

## BAB VI

### TEKNIK-TEKNIK DASAR KONSELING TAHAP II MEMPERSONALISASI

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 Mempersonalisasi arti, yang meliputi mempersonalisasi tema umum, internalisasi pengalaman, dan mempersonalisasi implikasi.</li><li>2. Kemampuan untuk Mempersonalisasi masalah, yang meliputi mengkonseptualisasikan menginternalisasikan, mengkongkritkan, dan mengonfrontasikan kekurangan-kekurangan</li><li>3. Kemampuan untuk Mempersonalisasi tujuan, yang meliputi mengonfrontasikan menginternalisasikan, mengkreditkan, dan mengonfrontasikan hal-hal yang dimiliki (aset) konseli.</li><li>4. Kemampuan untuk Mempersonalisasi perasaan, yang meliputi mempersonalisasi perasaan tentang arti, kekurangan, dan tujuan</li></ol>
Waktu	TM: 1x (3x50") BT+BM: 1+1 (3x50')
Indikator	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ketepatan dalam mempersonalisasikan arti</li><li>2. Ketepatan dalam mempersonalisasikan masalah</li><li>3. Ketepatan dalam mempersonalisasikan tujuan</li></ol>

4. Ketepatan dalam mempersonalisasikan perasaan

Kriteria Penilaian/Bentuk Evaluasi

**Kriteria**

Ketepatan dan Penguasaan

**Bentuk Evaluasi**

Keaktifan dan Ketertarikan

Bobot/Poin

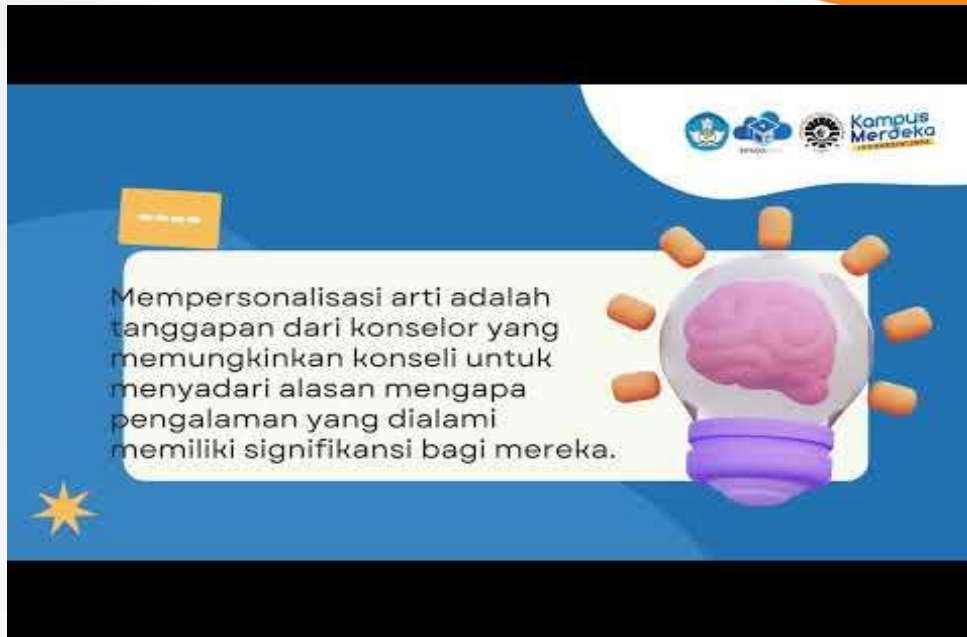
5%

- 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: Keterampilan Mempersonalisasi Arti

Carkhuff (1983) menjelaskan bahwa terdapat empat jenis keterampilan mempersonalisasi, yakni kemampuan memberikan arti pribadi, mengatasi masalah dengan cara personal, merumuskan tujuan secara individual, dan memahami serta mengekspresikan perasaan terkait arti, masalah, dan tujuan tersebut. Dalam pandangan Mish (1983), istilah "mempersonalisasi" merujuk pada tindakan membuat sesuatu menjadi milik individu tertentu. Definisi ini hampir sejalan dengan konsep yang disajikan oleh Echols & Shadily (1975), di mana mempersonalisasi diartikan sebagai proses pembuatan sesuatu sesuai dengan preferensi atau stkamur tertentu. Setiap jenis keterampilan mempersonalisasi ini akan diuraikan secara terperinci di bagian berikut.



## 1. Mempersonalisasi Arti



Mempersonalisasi arti adalah tanggapan dari konselor yang memungkinkan konseli untuk menyadari alasan mengapa pengalaman yang dialami memiliki signifikansi bagi mereka. Oleh karena itu, mempersonalisasi arti merupakan langkah awal dalam membantu konseli memahami bagaimana posisi mereka terkait dengan tujuan yang ingin dicapai atau kebutuhan yang ingin dipenuhi. Konselor dianggap mempersonalisasi arti jika ia secara langsung mengaitkan arti dengan pengalaman yang dialami oleh konseli. Dalam kata lain, konselor tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang alasan mengapa pengalaman-pengalaman tersebut memiliki makna yang penting bagi konseli.

