

## BAB V

### TEKNIK-TEKNIK DASAR KONSELING TAHAP I EKSPLORASI MASALAH

CPMK	Mampu mendesain tahap-tahap dan keterampilan Konseling (CPMK 3)
Sub-CPMK	Menguasai keterampilan kunci dalam konseling
Materi/Pokok Pembahasan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kemampuan untuk mengeksplorasi masalah, yang meliputi kondisi-kondisi inti yang diperlukan dalam eksplorasi masalah</li><li>2. Kemampuan dasar Pendukung untuk mengeksplorasi masalah, yang meliputi mengajak terbuka untuk berbicara, pertanyaan terbuka, mendengarkan secara akurat, mengikuti pokok pembicaraan, dorongan minimal, serta parafrase dan refleksi</li><li>3. Kemampuan dasar merespon untuk mengeksplorasi masalah, yang meliputi merespon isi, merespon perasaan dan merespon arti.</li></ol>
Waktu	TM: 2x (3x50'') BT+BM: 2+2 (3x50')
Indikator	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ketepatan dalam mengetahui kondisi-kondisi inti mengeksplorasi masalah</li><li>2. Ketepatan dalam memahami kemampuan dasar pendukung mengeksplorasi masalah</li><li>3. Ketepatan dalam memahami kemampuan dasar merespon mengeksplorasi masalah</li></ol>

Kriteria Penilaian/Bentuk Evaluasi

**Kriteria**

Ketepatan dan Penguasaan

**Bentuk Evaluasi**

Keaktifan dan Ketertarikan

Bobot/Poin

5%

- TM: Tatap Muka, BT: Belajar terstruktur, BM: Belajar Mandiri
- TM: 2x (2x50) dibaca kuliah tata muka 2 kali (minggu) x 3 sks x 50 menit= 300 menit (5) jam (minggu) 3 sks x 60 menit= 180 menit
- (BT+ BM: (1+1) x (3x60) dibaca: belajar terstruktur 1 kali (minggu) x dan belajar mandiri 1 kali



### **A. Kegiatan Belajar 1: Kondisi-Kondisi Inti yang Diperlukan Dalam Eksplorasi Masalah**

Menurut Carkhuff (1983), keterampilan yang sangat penting dalam tahap awal konseling adalah kemampuan merespon. Memberikan respon yang akurat juga mencakup empati. Empati merujuk pada kondisi di mana konselor memahami dunia konseli dan melihatnya dari perspektif konseli itu sendiri. Empati dapat terlihat saat konselor memberikan respon dengan menggunakan kata-kata yang sejalan dengan perasaan konseli.



Carkhuff (1983) menambahkan bahwa ada beberapa perilaku yang perlu dilakukan oleh konselor agar mampu memberikan respon yang baik.

1. Konselor harus secara konsisten menahan sudut pandangannya sendiri. Ini berarti konselor menyampaikan rasa hormat tanpa syarat terhadap sudut pandang Konseli, sambil tetap menahan pandangan pribadi. Dengan cara ini, konseli merasa bebas untuk menjelajahi dirinya tanpa rasa takut.
2. Konselor perlu berkomunikasi secara tulus dan ikhlas (genuin), tetapi konselor harus menghindari membagikan pengalamannya sendiri dengan cara yang mungkin terlalu dominan bagi konseli. Ini berarti konselor harus mengedepankan ungkapan pendapat atau persepsi yang tidak langsung atau tersembunyi, sehingga tidak mengganggu dinamika percakapan dan membuka peluang bagi konseli untuk lebih terbuka.
3. Konselor perlu menekankan pada kejelasan saat mengeksplorasi isu. Semakin spesifik pengalaman yang diungkapkan oleh konseli, semakin besar rasa empati yang dapat dirasakan oleh konselor. Dengan demikian, fokus pada kejelasan langsung mengarah pada respon yang tepat terhadap konten.

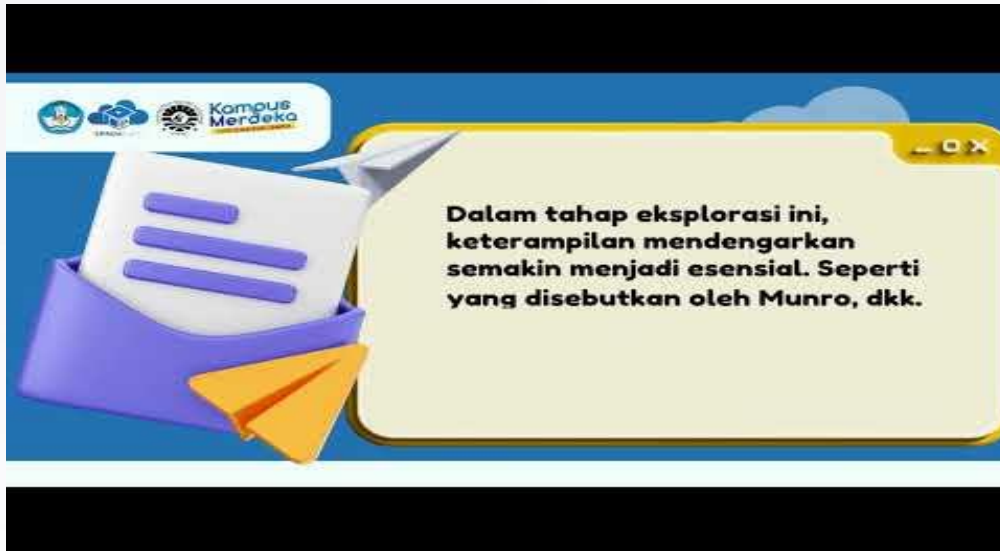
Dengan kata lain, dalam tahap pertama konseling, kemampuan merespon dengan baik menjadi sangat penting, terutama dalam hal empati. Empati ini dapat dicapai ketika konselor mampu menahan sudut pandang pribadinya, berkomunikasi secara tulus, dan menekankan kejelasan dalam menjelajahi isu-isu yang diungkapkan oleh konseli.

Akhirnya, Carkhuff (1983) menekankan bahwa dalam tahap ini, keterampilan-keterampilan membantu melibatkan setidaknya empat aspek inti.

1. Empati, mengartikan merespon dengan cara berbeda namun tetap memiliki makna yang sejalan dengan yang diungkapkan oleh konseli.

2. Respek, adalah tindakan mengkomunikasikan rasa hormat tanpa syarat.
3. Keterbukaan tulus, yakni bagaimana konselor secara jujur mengutarakan pandangannya.
4. Kepercayaan pada kenyataan, yaitu menangani pengalaman-pengalaman yang spesifik.

## B. Keterampilan 2: Keterampilan Dasar Pendukung



### 1. Mengajak Terbuka untuk Berbicara



Setelah persiapan tahap konseling dianggap memadai dan konseli mulai terdorong untuk berpartisipasi secara aktif, maka proses konseling dapat memasuki tahap awal. Dalam tahap ini, konseli diundang untuk mulai berbicara, contohnya dengan pernyataan seperti:

"Saya siap membantu Kamu. Apa yang ingin Kamu bicarakan?"

"Bagaimana saya dapat memberikan dukungan kepada Kamu?"

"Tolong ceritakan apa yang sedang menyulitkan Kamu."

"Apa yang tengah Kamu pikirkan?"

