5. Afek dan mood
6. Kesadaran diri
7. Motivasi
8. Fungsi Kognitif
9. Insight dan Penilaian

Kemudian, keterampilan untuk berkomunikasi dengan klien yang memiliki gangguan klinis juga diperlukan konselor untuk dapat memutuskan rujukan klien. Penulis menjabarkan beberapa komponen penting *dalam melakukan Clinical Interview*, yaitu:

1. Empati
2. Non-Judgmental
3. Risiko menyakiti

Memeriksa Status Mental

- ***Penampilan dan Perilaku***

Hal yang dapat diobservasi sejak awal kedatangan klien adalah penampilan dan perilakunya. Bagaimana rawat diri klien? Apakah tampak penampilan lusuh, seperti tidak terawat, atau baju yang compang camping. Begitu juga perilaku klien. Amati apakah terdapat perilaku yang janggal, misalnya menengok ke luar dalam intensi yang sangat sering, nada suara berubah secara tidak stabil, atau bahkan sampai menunjukkan emosi yang meledak-ledak. Bandingkan penampilan dan perilaku klien dengan orang kebanyakan untuk mengetahui apakah kondisi tersebut wajar atau tidak.

layanan yang tepat bagi klien, karakteristik konseling online dari Bloom dan Walz (2004) berikut perlu diperhatikan:

1. Treatment/intervensi singkat (brief intervention)
2. Berfokus pada solusi
3. Penilaian secara cepat dan mengintegrasikan asesmen dalam proses intervensi
4. Spesifik dan *time limit*
5. Bersifat fleksibel dan praktis dalam penggunaan Teknik-teknik intervensi
6. Mereview frekuensi kemajuan terapi dan menolak bentuk strategi intervensi yang tidak efektif

Keterampilan khusus konseling online

- ***Sikap dasar (Konvensional-siber)***

Dalam melakukan konseling secara online, konselor perlu menunjukkan adanya *involvement*, *respect*, mendengarkan aktif, memandu, mendukung, mengorientasi kembali, memberdayakan potensi klien, dan melakukan terminasi (mengakhiri proses konseling) secara baik. Selain itu, tentunya konselor memerlukan adanya penguasaan dan penggunaan media (internet)

- ***Ikatan berbasis teks (text-based bonding)***

Terdapat pula sesi konseling yang dilakukan dengan menggunakan teks, seperti *chatting*. Untuk konseling via *chatting*, harus terjalin dan *building rapport*. Hal ini perlu perlahan dilakukan karena media *chatting* seringkali kurang mengekspresikan emosi. Untuk konseling via telepon, ekspresi ini dapat lebih diungkapkan dalam bentuk penerimaan tanpa syarat, empati, dan toleransi.

c. Standar prosedur operasional

Konselor yang biasanya tergabung dalam suatu organisasi perlu memastikan jalannya SOP di dalam suatu organisasi, terutama terkait jalur perujukan, jika kasus yang dihadapi ternyata membutuhkan penanganan tenaga profesional lain, seperti psikolog atau psikiater.

d. Evaluasi etik dan hukum

Pemahaman mengenai kode etik adalah suatu hal yang penting untuk diperhatikan. Seorang konselor berlatar belakang psikologi perlu memahami kode etik psikologi dari HIMPSI. Selain itu, pemahaman dasar mengenai hukum juga diperlukan terutama pada kasus-kasus berat, seperti kekerasan.

e. Isu-isu yang akan dibahas

Informasi mengenai kasus dan latar belakang klien sebelum sesi berlangsung juga dapat membantu klien untuk lebih mengetahui isu-isu apa yang perlu dibahas dengan klien. Pemahaman mengenai karakter individu pada usia atau golongan tertentu dapat membantu klien untuk lebih menunjukkan empati pada klien, sehingga memudahkan proses konseling.

• **TAHAP konseling**

a. Target Jangka Pendek

Sesi konseling online sebenarnya mempunyai karakter yang mirip dengan konseling tatap muka. Akan tetapi karena kebanyakan konseling online berlangsung singkat (seringkali klien tidak akan datang untuk pertemuan kedua), maka perlu dipastikan bahwa konselor mampu menimbulkan *insight* pada klien dalam satu pertemuan.

- **Democratic**

Gaya konseling democratic menjadi gaya konseling yang paling sering diaplikasikan saat ini. Fasilitator secara *nondirective*, berpartisipasi dan bertindak demokratis terhadap jalannya proses dalam konseling kelompok. Hal ini berarti konselor membantu para anggota kelompok untuk mencapai *insight* masing-masing tanpa terlalu banyak memberikan arahan pada kelompok. Fasilitator membiarkan para anggota berproses dan berdinamika. Namun, fasilitator juga tetap bersikap tegas akan aturan konseling, sehingga arah pembicaraan dalam kelompok tetap terfokus. Selain itu, fasilitator dapat kembali memegang kontrol jika arah konseling menyimpang dari target yang ingin dicapai kelompok.