Dalam merespons arti, konselor memberikan jawaban terhadap pertanyaan "Bagaimana situasinya dan apa perasaan konseli terhadap situasi tersebut?" Atau dengan kata lain, konselor berupaya untuk menggali informasi tentang "Bagaimana situasi tersebut mempengaruhi konseli dan bagaimana konseli merasa tentangnya?" Konselor menggunakan format "Kamu merasa karena..." untuk merespons perasaan dan konteks konseli terhadap situasi tertentu. Pendekatan ini efektif karena konselor tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang dampak situasi tersebut pada kehidupan pribadi konseli. Sehingga, jika konselor mendorong konseli untuk mempersonalisasi arti dari pengalaman tersebut, konselor meminta konseli untuk memahami alasan mengapa pengalaman tersebut memiliki pentingnya. Format tersebut membantu konselor dalam mengajukan pertanyaan seperti "Kamu merasa... karena Kamu..." Sebagai contoh, saat seorang konseli mengungkapkan perasaan marah terhadap situasi di mana ia diberi peluang namun kemudian dicabut, konselor merespons dengan mengaitkan perasaan konseli dengan pemahaman lebih dalam. Konselor

mengatakan, "Kamu merasa geram karena Kamu sedang belajar sesuatu yang cukup berat, yaitu untuk tidak terburu-buru."

Menurut Carkhuff (1983), mempersonalisasi arti melibatkan tiga jenis pendekatan: (a) personalisasi tema umum, yang menyediakan kamus untuk membuat respon yang dipersonalisasi, (b) internalisasi pengalaman, yang memungkinkan konseli untuk menghayati pengalaman mereka, dan (c) personalisasi implikasi, yang memungkinkan konseli untuk mengembangkan pemahaman pribadi terhadap implikasi suatu situasi.

#### a. Personalisasi Tema Umum

Respon personalisasi selalu dibangun berdasarkan sudut pandang konseli. Respon ini mencerminkan pengalaman konseli dalam membentuk pandangan mereka tentang dunia. Dengan mempersonalisasi respons terhadap arti yang telah dipersonalisasi dalam ungkapan konseli tertentu, konselor juga dapat melanjutkan respons tersebut dalam rentang waktu tertentu. Konselor menggunakan respon yang dipersonalisasi dengan mengidentifikasi tema-tema umum dalam ungkapan konseli. Tema-tema ini terkait dengan apa yang konseli katakan tentang diri mereka sendiri. Tema-tema ini ditemukan melalui dasar komunikasi yang lebih luas.

Tema umum mengacu pada pola-pola yang hadir dalam lebih dari satu ungkapan konseli. Jika suatu tema umum muncul lebih sering atau lebih intens daripada yang lain, konselor dapat mengidentifikasi tema tersebut sebagai dominan. Dengan demikian, personalisasi tema umum adalah respons dari konselor yang membantu konseli untuk memahami dan menyadari kecenderungan umum yang dialami oleh mereka. Dalam merespons tema umum atau dominan tersebut, konselor dapat menggunakan format sebagai berikut: "Kamu merasa... karena berbagai hal selalu terjadi."

Contoh penerapan format ini dapat ditemukan dalam situasi berikut:

Konseli : "Brengsek! Tidak diizinkan masuk ke Jurusan A3. Ayah mengharapkan saya masuk Jurusan A1, padahal saya lemah dalam Matematika. Saya ingin pindah ke kota lain bersama nenek, tapi nenek menolak. Teman-teman juga tidak mendukung."

Konselor : "Kamu merasa sangat marah karena berbagai hal selalu menghambat Kamu. Tema yang muncul di sini adalah berulangnya pengalaman yang menghambat konseli dalam melanjutkan rencana mereka, seperti yang dapat dilihat dari ekspresi konseli di atas."

#### b. Internalisasi Pengalaman

Tema umum dapat diberikan rasa personal dengan cara menginternalisasi pengalaman-pengalaman konseli. Namun, pembicaraan konseli sering mencakup tidak

hanya pengalaman mereka sendiri, tetapi juga pengalaman mereka dengan orang lain seperti teman, guru, orangtua, saudara, dan lain sebagainya. Terhadap individu lain ini, konselor tidak memiliki pengaruh langsung. Dengan fokus pada individu lain ini, konseli "menginternalisasikan" pengalaman-pengalaman mereka. Oleh karena itu, tugas konselor adalah membantu konseli menginternalisasikan pengalaman-pengalaman tersebut, dengan memusatkan perhatian pada perspektif konseli. Dalam merespons arti ini, format yang digunakan adalah "Kamu merasa... Karena..." Jika konselor bertujuan untuk menginternalisasikan arti, ia dapat melakukannya dengan memasukkan konseli dalam respons, yang menghasilkan format respons berikut: "Kamu merasa... karena...kamu..... Dalam format ini, konselor memiliki kemampuan untuk menginternalisasikan pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan berbagai masalah, baik dalam konteks belajar dengan guru-guru maupun dalam situasi kerja. Sebagai contoh, ketika konseli berbicara tentang pengalaman kehilangan peluang beasiswa karena sabotase dari temannya, respons konselor dapat diilustrasikan sebagai berikut:

Konseli : "Sialan. Mengapa dia tidak memberi tahu saya bahwa saya harus menyertakan dokumen-dokumen penting untuk aplikasi beasiswa Supersemar? Akibatnya, saya tidak mendapatkan beasiswa tahun ini, padahal dia tahu betapa sulitnya kondisi keuangan saya saat ini."