Pendekatan mengajak berbicara secara terbuka ini memungkinkan konseli untuk mengungkapkan masalahnya dengan baik. Namun, perlu dihindari penggunaan pertanyaan beruntun yang dapat membuat konseli merasa overwhelmed dan frustrasi. Pendekatan mengajak berbicara terbuka ini akan lebih efektif apabila disertai dengan sikap, cara duduk, isyarat, dan intonasi konselor yang bersahabat, yang semakin menunjukkan niat baik sang konselor. Seluruh aspek ini dilakukan secara alami dan tulus oleh konselor. Disarankan untuk

menghindari komentar yang bersifat merendahkan atau humor yang sengaja diciptakan. Penggunaan kata-kata seperti "khawatir," "sulit," atau "masalah" perlu dilakukan dengan sangat hati-hati, bahkan mungkin perlu dihindari, kecuali jika konselor memang merasa kata-kata tersebut relevan.

## Latihan

### Praktek dan Diskusi!

1. Simulasikan latihan "mengundang Konseli untuk berbicara secara terbuka" dalam kelompok. Dalam simulasi ini, Kamu berperan sebagai konselor, seorang teman sebagai Konseli, dan tiga teman lainnya sebagai pengamat. Pilih salah satu dari masalah-masalah berikut:
  - a. Seorang ibu yang merasa putus asa karena anaknya mengalami ketergantungan pada narkotika.
  - b. Seorang siswa yang merasa putus asa karena menghadapi ketidakhadiran kelas.
  - c. Seorang siswa yang sedang bimbang dalam memilih jurusan di perguruan tinggi.
2. Setelah simulasi selesai, diskusikan hasilnya bersama kelompok. diubah atau diedit sebelum diungkapkan.

## 2. Pertanyaan Terbuka



Pertanyaan atau pernyataan terbuka mendorong konseli untuk melanjutkan percakapan dengan memberikan penjelasan lebih rinci tentang topik yang telah dibawakan. Sebagai contoh, saat konselor berhadapan dengan ibu yang merasa putus asa karena anaknya terjerat narkotika, pertanyaan yang diajukan adalah:

"Bagaimana perasaan Kamu sebagai ibu saat Kamu melihat anak Kamu benar-benar terjebak dalam penggunaan narkotika?"

"Upaya apa yang telah Kamu lakukan untuk mengatasi ketergantungannya pada obat terlarang tersebut?"

Penting untuk menggunakan pertanyaan terbuka, terutama pada awal wawancara. Pertanyaan terbuka lainnya bisa diarahkan dengan menggunakan kata tanya seperti "Apa", "Kapan", "Bagaimana", dan "Mengapa". Jenis pertanyaan ini menghasilkan jawaban yang membimbing tindakan lanjut, serta memungkinkan dialog berjalan secara efektif. Selain itu, hal ini juga memperlihatkan kepada konseli bahwa ia memiliki kebebasan untuk berbicara sesuai keinginannya.

Sebaliknya, pertanyaan tertutup cenderung menghasilkan jawaban "Ya" atau "Tidak", sehingga dapat membatasi kelanjutan percakapan. Deretan pertanyaan atau pernyataan tertutup seringkali mengingatkan pada interogasi. Misalnya:

"Kamu merasa kecewa terhadap anak Kamu?"

"Ya"

"Apakah perasaan tersebut juga menimbulkan kemarahan?"

"Ya"

"Kamu merasa benci padanya?"

"Tidak"

"Oh, saya kira Kamu merasa benci pada anak Kamu sendiri"

"Tidak".

### Latihan

1. Identifikasi pertanyaan yang bersifat terbuka di antara berikut ini:
  - a. Apakah Kamu merasa kecewa karena tidak naik kelas?
  - b. Mengapa Kamu tidak ingin mengulang kelas tahun ini?
  - c. Bagaimana Kamu bisa sampai menghadapi masalah seperti ini?
  - d. Apakah Kamu sudah yakin dengan keputusan Kamu?
2. Ubahlah pertanyaan-pertanyaan berikut menjadi pertanyaan terbuka!
  - a. Bagaimana pandangan Kamu terhadap jurusan A3?
  - b. Apa alasan di balik keputusan Kamu untuk berhenti sekolah?
  - c. Bagaimana perasaan Kamu terhadap proses belajar di sini?

### 3. Mendengarkan Secara Akurat



Pada bab sebelumnya telah dijelaskan peran keterampilan mendengarkan dalam hubungannya dengan keterampilan menghadapi konseli (attending). Dalam tahap eksplorasi ini, keterampilan mendengarkan semakin menjadi esensial. Seperti yang disebutkan oleh Munro, dkk. (1979), mendengarkan merupakan dasar dari semua jenis wawancara. Tindakan ini mengharuskan konselor untuk lebih banyak berdiam diri dan menggunakan semua inderanya untuk menyerap segala pesan yang disampaikan oleh konseli. Melalui telinga, konselor meresapi kata-kata dan intonasi suara yang diucapkan oleh konseli; dengan mata, konselor mengamati bahasa tubuh berupa sikap duduk, gerakan, serta isyarat yang diberikan oleh Konseli. Konselor juga harus mendengarkan dirinya sendiri, yaitu menyimak tanggapannya terhadap pesan yang diterima dari konseli dan bagaimana konselor merespons pesan-pesan Konseli tersebut.

Mendengarkan secara akurat memiliki peran yang sangat penting selama proses konseling berlangsung, terutama pada awal pertemuan ketika konselor berupaya memahami secara menyeluruh mengenai Konseli dan masalahnya. Konselor harus mampu menunjukkan empati yang jelas, yaitu membuktikan bahwa mereka benar-benar mendengar, memahami,

dan menerima segala hal yang telah diungkapkan oleh konseli. Untuk mencapai hal tersebut, Munro, dkk. (1979) memberikan panduan berikut untuk melatih keterampilan mendengarkan dengan akurat:

- a. Konselor harus menyadari perasaannya sendiri. Bagaimana konselor merasakan situasi Konseli dan bagaimana emosi tersebut mempengaruhi pemahaman konselor terhadap Konseli.
- b. Perhatikan secara seksama isi pembicaraan Konseli dan juga perasaan yang tersembunyi di balik kata-kata tersebut.
- c. Konselor sebaiknya fokus pada apa yang dikatakan oleh Konseli, bukan pada respons yang mungkin akan diberikan oleh konselor atau bagaimana konselor akan menyelesaikan masalah yang diajukan oleh Konseli.
- d. Mendengarkan tidak hanya berarti memahami segera apa yang dikemukakan oleh Konseli, tetapi juga mencoba mengklarifikasi apa yang masih kurang jelas. Oleh karena itu, konselor harus berani bertanya kepada Konseli jika ada hal yang belum dipahami dengan jelas. Selesaikan latihan ini sendiri, dengan pasangan atau dalam kelompok.

#### 4. Mengikuti Pokok Pembicaraan



Mengikuti inti pembicaraan berarti memusatkan fokus pada apa yang disampaikan oleh konseli, tanpa menyimpang ke topik lain atau menambahkan serta mengurangi isi pembicaraan konseli. Kamu bahwa konselor mengikuti inti pembicaraan konseli dapat dinyatakan dengan kalimat seperti:

"Saya memahami apa yang ingin Kamu sampaikan."

"Silakan jelaskan lebih lanjut mengenai hal tersebut."

Praktek mengikuti inti pembicaraan umumnya diterapkan pada awal sesi pertemuan, saat konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk berbicara. Ungkapan konselor yang mengikuti inti pembicaraan dilakukan dengan penuh perhatian. Konselor menggunakan pernyataan atau pertanyaan singkat untuk mendorong konseli menjelaskan informasi lebih mendalam tentang inti pembicaraan. Tindakan ini juga membantu konseli merasa bahwa konselor benar-benar mendengarkan apa yang mereka sampaikan.