Tahap-tahap dalam dinamika konseling kelompok

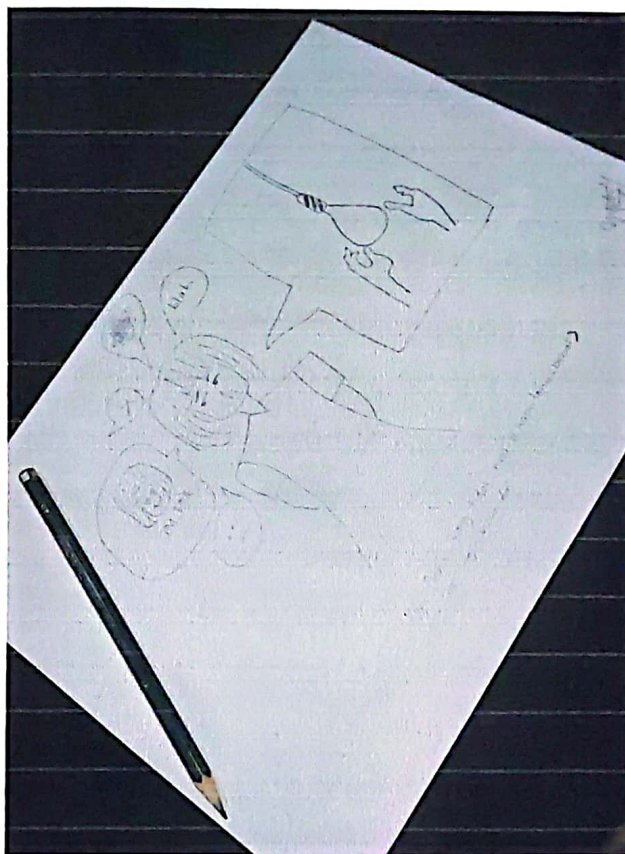
- **Forming Stage**

Pada tahap ini peserta menunjukkan kecemasan, ketergantungan pada peserta lain dan cenderung membicarakan hal yang bukan masalah sebenarnya. Sehingga tugas konselor mengupayakan agar kelompok berkembang menjadi lingkungan yang kondusif sehingga setiap peserta merasa aman, memperoleh manfaat dari sesi konseling kelompok dan secara bersama-sama mampu menetapkan aturan. Pada tahap ini fasilitator dapat menunjukkan perilaku yang sesuai agar dapat menjadi model bagi peserta, melakukan *ice breaker*, mengungkapkan *self-disclosure*, mengemukakan visi kelompok.

- **Storming Stage**

Konflik internal mewarnai dinamika kelompok. Peserta menunjukkan independensi dan interdependensi dalam relasi dengan peserta lainnya. Tampil peserta yang dominan dan yang terdominasi. Tugas konselor adalah mengelola konflik diantara peserta, menekankan aturan dalam konseling kelompok dan membentuk kelompok yang lebih utuh.

emosinya. Terutama bila kondisi saya tidak sedang baik. Rasanya seperti si konseli hanya mencari teman debat untuk memenuhi pembenaran dirinya. ketika si konseli kurang terbuka pada saya yg sedang bertugas menjadi konselor, itu menjadi hal yang cukup menyebalkan sekaligus melelahkan untuk saya."



Gambar 1. Hasil gambar Konselor 1 mengenai klien yang membuatnya sulit berempati

Konselor 5

Karakter yang sulit diberi empati

"bagi saya, karakter yang sulit untuk saya beri empati adalah individu dengan karakter 'muka dua'. Yang saya maksud adalah individu dengan motif yang selalu mementingkan diri sendiri baik dengan embel kepentingan orang banyak atau tidak. Dimana bagi saya, setiap perkataan/cerita yang ia sampaikan hampir selalu bermuatan kebohongan sehingga sulit menerka mana yang sebenarnya ia ingin katakan."

Refleksi diri

"Seperti jawaban sebelumnya, saya cukup menyadari jawaban saya pun memuat rasa sensitivitas yang tinggi, sebagaimana pun saya berusaha memperhalus bahasanya dalam tulisan. Sesulit inilah saya dalam memberi empati pada orang dengan karakter ini.

Saat merefleksikan kembali alasan apa yang menyulitkan saya, pengalaman jatuh yang dialami oleh keluarga kami karena 1 orang dengan karakter ini menjadi hal yang saya ingat. Dalam hal ini, secara kognisi saya memahami kebutuhan yang ingin orang-orang dengan karakter ini capai, seperti bentuk perhatian, keuntungan, struggle dengan lingkungan; namun betul sangat sulit berempati ketika metode yang dipakai bersifat kontradiktif antara sikap awal dan akhir."