Konselor : "Kamu merasa sangat marah karena Kamu telah mengalami pengkhianatan."

c. Personalisasi Implikasi

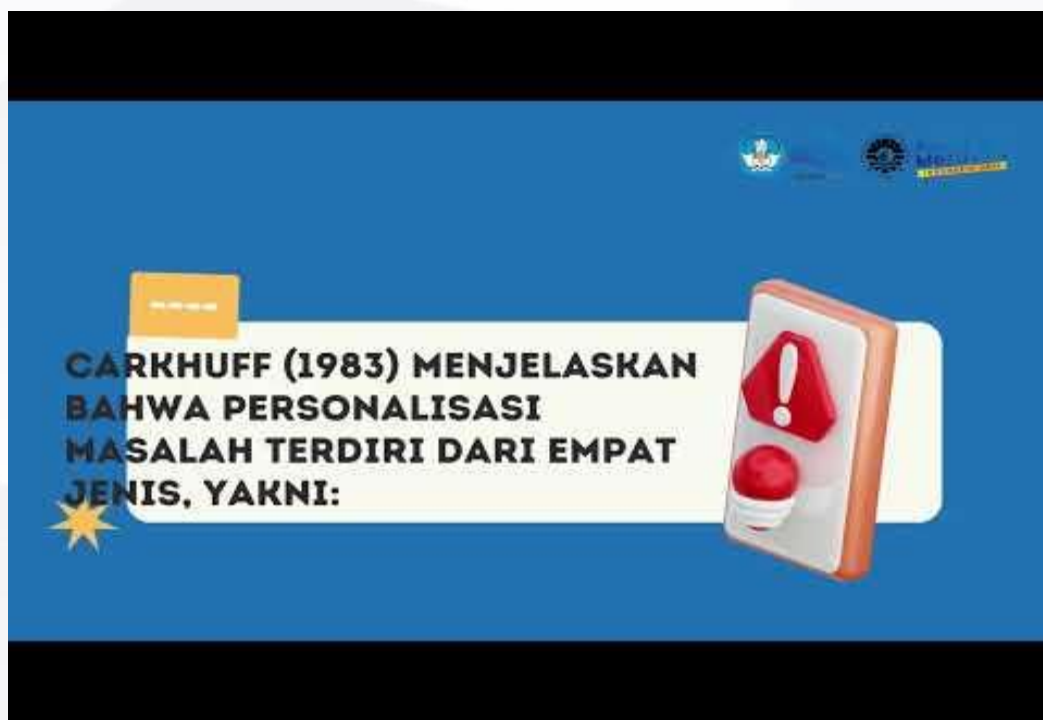
Elemen kunci dalam mempersonalisasi arti adalah mengkaji implikasi-implikasi yang relevan bagi konseli. Konselor dapat mencapai ini dengan mengajukan pertanyaan seperti, "Mengapa pengalaman ini memiliki arti penting bagi Kamu?" Dengan kata lain, konselor ingin menggali bagaimana pengalaman-pengalaman tersebut memengaruhi individu konseli. Ini melibatkan mempertimbangkan konsekuensi-konsekuensi dari pengalaman tersebut. Dalam mempersonalisasi arti dengan fokus pada implikasi, format yang digunakan adalah: "Kamu merasa..... karena Kamu selalu....." Melalui pendekatan ini, konselor dapat membantu konseli mengaitkan pengalaman hidup, pembelajaran, dan pekerjaan mereka dengan implikasi pribadi. Sebagai contoh, dalam situasi di mana konseli merasa telah ditinggalkan, konselor dapat mengaplikasikan respons sebagai berikut: Konseli: "Saya sangat marah pada mereka. Awalnya, mereka memberi kesempatan, namun tiba-tiba mereka mencabutnya." Konselor: "Kamu merasa frustrasi karena Kamu selalu merasa ditinggalkan." Ini menunjukkan bahwa konselor menghubungkan pengalaman tersebut dengan pola yang terus berulang dalam hidup konseli.

## B. Kegiatan Belajar 2: Keterampilan Mempersonalisasi Masalah

Menurut Carkhuff (1983), mempersonalisasi masalah merupakan langkah peralihan krusial menuju tindakan. Dari masalah-masalah ini, kita dapat menetapkan tujuan-tujuan yang diinginkan. Lalu, dari tujuan-tujuan tersebut, kita dapat merencanakan program pelaksanaannya. Proses mempersonalisasi masalah berskamur pada langkah sebelumnya yaitu mempersonalisasi arti. Konselor dianggap telah mempersonalisasi masalah ketika ia mendorong konseli untuk memahami aspek-aspek yang sulit diatasi atau sulit dipecahkan. Dengan kata lain, berdasarkan pada pemahaman yang dipersonalisasikan dari pengalaman konseli, konselor menjawab pertanyaan terkait dengan masalah-masalah yang dipersonalisasikan tersebut.

Misalnya: "Apa yang ada dalam diri Kamu yang berkontribusi terhadap timbulnya masalah ini?" Atau dapat diajukan dengan formulasi lain, "Apa yang Kamu rasakan tentang diri Kamu yang ikut mempengaruhi terjadinya masalah tersebut?" Dalam memberikan respons terhadap arti yang telah dipersonalisasikan, konselor fokus pada dampak personal dari situasi terhadap konseli. Selanjutnya, konselor mengajak konseli untuk mengambil tanggung jawab atas kehidupan mereka dan melihat diri mereka sendiri sebagai sumber masalah yang dihadapi. Tindakan konselor yang demikian disebut sebagai mempersonalisasi masalah.