## 5. Dorongan Minimal



Dorongan minimal adalah berupa isyarat, anggukan, kata-kata singkat, atau ekspresi suara tertentu, gerakan fisik tertentu, atau pengulangan kata-kata kunci yang menunjukkan bahwa konselor benar-benar memperhatikan dan mengikuti percakapan konseli dengan baik.

Dorongan minimal ini memberikan peluang dan kebebasan bagi konseli untuk terus berbicara. Penerapan dorongan minimal sebaiknya dimulai sejak awal pertemuan dan dijaga secara alami selama percakapan berlangsung. Dorongan minimal ini diberikan dalam celah-celah ketika konseli selesai menyampaikan pikiran utama, baik dalam satu kalimat maupun beberapa kalimat. Beberapa contoh dorongan minimal adalah:

"Betul."

"Iya."

"Hmm."

"Ah, begitu."

"Jadi?."

Dan sebagainya.

Penggunaan dorongan minimal seperti ini bertujuan untuk menjaga arus percakapan konseli dan mencegah konselor dari berbicara terlalu banyak, yang dapat mengakibatkan konseli merasa hanya menjadi pendengar. Jika hal ini terjadi, konseli mungkin akan merasa kurang puas dan berpikir bahwa "Konselor ingin mendengarkan suaranya sendiri, bukan suara saya." Dorongan minimal juga memiliki manfaat lain yaitu memotivasi konseli untuk terus berbicara mengenai pemikiran atau latar belakang masalahnya, karena mereka tahu bahwa konselor secara aktif mengikuti alur percakapan.

## 6. Paraphrase dan Refleksi



Paraphrase adalah mengungkapkan kembali isi pemikiran yang diutarakan oleh konseli dengan menggunakan kata-kata yang berbeda dari konselor. Jika apa yang diulang oleh konselor menyangkut perasaan konseli, maka istilah yang digunakan oleh Cormier dan Cormier (1985) adalah refleksi.

Paraphrase dan refleksi ini melibatkan penafsiran atau penyaringan pernyataan konseli. Ini bukan hanya sekadar "mengulangi" pernyataan konseli secara identik. Karena alasan ini, saat melakukan paraphrase atau refleksi perasaan, penting untuk memilih kata-kata yang tepat yang dapat memandu pembicaraan selanjutnya atau meningkatkan pemahaman konseli tentang apa yang baru saja diungkapkan.



Tujuan dari melakukan paraphrase dan refleksi perasaan, menurut Cormier dan Cormier (1985), adalah: (a) untuk menunjukkan bahwa konselor memahami baik isi maupun perasaan yang disampaikan oleh konseli, (b) agar konseli dapat mengembangkan lebih lanjut pemikiran atau perasaan penting yang telah diutarakan, (c) untuk membantu konseli fokus pada situasi atau peristiwa tertentu, pikiran, dan perilaku, dan (d) untuk membantu konseli dalam membuat keputusan.

Contoh paraphrase dan refleksi perasaan:

Konselor: "Semua hal terasa membosankan. Tidak ada yang menarik, dan teman-teman semuanya pergi meninggalkan saya. Saya berharap memiliki uang sehingga bisa melakukan lebih banyak hal."

Konselor (Paraphrase) : "Kamu merasa bahwa tanpa uang dan teman, Kamu tidak memiliki banyak pilihan saat ini."

Konselor (Refleksi) : "Kamu merasakan kebosanan dalam situasi yang sedang Kamu alami."

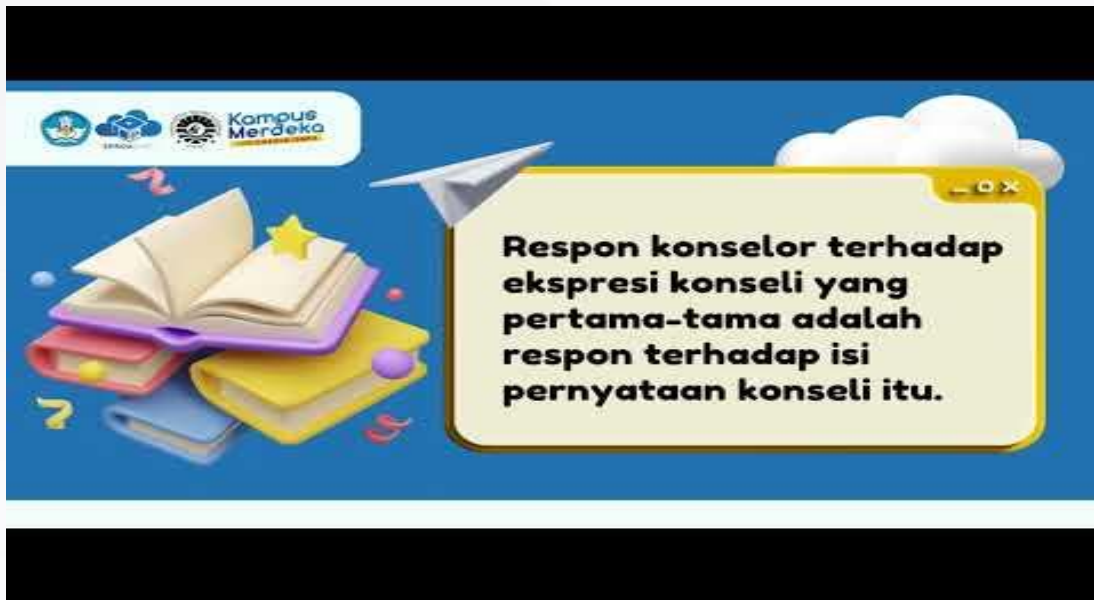
Keterampilan dalam melakukan paraphrase dan refleksi perasaan ini merupakan komponen utama dari keterampilan dasar merespons yang sangat penting dalam tahap awal konseling, yaitu tahap eksplorasi masalah. Oleh karena itu, latihan dalam menguasai keterampilan tersebut akan dilakukan dalam upaya melatih kemampuan respon.

### **C. Keterampilan 3: Keterampilan Dasar Merespon**

Respon yang diberikan oleh konselor memungkinkan konseli untuk menggali lebih dalam mengenai posisi dan hubungannya dengan dunia sekitarnya. Oleh karena itu, konselor harus secara cermat mendengarkan apa yang dikatakan oleh konseli untuk dapat memberikan respon yang tepat. Merespon berarti masuk ke dalam perspektif konseli dan mengomunikasikan kembali kepada konseli mengenai pemahaman konselor terhadap apa yang telah didengar

Dua aspek keterampilan yang diperlukan untuk memberikan respon, yakni (a) mengidentifikasi dengan tepat dimensi-dimensi pengalaman konseli, dan (b) mengkomunikasikan dengan akurat dimensi-dimensi yang telah dipahami oleh konselor kepada konseli. Carkhuff (1983), keterampilan merespon terdiri dari tiga jenis, yaitu (1) keterampilan merespon isi, (2) keterampilan merespon perasaan, dan (3) keterampilan merespon makna. Dalam merespon isi, konselor perlu memastikan agar berbagai bagian dari pengalaman konseli menjadi jelas. Dalam merespon perasaan, konselor berusaha untuk

memperjelas perasaan yang menyertai pengalaman konseli. Sementara dalam merespon makna, konselor mencoba untuk menggali alasan yang mendasari perasaan tersebut. Dengan cara ini, respon yang diberikan oleh konselor dapat mendorong dan memperkuat dorongan konseli untuk melakukan eksplorasi lebih lanjut. Proses eksplorasi ini merupakan fondasi yang penting dalam membantu konseli memahami diri mereka sendiri.



## 1. Merespon Isi



kejadian.

