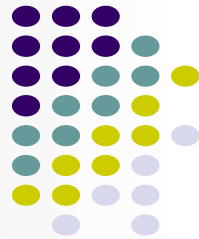


# KETERAMPILAN DASAR

*Konseling*



*Syari Fitrah, M.Pd.*

## POSISI BADAN (POSISI DUDUK)

- Konselor dan konseli duduknya tidak persis berhadapan, tapi sedikit menyerong
- Posisi duduk konselor: badan sedikit condong ke depan, tetapi tetap memberi ruang privasi pada konseli.
- Posisi condong ke depan menunjukkan sikap menerima, kehangatan, sebagai upaya menghadirkan kesan "I'm here for you" dari konselor terhadap konseli.



## EYE CONTACT (KONTAK MATA)

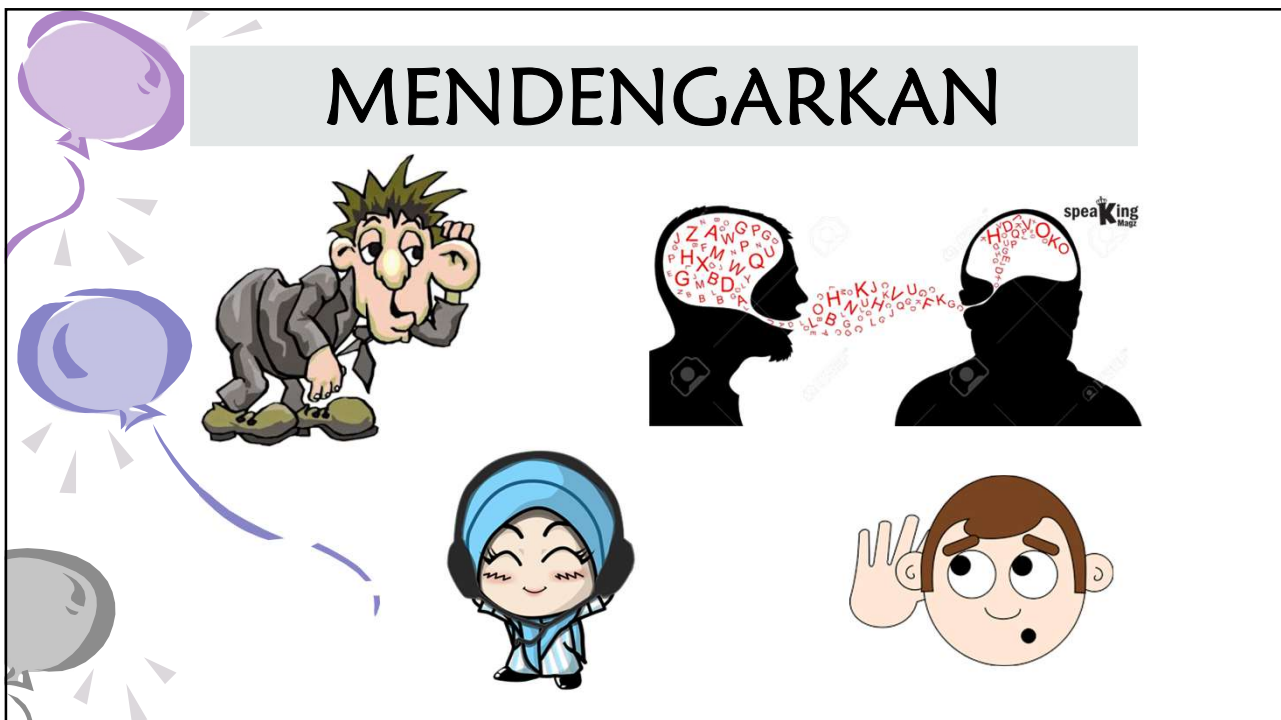
❖ Kontak mata harus terjadi, dengan syarat konseli tetap memiliki “ruang privasi” (jangan sampai membuat konseli merasa tidak nyaman).

### Kontak mata yang baik

- Bagaimana konselor memandang konseli secara baik pada saat ia berbicara dengan konseli.
- Memandang sekilas secara spontan yang menunjukkan perhatian dan keinginan untuk mendengar dan merespon terhadap konseli.

### Kontak mata yang tidak baik

- Tidak pernah memandang konseli
- Pandangan yang menguasai atau pandangan yang kosong (melamun)
- Pandangan yang selalu mengelak dari konseli pada saat konseli memandang konselor.



## PERTANYAAN:

Di antara 2 pernyataan ini, manakah yang benar?