Carkhuff (1983) menjelaskan bahwa personalisasi masalah terdiri dari empat jenis, yakni mengkonseptualisasikan kekurangan-kekurangan, menginternalisasikan kekurangan-kekurangan, mengkonkretkan kekurangan-kekurangan, dan menghadapi langsung kekurangan-kekurangan.



## 1. Mengonseptualisasikan Kekurangan-Kekurangan



Dalam mengonseptualisasikan kekurangan-kekurangan (defisit), konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan seputar hal ini: "Apa yang tidak lagi ada yang mungkin menyebabkan masalah ini?" Pertanyaan-pertanyaan terkait asal usul masalah ini diajukan secara terbuka. Tujuan dari ini adalah untuk mengidentifikasi unsur-unsur yang telah menghilang dan mungkin menjadi penyebab dari masalah tersebut. Pada awalnya, orang sering kali tidak menyadari unsur-unsur apa yang mungkin ada dalam diri mereka yang berkontribusi pada timbulnya masalah. Oleh karena itu, untuk memahami ini, mereka mungkin telah mencari saran dari para ahli atau orang lain yang dapat memberikan panduan atau nasihat. Sebagai contoh, hubungan interpersonal yang sehat mungkin telah hilang akibat gangguan dalam komunikasi dengan orang tua, teman, guru, atau rekan kerja. Dalam contoh kasus konseli yang kehilangan peluang, yang telah hilang dari pengalaman konseli adalah inisiatif.

Mungkin tidak ada yang mengambil langkah inisiatif untuk menjelaskan kesempatan dengan jelas untuknya. Di sisi lain, konseli mungkin juga tidak mengambil inisiatif untuk mengoptimalkan peluang yang ada. Dalam mengonseptualisasikan kekurangan ini, konselor dapat menggunakan format berikut:

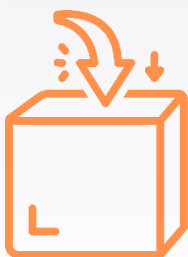
"Kamu merasa.....karena..... telah menghilang."

Contoh:

Konseli : "Saya merasa sangat frustrasi dengan mereka. Awalnya mereka memberikan peluang, tetapi kemudian mereka mencabutnya."

Konselor : "Kamu merasa frustrasi karena inisiatif telah hilang."

## 2. Menginternalisasikan Kekurangan-kekurangan



Konselor perlu aktif dalam upaya mendorong konseli agar dapat menginternalisasikan kekurangan-kekurangannya. Ini berarti bahwa konselor bertujuan untuk membuat konseli lebih sadar akan dan mengambil tanggung jawab terhadap peran mereka dalam kekurangan-kekurangan tersebut. Konseli harus diarahkan dengan cara yang memicu mereka untuk merenung dan mengakui kontribusi mereka terhadap masalah. Pertanyaan internalisasi seperti "Apa yang ada dalam diri saya yang mempengaruhi munculnya masalah ini?" akan dihasilkan dari rangsangan ini. Untuk tujuan ini, konselor dapat menggunakan format seperti berikut: "Kamu merasa..... karena Kamu tidak dapat....."

Contoh:

Konseli : "Saya sangat marah pada mereka. Pertama, mereka memberikan kesempatan, tapi kemudian mereka mencabutnya kembali. Ini membuat saya sangat kesal."

Konselor : "Kamu merasa frustrasi karena Kamu tidak dapat mengambil inisiatif." Dengan pendekatan ini, konselor berusaha untuk membantu konseli melihat dan mengakui bagaimana tindakan atau ketidakberhasilan mereka telah berdampak pada situasi yang dialami.

Dalam membuat konfrontasi yang efektif biasanya menggunakan pola berikut:

"Pada satu pihak Kamu berkata/merasa/melakukan..... dan di lain pihak Kamu berkata/merasa/melakukan....." Jika konfrontasi seperti itu dibuat dalam konteks hubungan yang dipersonalisasi maka pola responnya adalah sebagai berikut: "Kamu mengatakan bahwa Kamu merasa/melakukan..... dalam ketidakadaan Kamu tentang..... tetapi Kamu tidak....." Perlu dicatat bahwa suatu konfrontasi yang efektif selalu diikuti dengan respon konseli yang efektif pula. Selain itu perlu diingat pula bahwa konfrontasi tidak selalu diperlukan dan tidak pernah cukup. Namun jika dilakukan oleh seorang konselor yang efektif dapat pula menjadi alat yang efisien untuk eksplorasi dan pemahaman masalah konseli lebih lanjut.

Contoh:

Konseli : "Saya rasa saya belum melakukan sesuatu rencana yang berarti. Saya sebenarnya ingin segera terbebas dari masalah ini, tetapi saya malas."

Konselor : "Kamu mengatakan bahwa Kamu merasa menyesal atas tidak adanya inisiatif Kamu, tetapi Kamu tidak melakukan apa-apa untuk itu."