Respon konselor terhadap ekspresi konseli yang pertama-tama adalah respon terhadap isi pernyataan konseli itu. Unsur-unsur dari isi menekankan pertanyaan-pertanyaan dasar "Apa", "Siapa", "Mengapa" "Kapan", "Di mana", dan "Bagaimana". Unsur-unsur isi juga menekankan urutan-urutan, kepentingan, dan hubungan sebab akibat dari kejadian-

Konselor merespon isi agar memperjelas unsur-unsur pengalaman konseli yang penting. Mempunyai data isi yang akurat memungkinkan konselor untuk mewujudkan respon dalam memberi bantuan, yaitu merespon perasaan dan merespon arti. Kemudian pada gilirannya konselor akan dapat mempersonalisasi pengertian dan inisiatif yang akan mempermudah konseli merencanakan tujuan dan pemecahan masalah.

Seperti dikemukakan terdahulu bahwa dalam merespon akan digunakan paraphrase dan refleksi, maka suatu respon yang baik adalah mengemukakan kembali pernyataan Konseli dalam cara yang segar, bukan sekedar menirukan kembali kata-kata Konseli. Ketentuan yang berlaku bagi memparafrase dan merefleksi berlaku pula bagi merespon isi. Pola umum yang digunakan dalam merespon isi adalah:

"Kamu mengatakan bahwa.....". atau "Dengan kata lain....."

Contoh: "Kamu mengatakan bahwa sejak Kamu dinyatakan bersalah, Kamu merasa tidak seperti dulu lagi terhadap anak Kamu". "Dengan kata lain, Kamu mengatakan bahwa ada perubahan hubungan Kamu dengan anak Kamu".

Carkhuff (1983) mengemukakan bahwa ada tiga cara dasar untuk merespon isi, yaitu (a) merespon ekspresi konseli secara kronologis, (b) merespon ekspresi konseli berdasar pentingnya, dan (c) merespon ekspresi konseli berdasarkan hubungan sebab-akibat.

a. Respon Isi Secara Kronologis

Memberikan respons terhadap uraian yang disampaikan oleh konseli secara kronologis mengartikan bahwa konselor memberikan tanggapan sesuai urutan peristiwa yang telah terjadi. Karena itu, respon yang mengikuti urutan kronologis ini mematuhi format-format seperti berikut:

"Kamu telah mengemukakan bahwa rangkaian peristiwa yang dialami oleh Kamu dimulai dengan..... (peristiwa pertama)....., kemudian diikuti oleh .....(peristiwa kedua).....dan akhirnya..... berakhir pada (peristiwa ketiga)....."

Dalam kasus di mana konseli merinci bahwa ia menghadapi konflik dengan pacarnya, kemudian mengalami pertikaian dengan teman-temannya, dan akhirnya mengalami kegagalan dalam ujian, konselor merespon urutannya dengan cara berikut:

"Kamu menyampaikan bahwa Kamu mengalami perselisihan dengan pasangan Kamu, diikuti oleh konflik dengan teman-teman Kamu, dan akhirnya menghadapi ketidakberhasilan dalam ujian."

b. Respon Isi Berdasarkan Pentingnya

Tindakan respons yang ditunjukkan oleh konselor untuk mengatur urutan ekspresi berdasarkan tingkat pentingnya isi tersebut, mengartikan bahwa konselor menyusun isi dari yang memiliki signifikansi terbesar hingga yang kurang penting. Oleh karena itu, format yang digunakan adalah sebagai berikut:

"Kamu mengatakan..... (hal paling penting)....., dan..... (hal agak penting)....., serta .....(hal kurang penting)....".

Sebagai contoh, saat konselor merespon seorang siswa yang mengungkapkan bahwa ia mengalami kecanduan narkoba, yang menyebabkan keretakan dalam hubungan keluarganya, dan ia juga dikeluarkan dari pekerjaannya karena ketidakdisiplinannya, respons konselor dapat diorganisir sebagai berikut:

"Kamu menyampaikan bahwa Kamu sedang menghadapi masalah ketergantungan narkotik, yang memengaruhi hubungan dengan keluarga dan juga dampaknya pada pekerjaan."

Jika respon diorganisir Kembali adalah sebagai berikut:

"Kamu menyatakan bahwa Kamu menghadapi masalah kecanduan narkoba (hal paling penting),

"kecanduan ini memengaruhi dinamika keluarga Kamu (hal agak penting), dan juga telah memengaruhi posisi pekerjaan Kamu (hal kurang penting)".

c. Respon Isi Berdasarkan Sebab-Akibat

Cara ketiga dalam merespon apa yang disampaikan oleh konseli adalah dengan menerapkan hubungan sebab-akibat. Ini berarti mengidentifikasi bagaimana satu peristiwa atau tindakan menyebabkan peristiwa atau tindakan lainnya. Format yang digunakan untuk menanggapi konten yang memiliki sebab-akibat adalah sebagai berikut:

"Kamu menyatakan bahwa.....(penyebab).....maka.....(dampak)....

Sebagai contoh, konselor merespon ekspresi seorang suami yang mengalami perburukan dalam rumah tangganya. Awalnya, suami tersebut menyatakan bahwa kegagalan usahanya di bidang perkayuan berdampak negatif pada keharmonisan pernikahannya. Dalam hal ini, tanggapan konselor bisa diuraikan sebagai berikut:

"Kamu menyebutkan bahwa kesulitan dalam usaha perkayuan telah mempengaruhi hubungan pernikahan Kamu karena permasalahan tersebut."

Dengan menerapkan tiga bentuk respons tersebut, konselor dapat membantu konseli untuk menjelajahi semua halangan yang ada dalam situasi tersebut. Ketika pertanyaan belum terjawab sepenuhnya, konselor dapat mengidentifikasinya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengalaman Konseli. Pengumpulan informasi ini memungkinkan konselor untuk mendiagnosis atau mengidentifikasi kekurangan dalam berbagai aspek. Selain itu, penggunaan berbagai metode untuk mengorganisasi isi akan membantu membangun pemahaman yang mendasar tentang konten tersebut, baik bagi konseli maupun konselor.

### **Latihan**

Berikut ini adalah paraphrase atau respons terhadap pernyataan atau ekspresi Konseli:

1. Seorang siswa kelas 1 SMA mengungkapkan permasalahan sebagai berikut: "Saya sering berselisih pendapat dengan ayah tentang teman-teman saya. Ayah berpendapat bahwa saya terlalu sering keluar dengan teman-teman, membawa mereka ke rumah, kamar saya berantakan, dan masih ada larangan lain."
2. Sutrini, seorang siswa kelas 3 SMA, mengeluh: "Saya tidak ingin punya pacar lagi karena menurut saya, laki-laki tidak bisa dipercaya. Namun, saya kesulitan tidur ketika melihat teman-teman berpasangan di siang hari."
3. Seorang siswa kelas 3 dengan kacamata tebal mendatangi konselor dengan masalah

berikut: "Saya sudah berkali-kali berbicara kepada orang tua bahwa saya ingin diperlakukan berbeda dari teman-teman yang tidak menggunakan kacamata dalam hal kemampuan belajar dan prestasi. Saya sudah menjelaskan bahwa wajar jika saya tidak sebaik mereka, tapi orang tua tetap tidak mengerti."

### **Demonstrasikan**

1. Buatlah sebuah skenario percakapan konseling yang menunjukkan respon isi berdasarkan kronologi, urgensi, dan hubungan sebab-akibat.
2. Contohkan skenario tersebut dalam simulasi sesi wawancara konseling dengan seorang teman sebagai konseli. Ajak tiga teman lain untuk menjadi observer. Setelah sesi selesai, diskusikan dan catat hasilnya.