Mendengar = Mendengarkan

Atau

Mendengar  $\neq$  Mendengarkan



**MENDENGAR  $\neq$  MENDENGARKAN**

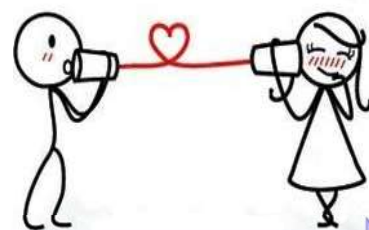
## MENDENGAR atau MENDENGARKAN ?



# MENDENGAR **atau** MENDENGARKAN ?



# MENDENGAR **atau** MENDENGARKAN ?



<https://youtu.be/wH5GHruuM0A>

Hal utama yang harus didapatkan  
dari konseli melalui ke-3  
keterampilan tersebut:

**MENUMBUHKAN  
KEPERCAYAAN**

## EMPATI SIMPATI

- ▶ **Empati ≠ Simpati**
- ▶ **Simpati:** Mengalami emosi yang sama dengan orang lain.
  - ▶ Pada dasarnya simpati bersifat positif, artinya kita bisa menyelami perasaan orang lain. Namun dalam konseling simpati saja tidak cukup untuk membantu konseli. Selain itu untuk membantu orang lain kita tidak harus mengalami emosi yang sama.



## EMPATI

- Empati: memahami sebuah situasi berdasarkan sudut pandang orang yang mengalaminya.
- Empati: Mampu memahami perasaan orang lain untuk kemudian mengkomunikasikan pemahaman tersebut kepada orang yang bersangkutan baik secara verbal maupun non verbal.

## EMPATI

- Dalam konseling, empati merupakan wujud dari refleksi perasaan.
- Konselor dapat mencapai empati, hanya apabila ia mampu “menangkap” perasaan konseli, baik yg diungkapkan maupun tidak.
- Empati akan mewujudkan suatu komunikasi yang komunikatif dan akan mempermudah proses konseling.

## KETERAMPILAN MEMBUKA PERCAKAPAN

### 1. Keterampilan menggunakan pertanyaan-pertanyaan

#### Pertanyaan yang baik

- Bukan sekedar bertanya, tetapi menyampaikan pertanyaan yang penting untuk membantu konselor memahami situasi konseli atau memperdalam pemahaman akan situasi yang dialami konseli.
- Menggunakan pertanyaan terbuka, yaitu pertanyaan yang dapat membantu menggali masalah, dan mengeksplorasi diri konseli.
- Menggunakan pertanyaan tertutup untuk klarifikasi, informasi singkat, atau untuk mencegah konseli terlalu banyak bicara.

#### Pertanyaan yang kurang baik

- Menggunakan pertanyaan yang beruntun & memerlukan jawaban yang beruntun pula.
- Terlalu banyak mengajukan pertanyaan yang dimulai dengan kata “mengapa”.
- Mengajukan pertanyaan dimana jawaban sebenarnya udah termasuk dalam pertanyaan.



## KETERAMPILAN MEMBUKA PERCAKAPAN

### 2. Rangsangan

#### Rangsangan yang baik

Memperluas aspek-aspek non verbal & perilaku penampilan yang baik.  
Ucapan-ucapan verbal yang singkat.

#### Rangsangan yang kurang baik

Posisi badan yang kaku  
Gerakan badan yang keterlaluan / berlebihan  
Malu & diam

### 3. Dorongan Minimal

Upaya agar konseli selalu terlibat dlm pembicaraan & mau melakukan pembukaan diri.

Contoh:

Kl: Saya bingung, tidak tau harus bagaimana... akhirnya saya...

Ko: ya...?

Kl: ...berbuat nekad...

Ko: Lalu...?



## WARNING !!!

TUJUAN PENGUMPULAN INFORMASI  
DALAM KONSELING ADALAH UNTUK  
MEMAHAMI MASALAH DAN MEMBANTU  
KONSELI, BUKAN UNTUK MEMUASKAN  
RASA INGIN TAHU KONSELOR.