### **C. Kegiatan Belajar 3: Mempersonalisasi Tujuan**

Memprabadikan tujuan adalah langkah transisi yang paling dasar. Jika seorang konselor telah berhasil mempersonalisasikan masalah dengan efektif, langkah selanjutnya yaitu mempersonalisasikan tujuan dapat dijalankan dengan lebih mudah. Pendekatan ini melibatkan menentukan perilaku yang bertolak belakang dengan masalah yang telah diidentifikasi dan dipersonalisasi. Dengan cara ini, tujuan akan sejalan dengan kebutuhan yang muncul dari masalah atau kekurangan yang dialami saat ini. Dengan kata lain, tujuan dihasilkan sebagai alternatif dari masalah. Carkhuff (1988) menjelaskan bahwa mempersonalisasikan tujuan yang ingin dicapai oleh konseli mencakup empat tahap, yaitu (a) mengkonseptualisasikan aset, (b) menginternalisasikan aset, (c) mengonkretkan aset, dan (d) mengkonfrontasikan



aset. Rincian dari setiap tahapan dalam upaya mempersonalisasi tujuan tersebut akan dijelaskan dalam bagian berikut.



## 1. Mengonseptualisasikan Aset



Sama seperti konselor mengonseptualisasikan kekurangan, demikian pula konselor harus mengonseptualisasikan aset yang diinginkan. Pendekatan ini melibatkan kebalikan dari pertanyaan sebelumnya: Apa yang mendukung dalam mencapai solusi? Biasanya, dengan membalik pertanyaan ini, konselor dapat mengidentifikasi aset yang diinginkan oleh konseli. Dengan cara ini, konselor dapat menemukan aset yang diinginkan dengan menerapkan perubahan langsung pada kekurangan yang ada. Sebagai contoh, aset antarpersonal dapat secara tidak langsung mengacu pada kekurangan antarpersonal. Demikian pula, kekurangan inisiatif secara tidak langsung dapat diartikan sebagai keinginan untuk memiliki aset inisiatif. Dalam mengonseptualisasikan aset, konselor dapat memanfaatkan format seperti berikut: "Kamu merasa..... karena Kamu tidak dapat..... dan Kamu ingin....."

Contoh:

Konseli : "Saya berharap saya tidak hanya menerima apa yang dikatakan oleh mereka. Mungkin situasiku tidak begitu buruk. Tapi bagaimana saya bisa melakukannya?"

Konselor : "Kamu merasa kecewa karena Kamu tidak dapat mengambil inisiatif dan Kamu ingin dapat mengambil inisiatif."

## 2. Menginternalisasikan Aset



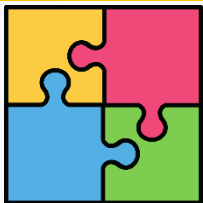
Kadang-kadang konseli masih menghadapi kesulitan dalam menginternalisasikan aset yang diinginkan. Meskipun konseli mungkin memahami secara logis, namun mungkin sulit bagi mereka untuk merasakan atau mengalami aset tersebut. Oleh karena itu, diperlukan eksplorasi yang lebih mendalam dan pemahaman ulang untuk mengidentifikasi potensi konseli dalam mengembangkan aset ini. Konselor perlu membentuk dasar respons yang memungkinkan pertukaran informasi untuk mengeksplorasi hambatan-hambatan yang mungkin mencegah konseli dalam menginternalisasikan potensi-potensi tersebut. Dalam upaya menginternalisasikan aset yang diinginkan, format berikut dapat digunakan: "Kamu merasa..... karena..... dan Kamu sangat ingin untuk mempelajari....."

Contoh:

Konseli : "Jika saja saya tidak hanya mengikuti apa yang mereka katakan, mungkin hidup saya tidak akan seburuk ini. Tapi apa yang seharusnya saya lakukan?"

Konselor : "Kamu merasa frustrasi karena Kamu merasa kesulitan mengambil inisiatif dan Kamu sangat ingin untuk belajar mengambil langkah berinisiatif."

## 3. Mengonkretkan Aset



Sebagai manusia, kita memiliki keinginan untuk mengonkretkan potensi aset yang diinginkan, sama seperti kita mengonkretkan kekurangan yang kita miliki. Dalam usaha ini, bantuan dari seorang ahli seringkali diperlukan. Biasanya, konselor sebagai seorang profesional yang membantu konseli dalam mengonkretkan aset dapat melakukan ini dengan memutarbalikkan kriteria dari kekurangan yang dihadapi. Sebagai contoh, dalam hal aset komunikasi, kriteria yang mendasarinya adalah adanya perhatian dan responsif. Demikian pula, konselor dapat mengevaluasi aset inisiatif konseli dengan melihat kemampuan mereka dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan yang terencana pada waktu yang tepat. Dalam rangka mengonkretkan aset ini, konselor dapat menggunakan format seperti berikut: "Kamu merasa..... karena Kamu tidak dapat dan Kamu sangat ingin seperti yang tercermin dari.....".

Contoh:

Konseli : "Benar. Jika saya mengetahui bagaimana membuat inisiatif, saya akan berusaha untuk merancang programnya dan menjalankannya."

Konselor : "Kamu merasa frustrasi karena Kamu kesulitan mengambil inisiatif dan Kamu benar-benar ingin belajar bagaimana membuat inisiatif, seperti yang

ditunjukkan oleh kemampuan Kamu dalam mengembangkan rencana inisiatif dan melaksanakannya."