### **2. Merespon Perasaan**



Seperti yang ditunjukkan oleh konselor dalam sikap empatinya terhadap Konseli melalui respons terhadap isi, konselor juga dapat menggambarkan pemahamannya terhadap pengalaman-pengalaman konseli dengan menanggapi perasaan yang diungkapkan oleh mereka. Tak dapat disangkal lagi, merespons isi memungkinkan konselor untuk siap menghadapi dan merespon perasaan yang diungkapkan oleh konseli. Merespons perasaan merupakan suatu keterampilan penting dalam memberikan bantuan, karena perasaan mencerminkan pengalaman emosional konseli terhadap dunia sekitar mereka.

Konseli mungkin secara lisan dan langsung mengungkapkan perasaan-perasaan yang mereka rasakan. Atau konseli mungkin hanya mengungkapkan perasaan-perasaan mereka dengan cara tidak langsung, seperti melalui intonasi suara atau melalui cara mereka mendeskripsikan situasi yang mereka alami. Baik konseli menyatakan perasaannya secara langsung atau tidak langsung, tujuan kita sebagai konselor harus secara jelas menunjukkan kepada Konseli sejauh mana pemahaman kita terhadap perasaan mereka. Dengan demikian, konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menilai seberapa efektif kita dalam memahami perasaan mereka. Ini juga memberi peluang bagi konselor untuk melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan Carkhuff (1983), untuk merespons perasaan dengan benar, konseli perlu melakukan latihan sebagai berikut: (a) mengajukan pertanyaan berbasis empati, (b) memberikan jawaban berdasarkan empati, (c) mengembangkan respon yang dapat saling bertukar, dan mengartikulasikan perasaan dengan menggunakan kata-kata. Hal ini perlu dilakukan sebagai langkah awal untuk merespons dengan akurat:

- a. Mengajukan Pertanyaan Empati

Untuk merespons perasaan konseli, konselor perlu mengambil beberapa langkah. Pertama, konselor harus memperhatikan tindakan Konseli. Khususnya, konselor perlu mengamati posisi tubuh dan ekspresi wajah Konseli. Ekspresi pribadi Konseli bisa memberikan banyak informasi kepada konselor mengenai pengalaman emosional mereka. Intonasi suara dan ekspresi wajah dapat menjadi petunjuk berharga terhadap perasaan yang tengah dirasakan oleh Konseli.

Kedua, konselor perlu mendengarkan kata-kata Konseli dengan seksama. Setelah mendengarkan, konselor sebaiknya merangkum apa yang telah terlihat dan didengar, menunjukkan perasaan yang Konseli sampaikan. Kemudian, konselor dapat mempertanyakan pada diri sendiri, "Jika saya mengalami dan mengatakan hal-hal ini, bagaimana perasaan saya?" Dalam menjawab pertanyaan ini, konselor dapat:

- 1) Mengenali kategori perasaan umum (seperti gembira, marah, sedih, bangga, takut, menderita, lega, ketenangan, dan sabar).
- 2) Kemudian memilih kata atau frasa yang tepat untuk menggambarkan jenis perasaan dan tingkat intensitasnya.
- 3) Akhirnya, periksa ekspresi perasaan melalui pengamatan untuk memastikan bahwa apa yang digunakan sesuai dengan perasaan yang benar-benar dirasakan oleh Konseli. Sebagai contoh, penggunaan kata "murung" mungkin tidak sesuai jika merujuk pada perasaan kelam atau sedih yang diungkapkan oleh Konseli yang baru berusia kelas enam sekolah dasar.

b. Menjawab Pertanyaan Empati

Konselor dapat memahami perasaan yang diungkapkan oleh konseli dan mengenali isyarat perasaan konseli dengan merespon pertanyaan berikut: "Bagaimana perasaan saya jika saya berada pada posisi dia dan mengatakan hal-hal berikut": "Semua aspek kehidupan saya sedang berantakan. Baik di sekolah maupun dalam hubungan dengan pacar, saya merasa sangat bingung. Saya berusaha menyembunyikannya, tetapi sebenarnya saya merasa sangat menderita karena saya tidak tahu apa yang seharusnya saya lakukan atau arah yang harus saya ambil."

Dalam ungkapan konseli di atas, isyarat perasaan yang paling mencolok adalah bahwa ia merasa menderita. Ia menggambarkan perasaan murung dan kebingungan karena situasi di sekolah dan dalam hubungan dengan pacarnya berjalan tidak baik. Ia juga merasa kacau. Jika saya berada dalam posisinya, saya mungkin akan merasa sangat sedih.

Jadi, setelah mendengarkan pernyataan konseli dengan teliti, konselor sebaiknya mengajukan pertanyaan empati kepada dirinya sendiri seperti ini: "Bagaimana perasaan

saya jika saya berada dalam posisi konseli ini?". Setelah beberapa saat merefleksikan isi pernyataan konseli, konselor dapat menjawab pertanyaan tersebut dengan: "Saya akan merasa sedih jika saya menjadi konseli dalam situasi tersebut." Akhirnya, respon empati konselor terhadap pernyataan Konseli adalah: "Kamu merasa sangat sedih."

c. Mengembangkan Respon Yang Dapat Dipertukarkan

Konselor dapat memastikan bahwa responnya terhadap perasaan konseli akan berhasil apabila ia menghasilkan respons yang sejajar dengan perasaan yang dinyatakan oleh konseli. Sebenarnya, harapannya tidak terlalu tinggi bahwa konselor dapat mengomunikasikan secara menyeluruh kepada konseli apa yang telah dia komunikasikan kepada konselor. Namun, paling tidak jika konselor dapat memahami apa yang telah dinyatakan oleh konseli pada tingkat yang konseli sampaikan, itu sudah cukup sebagai dasar untuk memberikan bantuan.

Suatu respons dapat dipertukarkan jika konselor dan konseli mengalami perasaan yang serupa. Praktisnya, dalam hal perasaan yang diungkapkan, konselor bisa mengulangi apa yang diungkapkan oleh konseli.

Respons awal yang diajukan oleh konselor harus berisi kata-kata yang sederhana yang mencerminkan perasaan yang diungkapkan oleh konseli. Konselor bisa mengenalkan ini melalui format yang sederhana, seperti: "Kamu merasa ....." Sebelum bergerak menuju komunikasi yang lebih rumit, konselor sebaiknya terlebih dahulu belajar merumuskan respons sederhana tersebut.

d. Mengembangkan Kata-kata Perasaan

Konselor bisa mengungkapkan bahwa ia merespon perasaan konseli jika ia mampu merangkum inti dari perasaan konseli dalam satu kata atau lebih yang merepresentasikan perasaan tersebut. Agar dapat memahami perasaan-perasaan konseli, konselor perlu memiliki banyak pilihan kata-kata yang menggambarkan perasaan. Konselor perlu mengembangkan kosa kata yang berhubungan dengan perasaan. Konselor juga harus mampu berkomunikasi kepada konseli mengenai pemahaman konselor terhadap perasaan yang konseli alami. Dengan menggunakan tabel 1, konselor dapat memperkaya kosa kata perasaan dan memberikan respon yang lebih akurat terhadap perasaan konseli.

Contohnya:

Konseli : Saya merasa sangat sedih karena setiap kali saya menjalin hubungan dengan pria, mereka akhirnya meninggalkan saya begitu saja.

Konselor : Kamu merasa terpuruk karena semua pacar yang Kamu miliki selalu meninggalkan Kamu setelah mereka merasa puas.

Dalam respons terhadap perasaan tersebut, konselor merespon dengan menggunakan kata-kata perasaan lain yang memiliki intensitas yang sama, yakni "terpuruk" untuk menggambarkan rasa sedih.