## KETERAMPILAN MEMBUAT “PARAPHRASING” atau MEMBUAT PENJELASAN

- Paraphrasing atau parafrase adalah merumuskan ulang apa yang diungkapkan oleh konseli, dan mengkomunikasikannya kembali kepada konseli.
- Paraphrasing bukan sekedar mengulang kata-kata konseli.
- Tujuan : agar konseli merasakan bahwa konselor menangkap atau mendengarkan sesuai yang ia ucapkan
- Ditandai dengan suatu kalimat awal seperti:
  - ”Adakah yang anda katakan bahwa ...”
  - ”Nampaknya yang anda katakan adalah ...”
- Contoh:
  - **Konseli:** Saya bingung... akhir-akhir ini ibu selalu marah-marah kalau uang saya habis. Padahal saya sudah jelaskan bahwa uang itu saya pakai untuk keperluan kuliah, tapi ibu tidak percaya. Biasanya ibu tidak pernah begitu.
  - **Konselor:** apakah yang kamu maksud. Ibumu mulai tidak percaya kepada mu?



## KETERAMPILAN MENGIDENTIFIKASI PERASAAN



### 1. Menggambarkan/mendeskrripsikan perasaan kita sendiri

Ada 4 cara mengidentifikasi perasaan

- a. Menyebutkan perasaan itu sendiri, seperti : "Saya marah"
- b. Menggunakan kata kiasan, seperti : "Saya merasa seperti sudah jatuh, tertimpa tangga pula"
- c. Menggambarkan perasaan dalam bentuk "action", seperti : "Saya merasa ingin menampar dia"
- d. Memproyeksikan perasaan itu pada bagian tubuh anda, seperti : "Hati saya hancur rasanya"

### 2. Menggunakan "perception check"

- Perception check ini dipergunakan untuk memahami tentang bagaimanakah keadaan perasaan konseli melalui informasi yang disampaikan kepada konselor (verbal, non verbal, pengalaman masa lalu, dll).
- Perception check yang baik harus dapat mengungkap makna perasaan dari konseli, kemudian menghadapkan kembali perasaan tersebut kepadanya. Contoh : "Saya mendapat kesan bahwa anda marah kepada saya, bukankah begitu?"



## KETERAMPILAN KONFRONTASI



**Konfrontasi dilakukan apabila :**

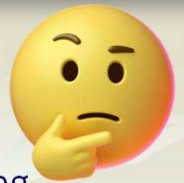
1. Ada kontradiksi antara isi pernyataan konseli dengan cara ia menyampaikannya.

Contoh: “Tadi anda mengatakan bahwa anda bisa menerima sikap teman anda itu, tetapi muka Anda terlihat kecewa, apakah Anda merasakannya?”

2. Tidak konsisten antara apa yang ia inginkan dan apa yang nyatanya sedang ia lakukan.

Contoh: “Kamu tadi bilang ingin memperbaiki nilai-nilaimu, tapi kamu malas belajar. Jadi bagaimana caramu untuk memperbaiki nilai?”

## KETERAMPILAN KONFRONTASI



3. Tidak konsisten antara apa yang ia katakan dengan apa yang konselor harapkan dalam situasi yang sama.

Contoh: “Di akhir sesi konseling minggu lalu, kita sepakat bahwa kamu akan mencoba membuka komunikasi dengan ayahmu untuk memperbaiki hubungan kalian, tapi barusan kamu cerita bahwa setiap ada ayah di rumah, kamu enggan untuk keluar kamar.”

## KETERAMPILAN MEMBUAT RINGKASAN (SUMMARY)

### Keterampilan-keterampilan :

1. Perhatian terhadap apa yang dikatakan konseli
2. Bagaimana konseli mengemukakan hal itu (feelings)
3. Tujuan, waktu dan efek dari pernyataan-pernyataan konseli (proses).



### Ada 2 macam summary dalam konseling:

1. Summary bagian  
Contoh : "Anda mengatakan dari perasaan anda tentang ayah anda dan secara khusus perasaan anda tentang ibu anda serta hubungan anda dengan mereka, yang semuanya itu memengaruhi anda".
2. Summary akhir  
Contoh : "Oke, selama satu jam ini ada beberapa hal sudah kita bicarakan. Pertama tentang nilai-nilai kamu yang tidak memuaskan. Kedua, kamu tidak betah di rumah karena kedua orang tua mu yang tidak harmonis. Ketiga, kamu merasa dikhianati oleh sahabatmu karena dia menceritakan rahasiamu kepada orang lain.. Lalu kamu menjadi sulit tidur memikirkan itu semua. Apakah ada yg terlewatkan?..."

## KETERAMPILAN DASAR KONSELING:

- Posisi badan
- Kontak mata
- Mendengarkan
- Empati
- Membuka percakapan
- Membuat paraphrasing/ penjelasan
- Mengidentifikasi perasaan
- Konfrontasi
- Membuat ringkasan