#### 4. Mengonfrontasikan Aset



Kadang-kadang konseli menunjukkan ketidakberanian dalam menghadapi aset yang dimilikinya. Menurut Carkhuff (1983), seringkali konseli merasa lebih takut akan keberhasilan daripada kegagalan. Mereka telah terbiasa dengan pengalaman kegagalan dan dalam beberapa kasus, mereka bahkan merasa nyaman dengan itu. Jika dianggap sesuai dan tepat, konselor dapat menghadapi kenyataan mengenai kekuatan dan kelemahan, aset dan kekurangan, pernyataan dan realitas, serta hal-hal lainnya. Dalam menghadapi situasi ini, konselor harus memastikan bahwa hasil dari konfrontasi tersebut digunakan dengan akurat dan tepat. Tujuannya adalah untuk memfasilitasi eksplorasi lebih lanjut dan pemahaman mendalam. Perlu diingat bahwa konfrontasi hanya akan efektif dan efisien jika dilakukan oleh seorang konselor yang terampil. Format yang digunakan dalam konfrontasi ini adalah: "Kamu mengatakan bahwa..... walaupun kenyataannya Kamu telah....."

Contoh:

Konseli : "Tetapi saya ragu apakah saya bisa lulus Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri (UMPTN) dan kemudian diterima di Fakultas Kedokteran seperti yang saya impikan."

Konselor : "Kamu menyatakan keraguan mengenai kemampuan Kamu untuk mencapai cita-cita, meskipun Kamu sebenarnya telah mengenali kekuatan-kekuatan yang dimiliki untuk meraihnya."

#### D. Kegiatan Belajar 4: Mempersonalisasi Perasaan

Carkhuff (1983) menyatakan bahwa tahap berikutnya dalam membantu konseli memahami posisinya sekarang dan hubungannya dengan keinginan-keinginannya adalah mempersonalisasi perasaan. Jika konselor telah mempersonalisasi arti dan masalah, maka selanjutnya konselor perlu mengecek kembali untuk melihat apakah ia telah menggunakan respon perasaan dengan tepat. Dengan kata lain, konselor akan bertanya dan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini: "Apa implikasi dari arti dan masalah yang dipersonalisasi bagi perasaan konseli?" Secara lebih khusus lagi, Konselor bertanya dan menjawab pertanyaan "Seberapa jauh defisit yang dimiliki konseli berpengaruh pada perasaannya?" Carkhuff (1983) menegaskan bahwa mempersonalisasi perasaan merupakan perluasan dari mempersonalisasi arti, masalah, dan tujuan. Ini berarti bahwa dalam keterampilan mempersonalisasi perasaan

meliputi keterampilan mempersonalisasi perasaan tentang arti, mempersonalisasi perasaan tentang kekurangan, dan mempersonalisasi perasaan tentang tujuan.



### 1. Personalisasi Perasaan Mengenai Arti



Konselor perlu secara berkelanjutan memverifikasi apakah pengalaman yang diungkapkan oleh konseli sesuai dengan perasaannya. Hal ini dapat dilihat melalui perubahan emosional yang dialami oleh konseli. Sebagai contoh, jika konseli menyadari bahwa mereka telah ditinggalkan, maka perasaan frustrasi atau sedih mungkin muncul daripada kemarahan terhadap orang lain. Dengan demikian, jika konselor memiliki pemahaman yang akurat tentang respon emosional, pertanyaan tentang perasaan dapat terus diajukan, seperti: "Bagaimana pengalaman ini memengaruhi perasaan Kamu?" Format yang digunakan dalam mempersonalisasi perasaan mengenai arti adalah "Kamu merasa..... karena Kamu selalu....."

Contoh:

Konseli : "Mungkin ini takdir saya. Tahun lalu, saya hanya menjadi calon mahasiswa cadangan urutan kelima, dan saat mereka mengumumkan nama-nama calon cadangan yang diterima, hanya sampai urutan keempat saja yang diumumkan. Sekarang, walaupun saya telah diterima, tetapi karena saya pulang kampung dan mendaftar terlambat, saya ditolak."

Konselor : "Kamu merasa frustrasi karena Kamu selalu merasa tertinggal."

## 2. Personalisasi Perasaan Mengenai Kekurangan



Mempersonalisasi perasaan terkait defisit fokus pada bagaimana konseli merasakan kekurangan yang dimiliki. Biasanya, pengalaman ini diungkapkan melalui perasaan kekecewaan atau sedih. Dengan terus mengajukan pertanyaan tentang perasaan, seperti "Bagaimana hal ini memengaruhi perasaan Kamu?", konselor umumnya dapat mengarahkan konseli untuk merinci perasaan kekecewaan. Sebagai contoh, perasaan sakit atau terluka atau merasa lemah sering kali dapat dihubungkan dengan perasaan kecewa karena kurangnya kemampuan untuk mengatasi situasi tersebut. Ini menunjukkan bahwa konseli merasa kecewa terhadap diri mereka sendiri karena kesulitan dalam komunikasi. Sama halnya, jika konseli merasa kecewa terkait kekurangan dalam berinisiatif. Dengan demikian, format respon yang digunakan adalah sebagai berikut: "Kamu merasa ..... terhadap diri Kamu sendiri karena....."

Contoh:

Konseli : "Saya sangat marah pada mereka. Pertama, mereka memberikan kesempatan, tetapi kemudian mereka mencabutnya."

Konselor : "Kamu merasa kecewa terhadap diri Kamu sendiri karena kurangnya inisiatif."