Sekarang, mari kita eksplorasi beberapa respons terhadap perasaan: perasaan sedih, kegembiraan, dan kemarahan.

Tabel 5.1. Kategori Perasaan

Malu	Terhina Dipermalukan Penuh Dosa  Menyesal Sekali Ditelantarkan Dilalaikan Menyesal Patah Hati Malu	Kebebasan	Terhibur Bebas Merdeka  Tenang Sembuh Tercurahkan  Tentram Tertolong
Kemarahan	Marah Sekali Berang Geram  Mengerutu Marah Dongkol  Jengkel Terganggu Cemberut	Kasih Sayang	Cinta Tergila-gila Terpesona  Kasih sayang Memuja-muja Disayangi  Dekat Suka Hangat



Kesediaan	Putus asa Hancur Luluh Menyedihkan  Negri Muram Cemberut  Murung Rendah Tidak Senang	Penghargaan	Menembah Memuja-muja Memuliakan  Menghargai Mencintai Mengagumi  Memuji Hormat Memperhatikan
Kecemasan	Tercengang Bingung Kusut  Susah Kacau Balau Tertekan  Hati-hati Bimbang Tak menentu	Kepuasan	Sangat gembira Senang sekali Puas  Bahagia Senang Sekali Lega  Cocok Senang Gembira

Ketahuan	<p>Kalut Negri Sangat Takut</p> <p>Terperanjat Takut Terancam</p> <p>Was-was Ragu-ragu Gemetar</p>	Keharanan	<p>Takjub Terpesona Kagum</p> <p>Terpikat Tertegun Bingung</p> <p>Terkejut Heran Tidak Mengira</p>
Penderitaan	<p>Susah Payah Hancur Sengsara</p> <p>Menderita Sakit Hati Kesulitan</p> <p>Buruk Gelisah Terganggu</p>	Kegairahan	<p>Lupa daratan Mabuk Kepayang Gembira Sekali</p> <p>Asyik Bergairah Hidup</p> <p>Riang Sukacita Senang</p>
Tingkat Intensitas	<p>Tinggi</p> <p>Sedang</p> <p>Rendah</p>		<p>Tinggi</p> <p>Sedang</p> <p>Rendah</p>

## 1) Merespon Perasaan Sedih

Saat ini mari kita mencoba merumuskan respons perasaan atas ungkapan Konseli. Mari kita ingat kembali ungkapan Konseli yang telah diungkapkan sebelumnya: "Semua hal yang terjadi dalam hidup saya tampaknya berjalan buruk, baik dalam hubungan dengan pacar atau dengan dosen. Saya benar-benar merasa bingung. Saya mencoba untuk menyembunyikannya, tetapi di dalam diri saya, saya merasa sangat menderita karena saya tidak yakin tentang apa yang harus saya lakukan atau arah yang harus saya ambil."

Sekali lagi, konselor menanyakan pada dirinya sendiri, "Bagaimana perasaan saya jika saya berada di posisinya?" Konselor menjawab, "Sedih... Saya merasa akan sedih". Sekarang, konselor merumuskan respons tersebut dalam bentuk yang memungkinkan konselor mengkomunikasikan dengan jelas perasaan Konseli: "Kamu merasa sedih."

Terkadang, konselor akan menemui konseli yang menunjukkan berbagai keadaan perasaan yang berbeda. Kadang konseli sangat sedih, kadang mereka terlihat sangat bahagia, kadang sangat marah, dan sebagian besar waktu mereka berada di antara perasaan-perasaan tersebut. Konselor harus mampu merespons dan mengomunikasikan pemahamannya terhadap setiap keadaan perasaan konseli dalam setiap momen, dengan memberikan respons sederhana terhadap setiap keadaan perasaan konseli.

Salah satu perasaan yang seringkali mendominasi konseli adalah perasaan sedih atau murung. Pada level ini, energi konseli sangat rendah. Tidak ada harapan tersisa. Mereka merasa bingung dan tidak tahu arah yang harus diambil. Pada suatu waktu, mereka mengungkapkan perasaannya, "Saya merasa seperti tidak bisa mencapai kesuksesan." Ungkapan perasaan yang sesuai dengan situasi konseli seperti ini adalah: "Kamu merasa rendah diri?"



## 2) Merespon Perasaan Senang

Walaupun langka, terkadang konseli mengalami kebahagiaan. Ini terjadi ketika konseli menemukan arah atau solusi untuk masalah yang dihadapi. Pada momen seperti ini, perasaan konseli menjadi ceria. Sikapnya berubah secara menyeluruh. Dia memiliki pKamungan yang lebih positif terhadap kehidupan dan menjadi lebih antusias dalam tindakan. Perasaan kebahagiaan ini memerlukan respons yang sama seperti perasaan sedih, bahkan mungkin lebih penting. Saat berada dalam suasana bahagia, konseli mungkin mengatakan, "Wow, saya tidak sabar untuk memulainya sekarang." Dalam situasi tersebut, konselor dapat merespons dengan, "Kamu benar-benar merasa senang."

### 3) Respon Terhadap Rasa Marah

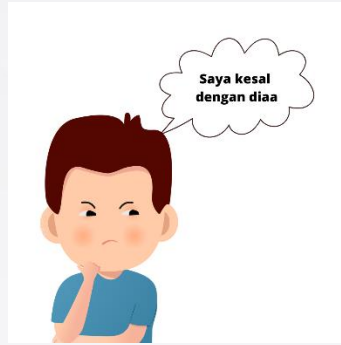


Kemungkinan suatu ketika, konseli mungkin merasa marah karena merasa diperlakukan tidak adil dan merasa dendam. Tubuhnya tegang, mata berkaca-kaca, dan ekspresinya terkendali. Kadang-kadang konselor merasa ragu untuk menghadapi perasaan semacam ini. Rasa takut muncul karena konselor khawatir sejauh mana perasaan tersebut akan memengaruhi situasi. Pertanyaan yang mungkin terlintas dalam pikiran konselor adalah: "Apa yang harus saya lakukan?" dan "Apakah konseli akan menyatakannya?".

Namun, sebenarnya, konselor tidak dapat memberikan bantuan jika ia tidak mampu menangani berbagai jenis perasaan individu. Konseli perlu bersedia untuk secara terbuka mengungkapkan perasaan ini jika mereka ingin belajar mengatasi perasaan tersebut. Faktanya, tindakan konseli terhadap rasa marah dapat bervariasi tergantung pada sejauh mana mereka dapat mengungkapkannya. Semakin mereka mengungkapkan perasaan mereka, semakin berkurang kemungkinan perilaku destruktif. Dengan kata lain, semakin banyak mereka mengungkapkan perasaan mereka, semakin baik mereka dapat mengarahkannya secara konstruktif. Ungkapan rasa marah konseli mungkin terdengar seperti ini:

Konseli : "Saya tidak peduli lagi dengannya. Nanti akan ada kesempatan untuk saya bertemu lagi dengannya dan saya akan membalasnya."

Konselor : "Kamu merasa sangat marah."



### 3. Respon Arti



Carkhuff (1983) mengungkapkan bahwa merespons hanya pada isi dan perasaan saja tidak memadai. Tanggapan konselor harus mencakup respons makna, yang merupakan gabungan dari tanggapan terhadap isi dan perasaan. Isi digunakan untuk memberi makna pada perasaan. Isi memberikan dimensi intelektual pada ungkapan pengalaman konseli, sementara perasaan memberikan dimensi emosional pada ungkapan pengalaman konseli. Sebagai contoh, Ahmad merasa gembira karena naik kelas. Tuti marah karena mendapat nilai rendah dari guru. Tono merasa sedih ketika ia mendengar kabar ibunya meninggal dunia. Kita dapat melatih kemampuan merespons makna dengan memadukan isi ke dalam respons perasaan yang berbeda-beda, berdasarkan pengalaman dalam hidup kita sendiri atau pengalaman orang lain.