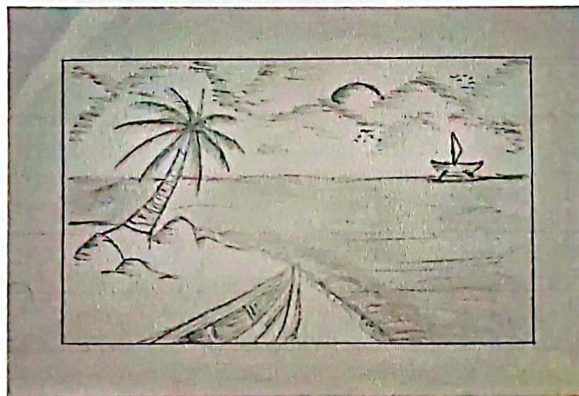
Konselor 6

Karakter yang sulit diberi empati

"Saya mengalami kesulitan untuk berempati kepada seseorang dengan karakter yang cenderung dominan, suka menyalahkan orang lain dan selalu beranggapan bahwa dirinya benar, serta memandang rendah kepada orang lain."

Refleksi diri

"Hal yang membuat saya mengalami kesulitan adalah karakter tersebut sesuai dengan karakter figur ayah yang terlibat dalam pengalaman *unfinished business* yang saya miliki. Ayah saya cenderung menunjukkan karakteristik tersebut kepada saya melalui perilaku-perilaku tertentu yang membuat saya merasa tidak berguna dan tidak berharga."



Gambar 6. Hasil gambar Konselor 6 mengenai klien yang membuatnya sulit berempati

Konselor 8

Karakter yang sulit diberi empati

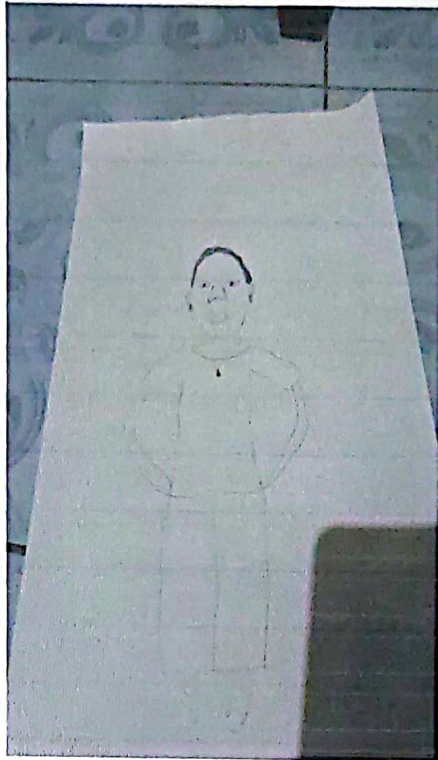
“Karakter yg suka menyalahkan org lain”

Refleksi diri

“Sy dr kecil sering di salahkan atas hal2 yg sy tdk mengerti atau tahu apakah hal2 itu sy yg lakukan atau tdk atau yg sy lakukan salah atau tdk. Contoh : waktu sd jatuhkan pakaian dr tempat tdr di tuduh sya yg melakukan kemudian ditegur krna waktu kecil saya aktif... dan kejadian2 kecil lain... org tua sy lbh suka menyalahkan sy krna sy aktif dan dianggap terlalu pintar di bandingkan dg sepupu2 yg lain... saya sering di salahkan dan yaa saya jd percaya saya salah dan saya memang bodoh... setelah s1 saya menyadari... yaa saya bodoh krna saya tdk membela diri dg baik dan saya tdk sepenuh nya salah dan tdk perlu hidup dg cap anak cewek yg tdk bisa diam dan nakal waktu kecil. Sya menyadari gaya perilaku ortu sya yg suka menyalahkan org lain dampaknya buruk...

saya msh ingat pengalaman dmna ibu sya menyalahkan adik sya yg msh SD atas kelalaian nya sendiri Di depan ayah sya... dan penyesalan sya adlh sya tdk bisa / tdk mampu membela adik saya waktu itu. Perihal nya hal2 kecil tp ibu sya langsung nyerocos gtu trs mimik wajah nya marah dan suara tinggi... saya dapat melihat 2 adik saya benci suasana itu. Dan saya lihat adik saya dua2nya tdk mengerti klo mereka tdk salah tp disalahkan. Mereka menerima saja. Kejadian nya berulang seperti sya dulu waktu kecil...

Skg adik sya yg pertama jd suka menyalah kan org jga... dan sya sadar sya susah berempati krna situasi itu pernah saya alami. Tp saya berusaha utk adik sya krna sya tahu knp adik pertama sy seperti itu.”



Gambar 8. Hasil gambar Konselor 8 mengenai klien yang membuatnya sulit berempati

Buku ini
ditujukan untuk para konselor baru
dalam menyiapkan diri menghadapi
sesi konseling riil yang akan dihadapinya.
Berbagai materi yang dirasa tepat dan
dibutuhkan telah dirangkumkan dalam
buku ini, yang tentunya juga perlu disertai
dengan proses diskusi dan latihan agar
konselor benar-benar siap dengan
pengalaman barunya



ISBN 978-623-7635-88-8 (PDF)



© Universitas Katolik Soegijapranata 2021