## 3. Mempersonalisasi Perasaan Tentang Tujuan



Seperti mengaplikasikan pemahaman perasaan dalam masalah, upaya juga dilakukan dalam mempersonalisasi perasaan terkait tujuan. Umumnya, perasaan sedih terkait dengan masalah, sedangkan perasaan senang atau bahagia sering terkait dengan tujuan. Dengan demikian, konseli sering memiliki harapan positif terhadap masa depan atau merasakan kebahagiaan ketika mereka memiliki arah dalam hidup. Jika konselor terus mengajukan pertanyaan empati seperti "Bagaimana hal ini memengaruhi perasaan Kamu?", konselor mungkin dapat mendorong perkembangan berbagai perasaan positif, seperti kegembiraan atau antusiasme. Dalam mempersonalisasi perasaan terkait tujuan, konselor dapat menggunakan format berikut: "Kamu merasa..... karena Kamu akan....."

Contoh:

Konseli : "Aha, baru saja saya menyadari ini. Seharusnya saya tidak hanya diam menghadapi perlakuan mereka seperti itu. Saya perlu bertindak dengan cepat. Tapi bagaimana caranya?"

Konselor : "Kamu merasa semakin bersemangat karena Kamu ingin belajar untuk berinisiatif."

## Latihan Mempersonalisasi Perasaan

1. Buatlah skenario wawancara konseling yang mencakup keterampilan mempersonalisasi perasaan terkait arti, kekurangan, dan tujuan. Setelah itu, lakukan wawancara konseling dengan memanfaatkan skenario tersebut bersama seorang teman sebagai konseli, serta tiga teman lain sebagai pengamat.
2. Setelah selesai, adakan sesi diskusi untuk memberikan umpan balik terhadap hasil simulasi wawancara konseling tersebut.

## Contoh Wawancara Konseling Tahap II Mempersonalisasi

Dalam contoh wawancara konseling tahap II ini, berbagai keterampilan dasar pendukung digunakan, termasuk keterampilan mempersonalisasi arti, masalah, tujuan, dan perasaan. Dalam respons ke-1-3, konselor mengaplikasikan keterampilan mempersonalisasi arti, mempersonalisasi tema umum, dan mempersonalisasi pengalaman.

1. Konselor: "Kamu merasa kecewa karena Kamu tidak diberi kesempatan sedikitpun oleh orangtua Kamu untuk melakukan sendiri sesuatu yang berguna bagi kemajuan Kamu."

Konseli: "Benar, Pak. Saya tidak diizinkan untuk belajar di rumah teman. Mau mengambil kursus bimbingan tes tidak ada uang. Mau pindah ke kota lain bersama nenek tidak boleh."

2. Konselor: "Kamu merasa jengkel karena berbagai hal selalu menghalangi Kamu. Apakah Kamu pernah mencoba untuk mengubah sikap orangtua Kamu?"

Konseli: "Pernah. Dua bulan yang lalu saya mengirim surat pada nenek agar dia bisa memberi pengertian pada orangtua saya. Awalnya, situasinya membaik, saya diperbolehkan belajar di rumah teman dan jika pulang sekolah terlambat, orangtua saya tidak marah. Tetapi, kondisinya berubah dengan cepat. Seminggu yang lalu, orangtua saya melarang saya belajar di rumah teman dan rencana memberikan uang untuk kursus bimbingan tes dibatalkan."

3. Konselor: "Kamu merasa sangat marah karena Kamu merasa dikhianati."

Konseli: "Saya merasa sangat marah pada mereka. Pada awalnya mereka memberikan kesempatan, tetapi kemudian mereka menariknya kembali."

Dalam respons 4-7, konselor menerapkan keterampilan mempersonalisasi masalah, terutama dalam mengonseptualisasikan kekurangan, menginternalisasikan kekurangan, dan mengkonfrontasikan kekurangan.

4. Konselor: "Kamu merasa frustrasi karena kesempatan telah hilang."

Konseli: "Ya, saya tidak memiliki kesempatan untuk belajar di luar rumah selain di sekolah."

5. Konselor: "Kamu merasa kecewa karena Kamu tidak bisa membuat inisiatif untuk menambah kesempatan belajar."

Konseli: "Saya tidak yakin apakah saya sendiri mampu membuat keputusan penting seperti itu."

6. Konselor: "Kamu merasa putus asa karena Kamu tidak mengetahui kekuatan Kamu sendiri sebagaimana ditunjukkan oleh ketidakmampuan Kamu membuat keputusan."

Konseli: "Saya rasa saya baru minta tolong nenek untuk membujuk orangtua. Sebenarnya saya ingin terbebas dari masalah saya ini. Tetapi saya kok belum ada inisiatif lagi."

7. Konselor: "Kamu mengatakan bahwa Kamu ingin segera keluar dari masalah Kamu, tetapi tidak lagi melakukan apa-apa untuk itu."

Konseli: "Ya, ya. Kalau saja saya tidak takut dikatakan tidak patuh pada orangtua, mungkin pikiran saya tidak sekecut ini. Tetapi bagaimana caranya."

Dalam respons 8-11, konselor merespon konseli dengan menggunakan keterampilan mengonseptualisasikan aset, menginternalisasikan aset, dan mengonkretkan aset.