Contoh: "Saya merasa sedih karena tidak berhasil melewati ujian."

"Dia merasa sedih saat memikirkan situasi keluarganya."

Menurut Carkhuff (1983), terdapat tiga jenis format respons makna, yakni (a) respons yang dapat diganti, (b) respons yang merespon banyak perasaan dan isi, serta (c) respons yang merespon perasaan dan isi yang sulit untuk diungkapkan.

#### a. Respon yang Dapat Dipertukarkan

Respon terhadap makna mengedepankan pembuatan respons yang dapat dipertukarkan, mencakup ekspresi isi dan perasaan. Respon terhadap makna menjadi lebih lengkap saat perasaan dan isi digabungkan bersama. Pemahaman terhadap ungkapan konseli dapat disampaikan dengan menggabungkan respon perasaan dan respon isi, sehingga respons semacam itu menjadi lebih bermanfaat secara menyeluruh. Sebagai contoh, dalam respon berikut: "Kamu mengatakan bahwa ....." adalah respons terhadap isi ekspresi; dan respons "Kamu merasa ....." adalah respons terhadap perasaan yang ada. Jika kedua respons ini digabungkan, maka respons makna terwujud.

Format berikut ini adalah cara yang efektif untuk menciptakan respons makna yang dibutuhkan: "Kamu merasa ..... karena ....."

Dari contoh respons makna tersebut, dapat dilihat bahwa pada tahap pertama konselor berusaha memahami perasaan konseli, dan pada tahap berikutnya konselor harus memahami isi dari ekspresi konseli tersebut. Dalam respons "Kamu merasa sedih" mencerminkan perasaan konseli atas kematian orang yang dicintai, yang kemudian diekspresikan dalam bentuk respon "Karena dia telah meninggal." Dengan demikian, konselor akhirnya mengungkapkan respons makna secara menyeluruh dengan menggabungkan respons perasaan dan isi bersama-sama.



#### b. Respon Terhadap Perasaan dan isi yang Banyak

Jika konselor tidak menanggapi isi yang disampaikan oleh konseli, konseling akan lebih terasa seperti pekerjaan rutin dibandingkan jika hal-hal tersebut hanya dirasakan. Ketika konselor gagal merespons baik pada isi maupun perasaan, proses bantuan tidak akan dapat berlanjut ke tahap tindakan. Ini berarti konselor akan tidak berhasil membantu konseli, dan akibatnya konseli sendiri akan mengalami kesulitan dalam mengatasi masalahnya.

Untuk memahami pelaksanaan respons terhadap perasaan dan isi yang bervariasi, perhatikan contoh di bawah ini.

Konseli : "Saya sangat marah pada mereka. Awalnya mereka memberi saya kesempatan, tapi kemudian mereka mengambilnya kembali".

Konselor : "Kamu merasa geram karena mereka bersikap curang terhadap Kamu".

Konseli : "Sekarang peluang itu hilang. Saya benar-benar merasa sedih memikirkannya".

Respons konselor berikutnya dapat berupa respons dengan perasaan dan isi yang beragam, mencakup tanggapan terhadap pernyataan pertama dan kedua dari konseli? Respons konselor ini termasuk: "Kamu merasa marah karena mereka bertindak tidak adil, dan sekarang Kamu merasa sedih karena kehilangan peluang tersebut."



c. Respon Terhadap Perasaan dan isi yang Banyak

Jika konselor memberikan respons yang akurat terhadap ekspresi konseli, ini akan mendorong konseli untuk lebih dalam dalam menjelajahi aspek dirinya di bidang-bidang yang sulit. Tak hanya itu, konselor juga akan berbagi pengalaman pribadi dan situasi lain yang relevan, sehingga konseli merasa dihargai dan perlu bertemu dengan teman-teman konseli. Saat bertemu dengan teman-teman konseli, mungkin mereka akan bersikap curiga, diam, dan memerhatikan konselor dengan hati-hati.

Situasi serupa juga bisa terjadi pada konseli itu sendiri. Mereka mungkin masih meragukan kemampuan konselor untuk memberikan bantuan, atau mungkin mereka masih ragu apakah konselor bisa dipercayai dalam membahas persoalan yang sangat pribadi. Keraguan-keraguan semacam itu sangatlah umum. Dalam hal ini, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, konselor sebaiknya tanggap dan memberikan respons sesuai dengan format berikut:

"Kamu merasa ragu-ragu terhadap saya, karena Kamu merasa saya tidak mampu memahami diri Kamu sendiri."



Memang benar, ada banyak variasi respons seperti halnya beragamnya individu. Sebagai konselor, kita perlu menghadapi berbagai jenis orang dan berkembang dalam

memahami dunia mereka, sehingga kita bisa memberikan respons yang sesuai secara individual. Yang penting bukanlah kata-kata yang kita gunakan, tetapi bagaimana kita bisa masuk ke dalam sudut pandang konseli untuk memahami ekspresi perasaan dan isi yang telah mereka sampaikan. Cara kita mengomunikasikan pemahaman ini pada level di mana konseli mengungkapkan masalah juga memiliki arti yang penting. Konselor perlu mampu memberikan respons yang efektif terhadap ekspresi konseli.

### **Contoh Wawancara Konseling Eksplorasi Masalah**

Percakapan ini adalah contoh dari sebuah sesi wawancara konseling yang menggambarkan penggunaan berbagai keterampilan dasar pendukung keterampilan merespon. Termasuk dalam keterampilan merespon adalah merespon isi, merespon perasaan, dan merespon arti.

Dalam respon 1-3, konselor memperlihatkan kemampuan untuk mengajak konseli untuk berbicara terbuka, memberikan respons terhadap isi (sebab akibat), dan merespon arti.

- 1   Konselor       : "Silakan ceritakan apa yang sedang mengganggu Kamu."  
     Konseli       : " Akhir-akhir ini saya tidak bisa belajar dengan baik, banyak hal yang mengganggu pikiran saya".
  
- 2   Konselor       : "Kamu mengalami kesulitan belajar baru-baru ini karena ada beberapa hal yang mengacaukan pikiran Kamu. Tolong ceritakan lebih rinci mengenai hal-hal yang membuat pikiran Kamu tidak tenang."  
     Konseli       : "Orangtua saya terlalu membatasi pergerakan saya. Saya terlambat seperempat jam pulang sekolah saya sudah dimarahi. Mau belajar dirumah teman tapi tidak diizinkan, apalagi pacarana. Saya masih dianggap seperti anak kecil. Jika orang tua saya memperlakukan terus seperti ini mungkin saya sulit untuk lulus UMPTN yang tinggal lima bulan lagi".
  
- 3   Konselor       : "Kamu merasa terganggu karena orangtua Kamu terlalu membatasi kebebasan Kamu. Rasa terganggu ini juga mempengaruhi kemampuan belajar Kamu, dan pada akhirnya Kamu merasa khawatir tidak dapat lulus ujian masuk perguruan tinggi."  
     Konseli       : " Betul pak, Bagaimana saya tidak kesal jika diperlakukan seperti anak kecil. Saya kan sudah kelas 3 SMA dan sebentar lagi akan lulus. Sebenarnya, banyak hal yang perlu saya urus untuk memenuhi kehidupan saya kedepannya.."