8. Konselor: "Kamu merasa menyesal karena Kamu tidak dapat berinisiatif dan Kamu ingin berinisiatif."

9. Konseli: "Benar, Pak. Saya benar-benar ingin melaksanakan sesuatu agar pikiran saya cerah dan bisa belajar dengan baik."

10. Konselor: "Kamu merasa menyesal karena tidak dapat berinisiatif dan Kamu benar-benar ingin belajar berinisiatif."

11. Konseli: "Benar. Jika saya memiliki pemahaman tentang cara membuat inisiatif, tentunya saya harus mampu merencanakan kegiatan dan menjalankannya."

12. Konselor: "Kamu merasa menyesal karena Kamu tidak memiliki keterampilan berinisiatif dan Kamu benar-benar ingin belajar untuk mengembangkan keterampilan berinisiatif, seperti yang terlihat dari kemampuan Kamu merencanakan dan menjalankan rencana."

Konseli: "Tetapi apakah saya bisa meyakinkan orangtua saya."

13. Konselor: "Kamu mengutarakan keraguan Kamu dalam meyakinkan orangtua, meskipun Kamu sudah bertekad untuk belajar berinisiatif. Bagaimana Kamu mengatasi hal ini?!"

Konseli: "Maksud saya, saya belum tahu cara meyakinkan orangtua."



### **E. Latihan**

1. Silahkan setiap mahasiswa Mengamati Video diatas, lalu memberikan penilaian secara berkelompok !
2. Setiap Kelompok Membuat skenario terkait dengan keterampilan mempersonalisasi yang terdiri dari 3 orang yang memiliki peran masing-masing yaitu konseli, konselor dan observer setelah itu diharapkan mahasiswa mempraktekkan di depan kelas !
3. Setiap mahasiswa merefleksi peranan masing masing!

**Pedoman Observasi dapat dilihat pada LK 1.2**



# Teknik Dasar Konseling

## Tahap II Mempersonalisasi

### 1 keterampilan mempersonalisasi

mempersonalisasi arti adalah tanggapan dari konselor yang memungkinkan konseli untuk menyadari alasan mengapa pengalaman yang dialami memiliki signifikansi bagi mereka

mempersonalisasi arti



### 2 keterampilan mempersonalisasi masalah

mempersonalisasi masalah merupakan langkah peralihan krusial menuju tindakan. Konselor dianggap telah mempersonalisasi masalah ketika ia mendorong konseli untuk memahami aspek-aspek yang sulit diatasi atau sulit dipecahkan. keterampilan ini terbagi mejadi dua yaitu:

mengonseptualisasikan kekurangan



menginternalisasikan kekurangan

### 4 mempersonalisasi tujuan

Memperibadikan tujuan adalah langkah transisi. Dengan cara ini, tujuan akan sejalan dengan kebutuhan yang muncul dari masalah atau kekurangan yang dialami saat ini. tahapan ini terbagi menjadi:

1. Mengonseptualisasikan Aset
2. Menginternalisasikan Aset
3. Mengonkretkan Aset
4. Mengonfrontasikan Aset

### 5 mempersonalisasi perasaan

terbagi menjadi 3 keterampilan:

1. Personalisasi Perasaan Mengenai Arti
2. Personalisasi Perasaan Mengenai Kekurangan
3. Mempersonalisasi perasaan tentang Tujuan



## G. Tugas

1. Keterampilan mempersonalisasi tujuan
  - a. Apa yang dimaksud dengan keterampilan mempersonalisasi tujuan
  - b. Ada empat macam keterampilan mengonseptualisasi tujuan
    - 1) Sebutkan.....
    - 2) Jelaskan apa maksudnya
    - 3) Beri contoh konkrit setiap respon tersebut
2. Keterampilan mempersonalisasi perasaan
  - a. Apa yang dimaksud dengan keterampilan mempersonalisasi perasaan
  - b. Terdapat tiga jenis keterampilan mempersonalisasi perasaan
    - 1) Sebutkan ketiga jenis keterampilan mempersonalisasi perasaan itu!
    - 2) Jelaskan apa arti dari setiap jenis keterampilan mempersonalisasi perasaan itu!
    - 3) Beri contoh setiap jenis respon mempersonalisasi perasaan

## H. Quiz

1. Keterampilan mempersonalisasi arti
  - a. Apakah yang dimaksud dengan keterampilan mempersonalisasi arti?..
  - b. Sebutkan jenis-jenis keterampilan mempersonalisasi arti!
  - c. Beri contoh setiap jenis keterampilan mempersonalisasi arti!
2. Keterampilan mempersonalisasi masalah
  - a. Apa yang dimaksud dengan keterampilan mempersonalisasi masalah?
  - b. Terdapat empat macam keterampilan mempersonalisasi masalah
    - 1) Sebutkan
    - 2) Jelaskan apa arti dari setiap jenis keterampilan mempersonalisasi masalah tersebut!
  - c. Beri contoh setiap jenis keterampilan respon mempersonalisasi masalah tersebut.

## I. Referensi

- Carkhuff, Rober R., 1983. *The art of Helping (fifth edition)*. Amherst. Massachusetts: Human Resource Development Press, Inc.
- Echols, John M. & Shadily Hassan, 1975. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Mish, Frederich C., 1983. *Webster's Ninth New Collegiate Dictionary*. Springfield, Massachussetts: Merriam-Webster Inc.