Dalam respon 4-8, konselor menunjukkan berbagai keterampilan seperti memberikan dorongan minimal, mengulang dengan kata-kata yang berbeda, merespon perasaan, merespon isi, dan merespon arti.

- 4   Konselor         : "Tolong lanjutkan cerita Kamu."  
     Konseli         : "Ketika ada pekerjaan rumah atau soal yang saya tidak bisa kerjakan, biasanya saya ingin bertanya pada teman atau guru. Namun, orang tua saya melarang saya berpacaran. Mereka khawatir jika saya berpacaran, pelajaran saya akan terganggu seperti yang terjadi pada kakak saya. Tetapi, mengapa banyak teman yang berpacaran justru semakin baik dalam prestasi?"
- 5   Konselor         : "Kamu merasa kesal karena ingin diperlakukan dengan lebih dewasa, tetapi juga ada keraguan dalam diri Kamu apakah Kamu siap untuk menghadapi tanggung jawab yang datang dengan kebebasan itu."  
     Konseli         : "Betul sekali. Meskipun saya ingin mendapatkan kebebasan, terkadang saya merasa ragu apakah saya memiliki kemampuan untuk mengatasi semua hal baru yang datang dengan kebebasan itu."
- 6   Konselor         : "Kamu merasa ragu-ragu karena ingin mengembangkan diri dan mendapatkan pengalaman baru, tetapi juga merasa bahwa kesempatan untuk melakukannya terbatas karena pKamungan orang tua Kamu."  
     Konseli         : "Iya. Saya merasa harus belajar banyak tentang bagaimana mengatur hidup saya sendiri dan mengembangkan berbagai kemampuan. Saya ingin mendapatkan pengalaman dari dunia ini, termasuk berinteraksi dengan teman-teman laki-laki. Tapi, terkadang orang tua saya tidak memahami keinginan saya."
- 7   Konselor         : "Kamu merasa terhambat oleh sikap orang tua Kamu yang tidak mendukung keinginan Kamu untuk tumbuh dan mendapatkan pengalaman baru."  
     Konseli         : "Betul. Jika saja orang tua saya memberi sedikit kebebasan, saya yakin akan bisa memanfaatkannya untuk mengembangkan diri dan mencari pengalaman yang akan membantu saya di masa depan."

- 8 Konselor : "Kamu merasa frustrasi karena Kamu yakin bisa mengembangkan diri dan memanfaatkan kesempatan lebih baik jika Kamu memiliki sedikit kebebasan. Kamu ingin menjadi mandiri di masa depan."

Dalam percakapan ini, konselor menunjukkan kemampuan untuk merespon dengan cermat terhadap perasaan, isi, dan arti yang diekspresikan oleh konseli, membantu mereka menjelajahi permasalahan mereka, dan merespon dengan empati dan pemahaman yang mendalam.



### C. Latihan

1. Lakukan simulasi dialog antara seorang teman sebagai konselor dan teman lain sebagai konseli. Sertakan tiga orang teman lainnya sebagai pengamat dengan tugas berikut:
  - a. Mencatat konten yang dibicarakan
  - b. Mengidentifikasi perasaan yang mungkin tersembunyi di balik isi percakapan
  - c. Merekam ekspresi bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh konseli
  - d. Berbagi tanggapan pribadi terhadap pernyataan-pernyataan konseli
  - e. Mendiskusikan hasil percakapan tersebut dengan dua teman lainnya yang berperan sebagai konselor dan konseli.
2. Buatlah skenario wawancara konseling yang mencakup keterampilan merespon arti melalui respon yang dapat dipertukarkan, respon terhadap perasaan dan isi yang banyak, serta respon terhadap perasaan dan isi yang sulit.
  - a. Lakukan simulasi wawancara tersebut dengan teman Kamu sebagai konseli. Ajak tiga orang teman lainnya untuk mengamati prosesnya.
  - b. Setelah simulasi selesai, silakan berdiskusi di dalam kelompok kecil untuk membahas hasil pengamatan yang dilakukan oleh para observer.

## TAHAP I EKSPLOKORASI MASALAH



### Kondisi" Inti yg Diperlukan dalam Ekplorasi Masalah



Menurut Carkhuff (1983), keterampilan yang sangat penting dalam tahap awal konseling adalah kemampuan merespon. Memberikan respon yang akurat juga mencakup empati.

### Keterampilan Dasar Pendukung

Terdapat beberapa keterampilan dasar pendukung yaitu:



- 1 Mengajak Terbuka untuk Berbicara
- 2 Pertanyaan Terbuka
- 3 Mendengarkan secara Akurat
- 4 Mengikuti Pokok Pembicaraan
- 5 Dorongan Minimal
- 6 Parafrase & Refleksi

### Keterampilan Dasar Merespon

Merespon berarti masuk ke dalam perspektif konseli dan mengomunikasikan kembali kepada konseli mengenai pemahaman konselor terhadap apa yang telah didengar.



## E. Quis

1. Kondisi inti yang diperlukan dalam eksplorasi masalah:
  - a. Sebutkan kondisi-kondisi inti tersebut.
  - b. Jelaskan apa yang dimaksud dari setiap kondisi inti tersebut dan beri sumbangan dalam eksplorasi masalah?
2. Keterampilan-keterampilan dasar konseling yang mendukung:
  - a. Apa saja keterampilan dasar konseling tersebut?
  - b. Jelaskan arti dari setiap keterampilan dasar tersebut.
  - c. Berikan contoh untuk setiap keterampilan dasar konseling itu.
  - d. Apa perbedaan antara paraphrase dan refleksi? Jelaskan dengan memberikan contoh.

## F. Tugas

1. Keterampilan dasar merespon:
  - a. Merespon berarti masuk ke dalam "frame of reference" konseli. Jelaskan makna dari konsep ini.
  - b. Ada tiga jenis merespon, yakni merespon isi, perasaan, dan arti. Jelaskan arti dari setiap jenis respons ini!
  - c. Dalam merespon isi, setidaknya ada tiga jenis respons: respons isi kronologis, respons isi berdasarkan pentingnya, dan respons isi berdasarkan sebab-akibat.
    - 1) Apa yang dimaksud dengan masing-masing jenis respons ini?
    - 2) Berikan contoh untuk setiap jenis respons isi ini.
  - d. Dalam merespon perasaan, setidaknya terdapat tiga jenis: merespon perasaan sedih, merespon perasaan senang, dan merespon perasaan marah.
    - 1) Jelaskan makna dari setiap jenis respons perasaan ini.
    - 2) Kapan sebaiknya konselor menggunakan masing-masing jenis respons perasaan ini?
  - e. Dalam merespon arti, ada tiga cara yang umumnya digunakan.
    - 1) Sebutkan tiga cara merespon arti tersebut.
    - 2) Jelaskan manfaat dari tiap cara merespon arti ini.
    - 3) Sertakan contoh untuk ketiga jenis respon arti tersebut.
3. Buat satu video simulasi percakapan konseling eksplorasi masalah, dimulai dari konselor mengundang untuk berbicara hingga menggunakan keterampilan merespon yang paling kompleks, yaitu respon arti.

## **G. Refrensi**

- Carkhuff, Rober R., 1983. *The art of helping (fifth edition)*. Massachusetts: Human Resource Development Press, Inc.
- Cormier, W.H., & Cormier, L.S., 1985. *Interviewing strategies for helpers*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Munro, E.A., et al., 1979. *Penyuluhan (Counseling), Suatu Pendekatan Berdasarkan Keterampilan (Diterjemahkan oleh Drs. Erman Amti dan disunting oleh Dr. Prayitno, M.Sc.Ed.)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.